

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami judul “Zikir dan Ketenangan Jiwa” (studi atas Pemikiran Syekh ‘Abdul Qadir Al-Jilani), maka peneliti perlu menjelaskan lebih lanjut maksud dari kata-kata dalam judul di atas sebagai berikut:

1. Zikir

Secara bahasa zikir berasal dari kata zakara yang berarti menyebut atau mengucapkan¹. Sementara secara istilah zikir ialah ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati yang sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT.² Jadi yang dimaksud dengan zikir dalam penelitian ini adalah suatu usaha yang dilakukan dalam rangka mengingat Allah SWT, baik dilakukan dengan ucapan lisan (menyebut, mengucapkan) maupun hanya dilakukan dalam hati.

2. Ketenangan Jiwa

Tenang merupakan suatu keadaan yang menunjukkan ketiadaan gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tenang (dalam

¹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia, Terlengkap*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997) hlm448.

² *Ensiklopedi Islam V* (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993) hlm. 235.

perasaan hati).³ Kemudian jiwa adalah seluruh kehidupan bathin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan),⁴ yang kemudian bermanifestasi dalam bentuk perasaan, akal pikiran dan perbuatan.⁵ Selain itu jiwa merupakan penggerak segala aktifitas manusia yang tersusun dari akal, emosi, dan keinginan.⁶ Jadi yang dimaksud dengan ketenangan jiwa disini adalah suatu keadaan damai, tenteram dan tenang, baik dalam perasaan, pikiran, maupun angan-angan, juga dalam akal serta emosinya.

3. Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani

Beliau adalah seorang tokoh sufi besar yang dilahirkan pada tahun 470 H di daerah yang bernama Jilan di Parsi (sekarang bernama Iran). Beliau merupakan salah satu sufi Agung yang mendapat gelar "*al-Gaus al-'Azam*" yaitu waliullah Agung yang senantiasa mendengar rintihan orang-orang yang memohon pertolongan dan memberikan bantuan kepada mereka yang memerlukan bantuannya.⁷

Selain itu beliau juga disebut sebagai "*al-Qutb al-A'zam* yang berarti poros, puncak keruhanian, pemerintah keruhanian di dunia (di zamannya), sumber hikmah, penggores ilmu, contoh mukmin dan muslim sejati yang sekaligus sebagai peletak dasar tarekat Qadiriyyah (tarekat yang tersebar luas diseluruh dunia hingga sekarang, termasuk di Indonesia).

³ WJS. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1976) hlm. 1047.

⁴ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Departemen Pendidikan & Kebudayaan, Balai Pustaka, 1998) hlm.364.

⁵ Tarmizi, *Kesehatan Jiwa* (Jakarta, Bulan Bintang, 1975) hlm. 8.

⁶ Zainul Kamal, *Antara Sukma Nurani dan Sukma Dhulmi, Dalam Kontesktualisasi Doktrin Islam dalam Peradaban* (Jakarta: Paramadina, 1995) hlm. 203.

⁷ Syekh Abdul Qadir Al-Jilani, *Rahasia Sufi*, terj Abdul Madjid Hj Khatib (yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003) hlm sinopsis.

Dengan demikian, secara operasional maksud dari uraian diatas adalah ingin mengetahui pandangan Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani mengenai "Zikir dan Ketenangan Jiwa", baik pengertian, syarat-syarat, jenis atau tingkatan-tingkatan zikir, serta mengetahui berbagai fungsi zikir hubungannya dengan ketenangan jiwa.

B. Latar Belakang Masalah

Ketenangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Karena dengan adanya ketenangan, manusia akan dibawa pada ketentraman dan kedamaian, yang mana pada tahap selanjutnya kedamaian akan mengantarkan manusia pada tujuan utama hidupnya yaitu kebahagiaan.⁸

Aristoteles mengemukakan bahwa kebahagiaan adalah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing. Sementara Epikuros (filosof Yunani, 341 – 217 SM, yang terkenal dengan teori "*hedonisme*" nya) berpendapat bahwa yang menjadi ukuran baik dan buruknya tingkah laku manusia adalah kelezatan (*hedone*), dimana akhir dari semua itu ialah mencari kesenangan dalam hidupnya. Namun demikian ia mengatakan bahwa kesenangan hidup itu tidak berarti harus memiliki kekayaan dunia yang sebanyak-banyaknya, karena hal itu tidak akan membawa kepada kesenangan yang sebenarnya. Karena kesenangan hidup yang sebenarnya berarti adanya keseimbangan badaniah (jasmani) dengan kesenangan rohaniyah. Badan merasa enak dan jiwa merasa tenteram. Dan

⁸ Sirsaeba Alafsana, *Kado Ulang Tahun Kekasihku*, (Yogyakarta : Ar-Ro'i, 2002), hlm. 87.

disini yang paling penting adalah adanya ketenangan jiwa, karena ia meliputi masa sekarang, masa lampau dan masa yang akan datang.⁹

Senada dengan hal diatas 'Abdul Aziz el-Qussy mengemukakan bahwa orang yang merasakan kebahagiaan yang sungguh-sungguh ialah orang yang mempunyai kepribadian yang kuat, yang selalu berusaha mencapai tujuan tertentu, yang mulia, dan disertai adanya dorongan-dorongan yang tidak bertentangan dengan kemanusiaan. Misalnya kehidupan para nabi, yang mana mereka (para nabi tersebut) tidak akan pernah merasa bahagia karena banyaknya makanan dan pakaian, dan tidak menderita karena lapar, haus, diusir bahkan dihina.

Demikian juga banyaknya harta dan anak tidak akan membahagiakan mereka, sebaliknya kehilangan merekapun (harta atau anak nya) tidak akan menyengsarakannya. Satu-satunya yang membahagiakan mereka (para Nabi) ialah selalu berusaha dan berjuang melaksanakan ide yang mulia,¹⁰ yaitu berusaha untuk selalu beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, serta berusaha menegakkan kalimat Allah SWT (*Lil'laikalimatillah*) dimanapun dan bagaimanapun keadaannya.

Sementara itu menurut Veronica Ray bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan tercapainya keinginan kita akan sesuatu, atau perasaan lega karena tidak mendapatkan sesuatu yang memang tidak kita inginkan.¹¹ Dengan demikian kebahagiaan itu tergantung pada diri setiap individu.

⁹ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin, Tasawuf dan Taqarrub* (Jakarta: Atisa, 1992) hlm. 83 – 84.

¹⁰ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan,*, hlm. 86 – 87.

¹¹ Sirsaeba Alafsana, *Kado Ulang Tahun*, hlm. 93.

Seperti kita ketahui bahwa manusia terdiri dari dua bagian yaitu jasmani dan ruhani. Begitu pula dengan kebutuhan manusia juga terdiri dari kebutuhan yang bersifat jasmani (fisik, seperti makan, minum, seks dan sebagainya) dan kebutuhan yang bersifat ruhani (psikis; seperti aman, tenang, kasih sayang dan sebagainya).¹² Dari uraian tersebut jelaslah bahwa kebahagiaan manusia juga terdiri dua macam, yaitu kebahagiaan yang bersifat jasmani dan kebahagiaan yang bersifat ruhani (kejiwaan).

Kebahagiaan jasmani akan tercapai apabila segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan jasmani dapat terpenuhi dengan baik, misalnya makan, minum, istirahat dan sebagainya. Begitu juga dengan kebahagiaan ruhani akan terwujud apabila segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan ruhani bisa tercapai, seperti kebutuhan rasa aman, tenang, kasih sayang dan sebagainya.

Dengan terpenuhinya dua kebutuhan di atas, maka manusia akan dapat merasakan kebahagiaan yang sebenarnya. Namun sebaliknya, apabila salah satu kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dengan baik, maka akan dapat menimbulkan gangguan, baik fisik (seperti sakit) maupun non fisik (kejiwaan) seperti timbulnya kecemasan, kurangnya kebahagiaan, serta terjadinya berbagai penyimpangan.¹³

¹² Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Haji Masagung, 1988) hlm 32.

¹³ M. Ali al-Khulli, *Islam Kaffah, Tuntunan Hidup Pemuh Rahmat*, terj. Ahmad Kardimin (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1997) hlm 9. Dikatakan juga oleh Freud, bahwa kebutuhan ruhani yang disebut juga keinginan-keinginan bawah sadar harus dipenuhi dengan baik, karena jika tidak maka akan dapat menimbulkan perasaan gelisah dan tidak enak dalam perasaan. (Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam kesehatan mental*, hlm. 35).

Dalam pandangan Islam, sumber kebahagiaan manusia datang dari dua arah, yaitu dari Tuhan (Allah SWT) dan dari manusia itu sendiri (dengan usaha-usaha). Apabila manusia ingin memperoleh kebahagiaan, maka ia harus beriman, melakukan ibadah dan amal shaleh (itulah usaha-usaha yang hendaknya dilakukan untuk memperoleh kebahagiaan). Sedangkan kebahagiaan yang datang dari Tuhan adalah berupa syafa'at dan rahmat.¹⁴ Dalam sebuah do'a manusia berharap dan memohon

ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار

Artinya : *Ya Tuhan kami, berikanlah kepada kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan jauhkanlah kami dari siksa neraka.*

Berdasarkan do'a diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama manusia dalam hidupnya adalah memperoleh kebaikan (baik didunia maupun akhirat). Adapun kebaikan ini meliputi kebahagiaan, keselamatan dan ketenangan hidup.

Seperti disebutkan sebelumnya bahwa kebahagiaan hidup hanya akan tercapai apabila dalam diri manusia tersebut terdapat ketenangan, baik ketenangan yang bersifat lahiriah maupun batiniah. Untuk memenuhi kebutuhan lahiriah tentunya harus dengan memenuhi segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan lahiriah. Sedangkan untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan bathin dapat diperoleh dengan cara melakukan pendekatan diri kepada Tuhan.¹⁵

¹⁴ Ahrnad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Yogyakarta : Bina Rena Pariwara, 2000) hlm. 14.

¹⁵ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin....*, hlm. 167.

Hal serupa juga dikemukakan oleh Zakiah Daradjat bahwa kepercayaan kepada Tuhan (Allah SWT) mutlak diperlukan, demi untuk menjamin kesehatan mental seseorang. Tanpa adanya kepercayaan kepada Tuhan, tidak mungkin manusia dapat merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Apabila manusia merasakan betapa pentingnya kepercayaan kepada Tuhan dalam hidupnya dan mengetahui betapa besar pengaruhnya dalam kehidupan manusia, maka dengan sendirinya kita akan memiliki keinginan untuk merasa dekat dengan Tuhan (Allah SWT), untuk kemudian kita akan memiliki keinginan untuk mengetahui bagaimana cara (atau jalan) yang dapat membawa kita dekat kepada Tuhan, dan mengetahui bagaimana cara-cara memanfaatkan kepercayaan itu didalam hidup,¹⁶ yaitu dengan beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.

Adapun salah satu cara (jalan) yang dapat dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT adalah dengan “zikir”. Dimana zikir merupakan salah satu jalan yang telah ditunjukkan Allah SWT kepada hamba-Nya (manusia) yang berusaha mengingat – Nya.

Seperti disebutkan dalam Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 198 dibawah ini;

واذكروه كما هداكم (البقرة : ١٩٨)

Artinya : *Dan berzikirlah (dengan menyebut) Allah sebagaimana yang ditunjukkan-Nya padamu.*¹⁷

¹⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam ...*, hlm 52

¹⁷ *Al-Qur'an al-Karim dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putera 1996) hlm. 24.

Dari ayat di atas jelaslah bahwa zikir merupakan salah satu jalan yang dapat dilakukan oleh seorang hamba dalam rangka mendekati diri kepada Allah SWT. Sementara dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 disebutkan bahwa :

الذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.¹⁸

Ayat di atas dengan jelas mengatakan bahwa zikir merupakan jalan (usaha yang bisa dilakukan seorang hamba) dalam rangka memperoleh ketenangan dan ketentraman bathin, disamping zikir juga sebagai salah satu jalan untuk mendekati diri kepada Allah SWT.

Hal ini seperti disebutkan oleh Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani bahwa zikir merupakan jalan yang harus dilewati manusia jika ingin mendekati diri kepada Allah SWT, karena zikir merupakan jalan yang ditunjukkan Allah SWT kepada hamba-Nya yang selalu berusaha mengingat-Nya (seperti disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 198).¹⁹ Menurut beliau bahwa zikir memiliki beberapa tingkatan sesuai dengan tingkatan orang yang melakukan zikir tersebut.

Zikir itu bertingkat-tingkat sesuai dengan kedudukan spiritual seseorang baik secara jelas maupun samar.²⁰ Oleh karena itu semakin tinggi tingkatan spiritual seseorang maka dimungkinkan semakin tinggi pula tingkat ketenangan hamba tersebut. Karena dimanapun ia berada dan bagaimanapun keadaannya ia selalu beriman dan bertakwa kepada Allah SWT. Ia selalu

¹⁸ *Al-Qur'an al-Karim dan Terjemahnya*, ... hlm. 201.

¹⁹ Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani, *Titian Mahabbah, Jalan Spiritual Menuju Sang Khalik*, terj. Ahmad Fadhil dari *Sirr al-Asra wa Muzhir al-Anwar Fi Ma Yahtaju Ilaihi al-Abrar* (Jakarta: Sahara Publisher, 2003) hlm. 79.

²⁰ Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani, *Rahasia dibalik Rahasia*, terj. Joko S. Kahar dari *The Secret of Secrets* (Surabaya: Risalah Gusti, 2002) hlm. 71.

merasa diawasi oleh Tuhannya, sehingga ia selalu berusaha untuk berbuat dan bertindak sesuai dengan ajaran-ajaran Islam (sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah Rosul SAW). Ia akan selalu merasa tenang karena ia yakin dan percaya bahwa Allah SWT akan selalu melindunginya, Allah SWT akan selalu bersamanya selama manusia tersebut ingat kepada Allah SWT (seperti disebutkan dalam Al- Qur'an surat Al- Baqarah ayat 152).

Kemudian jika suatu saat hamba tersebut mengalami musibah atau kecelakaan, maka ia akan segera ingat kepada Allah SWT, karena hanya kepada-Nya lah ia bertawakkal dan memasrahkan dirinya. Ia akan berusaha melakukan introspeksi terhadap kesalahan-kesalahannya (jika ia melakukannya), atau mungkin ia akan dengan sabar dan ridho menerima segala yang terjadi karena ia menganggap atau merasa bahwa semua yang terjadi adalah ujian atau cobaan yang diberikan Allah SWT kepada setiap hambanya.

Dari uraian di atas dapat di jelaskan bahwa orang yang selalu ingat kepada Allah SWT, bertawakkal, memasrahkan diri pada-Nya maka ia memiliki ketenangan (seperti disebutkan dalam al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 28). Dengan adanya penjelasan di atas, maka telah mendorong semangat penulis untuk mengadakan penelitian pustaka dengan mengambil judul "Zikir dan Ketenangan Jiwa" dalam pandangan Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani".

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan beberapa pokok masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pandangan Syekh ‘Abdul Qadir Al-Jilani mengenai zikir dan ketenangan jiwa?
2. Bagaimana relevansi antara zikir dengan ketenangan jiwa?
3. Apa saja fungsi zikir sebagai sarana ketenangan jiwa?

D. Tujuan dan Kegunaan

Tujuan penelitian ini antara lain adalah :

1. Mengetahui bagaimana pandangan Syekh ‘Abdul Qadir Al-Jilani mengenai zikir dan ketenangan jiwa.
2. Mengetahui bagaimana relevansi antara zikir dan ketenangan jiwa.
3. Mengetahui beberapa fungsi zikir sebagai salah satu sarana memperoleh ketenangan jiwa.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan kepada kita semua (khususnya penulis) mengenai arti zikir, macam-macam atau tingkatan zikir, syarat-syarat dan tata cara pelaksanaannya, serta fungsi dan pentingnya zikir dalam rangka mendekatkan diri kita kepada Allah SWT.
- 2) Diharapkan melalui zikir, akan mampu meningkatkan ketenangan jiwa kita, sehingga kita dapat mencapai tujuan hidup kita, yaitu kebahagiaan hidup, baik di dunia maupun di akhirat.
- 3) Dengan zikir diharapkan kita akan mampu meningkatkan keimanan dan ketakwaan kita kepada Allah SWT. Amin.

E. Tinjauan Pustaka

Pembahasan mengenai “zikir dan ketenangan jiwa” sedikit banyak telah disinggung oleh para peneliti tentang keislaman. Seperti Said Hawwa dalam bukunya “*Mensucikan Jiwa*” (yang merupakan ringkasan dari kitab *Ihya’*, *Ulumuddin* karya al-Ghazali), dimana ia menjelaskan mengenai zikir, bagaimana mengetahui pintu-pintu masuknya syetan kedalam jiwa dan menutup jalan-jalannya, berbagai macam penyakit hati, dan kesehatan berikut cara melepaskan diri dari penyakit hati, serta bagaimana mewujudkan kesehatan jiwa.

Kemudian M. Afif Anshori, dalam bukunya “*Zikir Demi Kedamaian Jiwa, solusi Tasawwuf atas Problematika Manusia Modern*”. Dalam buku ini dijelaskan mengenai pengertian zikir dan implementasinya, zikir dalam tarekat, kemudian ensensi dan fungsi zikir dalam kehidupan tarekat, serta zikir dalam persoalan ruhaniah manusia.

Sementara itu dalam kitab *Al-Azkar* karangan Imam an-Nawawi-terj M. Tarsi Hawi, dijelas mengenai arti zikir, syarat-syarat zikir, jenis-jenis zikir, majlis-majlis zikir, fadhilah-fadhilah serta kitab-kitab zikir. Juga dalam buku yang berjudul “*Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan. Mukmin (Tashawwuf dan Taqarrub)*” karangan Hamzah Ya’qub yang menjelaskan mengenai mutiara-mutiara ketenangan dan kebahagiaan, yang diantaranya adalah dengan tafakkur, ma’rifat, ma’habbah, ridho, zikir, syukur dan sebagainya.

Begitu pula dengan Syekh ‘Abdul Qadir Al-Jilani sendiri, sebenarnya telah banyak yang membahasnya, akan tetapi sebagian besar kajian yang

dilakukan -masih sebatas biografinya saja, meskipun sedikit banyak juga dikaitkan dengan tarekat, mengingat beliau adalah tokoh pendiri sebuah tarekat, yaitu tarekat Qadiriyyah. Misalnya buku yang berjudul "*Ajaran dan Teladan Para Sufi*" karya Laily Mansur, yang berisi kisah-kisah para tokoh sufi yang kurang lebih berjumlah 70 tokoh sufi, diantaranya adalah Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani. Selain itu ada juga buku yang berjudul "*Lentera Kehidupan Sang Wali Allah*" yang merupakan terjemah dari manaqib Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani. Juga dalam buku "*Sejarah Spiritual*" karya Irfan Zidny yang berisi tentang biografi Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani.

Terdapat juga dalam buku yang berjudul "*Buku Putih Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani*" karangan Said bin Musfir al-Qathani, terj Munirul Abidin. Buku ini terdiri dari 3 bagian. Bagian pertama mengenai latar belakang kehidupan Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani, bagian kedua berisi pandangan akidah Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani dalam akidah ahlusunnah wal jama'ah. Sementara bagian ketiga berisi tentang pemikiran Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani mengenai tasawuf.

Meskipun demikian, bahwa sepengetahuan penulis belum ada seorang tokoh yang secara spesifik membahas mengenai "Zikir dan Ketenangan Jiwa" kaitanya dengan Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani. Atas dasar kelangkaan karya tersebut, maka penulis tertarik untuk menjadikannya sebagai bahan penulisan skripsi, dengan mengambil judul "Zikir dan Ketenangan Jiwa: (studi Atas Pemikiran Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani).

F. Metode Penelitian

Jenis riset yang digunakan disini adalah riset kepustakaan (*Library Research*), yaitu penelitian dengan menggunakan bahan tertulis; seperti manuskrip, buku, majalah, surat kabar dan lain-lain. Jadi dalam penelitian ini semua data yang digunakan berasal dari bahan-bahan tertulis yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang sedang penulis teliti. Adapun teknik yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah metode dokumentasi, yaitu mencari data-data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, agenda dan sebagainya. Pengumpulan data ini digunakan untuk menemukan dan menghimpun data primer dan data sekunder yang ada.

Adapun dalam penelitian ini sumber data primernya adalah buku-buku karangan Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani, terutama buku yang berjudul *Rahasia Sufi* karya Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani, yang diterjemahkan oleh Abdul Majdid Hj Khatib), kemudian *Rahasia di balik Rahasia* yang diterjemahkan dari *The Secret of Secret* oleh Joko S. Kahhar, serta *Titian Mahabbah, Jalan Spiritual Menuju Sang Khalik* (terj. Ahmad Fadhil).

Sementara data sekundernya adalah buku-buku yang berhubungan dengan masalah yang sedang penulis teliti, baik karangan Syekh 'Abdul Qadir Al-Jilani sendiri (seperti *Pencerahan Sufi*, terj. Kamran As'ad Irsyadi yang merupakan terjemahan dari kitab *Fathurrabbani*, kemudian *Wasiat terbesar dari Sang Guru Besar*, terjemahan dari kitab *Al-Gunyah li*

tholibi Thariq al-Haq, terj. Abad Badruzzaman dan Nunu Burhanuddin, serta *Bersitan – Bersitan Hati*, terj. A. Asnawi dan Ahmad Kafi yang merupakan terjemahan dari Kitab *Jala' al – Khawatir* maupun buku-buku dari pengarang lain yang mendukung permasalahan yang sedang penulis teliti .

Setelah data terkumpul, kemudian diolah agar menjadi ringkas dan sistematis. Olahan tersebut mulai dari menulis data-data yang berkaitan dengan tema penelitian, kemudian mengedit, memilih, mereduksi dan menyajikannya.

2. Analisis Data

Berdasarkan jenis problematika yang ada, penelitian yang hendak penulis lakukan adalah penelitian yang bersifat *deskriptif analitik*. Dalam hal ini penulis berusaha untuk mengetahui dan mendeskripsikan sebuah fenomena yang ada, yaitu menggambarkan zikir dan ketenangan jiwa dalam pemikiran Syekh Abdul Qadir Al-Jilani. Selain itu juga dilakukan analisa atas pemikiran tersebut. Oleh karena itu penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif analitik.

Untuk mendapat ide-ide dari buku-buku yang ada, maka analisa tekstualnya melalui dua metode, yaitu :

- a) Deduktif : yaitu suatu cara atau jalan yang dipakai untuk mendapatkan ilmu pengetahuan ilmiah yang bertitik tolak dari pengamatan atas hal-

hal yang bersifat umum kemudian menarik kesimpulan yang bersifat khusus.²¹

- b) Induktif : digunakan untuk menganalisa data-data khusus yang mempunyai unsur kesamaan yang bersifat khusus, untuk kemudian mendapatkan kesimpulan yang bersifat umum.

Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi. Pendekatan ini digunakan untuk memberikan penjelasan, membahas dan memberikan analisis mengenai zikir dan ketenangan jiwa .

G. Sistematika Pembahasan.

Skripsi ini terdiri dari lima bab sebagai berikut:

Bab I, merupakan pengantar dari pembahasan skripsi ini. Dalam bab ini dijelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II, penjelasan mengenai biografi Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani, yang meliputi sejarah hidup Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani (lahir sampai wafatnya), kondisi sosial dan pendidikannya, guru dan ulama termasyhur dimasanya, serta karya-karyanya.

²¹ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1996) hlm. 57.

Bab III, pembahasan. Pada bab ini akan dijelaskan mengenai pengertian zikir (secara istilah dan menurut Syekh ‘Abdul Qadir al-Jilani), syarat dan tata cara pelaksanaan zikir, macam-macam zikir dan juga pengertian ketenangan jiwa.

Bab IV, analisis. Disini akan dijejaskan mengenai relevansi zikir dengan ketenangan jiwa, fungsi-fungsi zikir sebagai salah satu sarana ketenangan jiwa dan juga zikir dan ketenangan jiwa dalam al-Qur’an dan al-Hadits, serta analisis pemikiran Syekh ‘Abdul Qadir al-Jilani mengenai Zikir dan ketenangan jiwa.

Bab V, adalah penutup. Pada bab ini berisi kesimpulan, yang berisi uraian pendek dari seluruh pembahasan disertai saran dan penutup.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang dipaparkan dan dikemukakan pada bab-bab sebelumnya, maka penulis menyimpulkan beberapa hal yang menjadi persoalan dalam penelitian ini, diantaranya:

- 1) Ketenangan jiwa atau bathin merupakan kebutuhan yang pokok dan mendasar bagi setiap manusia, karena tanpa adanya ketenangan tersebut, maka seseorang tidak akan pernah merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya. Sementara tujuan utama kehidupan manusia adalah memperoleh kebahagiaan, baik kebahagiaan di dunia maupun kebahagiaan di akhirat kelak.

Seperti disebutkan dalam sebuah do'a:

ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Artinya : *“Ya Tuhan Kami, berikanlah kepada kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat, dan jauhkanlah kami dari siksa neraka”*.

Dengan adanya ketenangan, maka seorang manusia akan mampu menikmati kebahagiaan dalam hidupnya. Meskipun ujian dan cobaan datang silih berganti, namun bila semuanya dihadapi dengan ketenangan maka akan dapat membawa seseorang tersebut kepada keselamatan. Dengan demikian ketenangan merupakan jalan yang harus dilewati oleh

seseorang apabila ia menginginkan kebahagiaan, yaitu kebahagiaan dalam menikmati kehidupannya, baik kehidupan di dunia maupun kehidupan di akhirat kelak.

- 2) Adapun salah satu sarana yang bisa dilakukan dalam rangka memperoleh ketenangan jiwa adalah dengan zikir. Hal ini jelas disebutkan dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 28 berikut:

الذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”*.

Ayat diatas jelas menyebutkan bahwa hanya dengan berzikir (mengingat Allah SWT-lah) hati akan menjadi tenteram dan tenang. Apabila dalam diri seseorang telah tertanam “zikir” (yang tidak hanya dilakukan di lisan – pengucapan saja, melainkan zikir yang dilakukan dengan hati atau jiwa, kemudian disertai pemaknaan mengenai apa yang diingat, setelah itu merefleksikan atau peneladanan diri terhadap sifat-sifat Zat yang dizikiri), maka dalam diri seseorang tersebut akan muncul sebuah kesadaran, yaitu kesadaran bahwa dirinya adalah makhluk yang telah diciptakan, oleh karena itu sudah menjadi kewajiban dirinya untuk menyembah dan mengabdikan kepada Sang Khaliq yang telah menciptakannya (Allah SWT). Demikianlah kewajiban yang ditanggung oleh setiap hamba, dimana ia diciptakan hanya untuk beribadah dan mengabdikan kepada-Nya semata, dan tidak kepada yang lainnya.

- 3) Syekh Abdul Qadir Al- Jilani, seorang tokoh sufi yang dilahirkan sekitar tahun 470 H di daerah Jilan (Iran) yang sekaligus sebagai peletak dasar tarekat Qadiriyyah berpendapat bahwa zikir adalah suatu upaya yang dilakukan dalam rangka mengingatkan diri kepada Allah SWT sebagai satu- satunya Tuhan yang berhak disembah. Dimana menurut beliau bahwa ketika seorang hamba berzikir kepada- Nya, maka akan membuat hamba tersebut taat dan patuh dalam melaksanakan segala perintah Allah SWT , dan menjauhi segala apa yang menjadi larangan-Nya.
- 4) Untuk mendapatkan hasil yang baik, maka zikir harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya pula. Dengan memenuhi syarat dan mengikuti tata cara yang benar. Namun apabila zikir tersebut dilaksanakan dengan seenaknya saja, tanpa memenuhi syarat dan mengikuti tata aturan yang ada, maka hal tersebut tidak akan membawa manfaat bagi pelaku zikir tersebut, bisa jadi malah akan menimbulkan madharat dan dosa. Oleh karena itu hendaknya melakukan zikir harus sesuai dengan syarat dan tata aturan yang ada.
- 5) Adapun zikir yang paling baik yang diucapkan oleh Nabi SAW dan juga Nabi- Nabi sebelum beliau adalah lafaz *La Ilaha Illallah*.
- 6) Dengan selalu berzikir kepada Allah SWT, maka akan tumbuhlah kesadaran bahwa Allah SWT selalu mengawasi kita, apapun yang kita katakan Allah SWT pasti akan mendengarnya, apapun yang kita kerjakan Allah SWT pasti mengetahuinya, tidak hanya yang terlihat (*dhohir*) saja, melainkan juga mengetahui segala yang ada dalam hati dan batin kita, jika

sudah demikian, maka mana mungkin seorang hamba akan berani berbuat dosa, berkata dusta dan maksiat. Tentu hamba tersebut akan selalu taat dan patuh dalam menjalankan agamanya. Jika hiruk pikuk dan segala gerak kehidupan yang dijalani manusia, apabila disertai dengan pemusatan hati dan jiwa tertuju kepada Allah SWT, dengan kesadaran sepenuhnya bahwa kehidupan dan segala yang ada pada diri kita adalah amanat Allah SWT, maka seluruh gerakan kehidupan tersebut akan menjadi rangkaian dari pendekatan dan pengabdian kepada-Nya. Hingga akhirnya dalam menjalani gerak kehidupan, maka seseorang tidak akan berani melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kehendak-Nya, kecuali hanya taat dan patuh kepada-Nya.

B. Saran-saran

1. Sebagai seorang makumin, hendaknya kita membiasakan diri untuk berzikir kepada Allah SWT, karena zikir akan dapat membawa kita kepada ketenangan, disamping zikir sebagai salah satu sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya.
2. Hendaklah kita melakukan zikir sesuai dengan syarat dan tata cara yang telah diajarkan kepada kita, karena dengan demikian kita telah mematuhi aturan dan mengikuti sunnah Rosul SAW yang ada, tanpa menambah atau menguranginya.
3. Marilah kita bersama-sama berjuang di jalan Allah Azza wa Jalla, agar menjadi hamba yang muttaqien dan mukhlasien, dengan senantiasa berzikir kepada-Nya, dengan sabar dan ridlo menerima segala ketentuan

dan keputusan-Nya untuk kita, dengan senantiasa beribadah kepada-Nya, dan memasrahkan diri sepenuhnya disertai tawakkal hanya kepada-Nya semata.

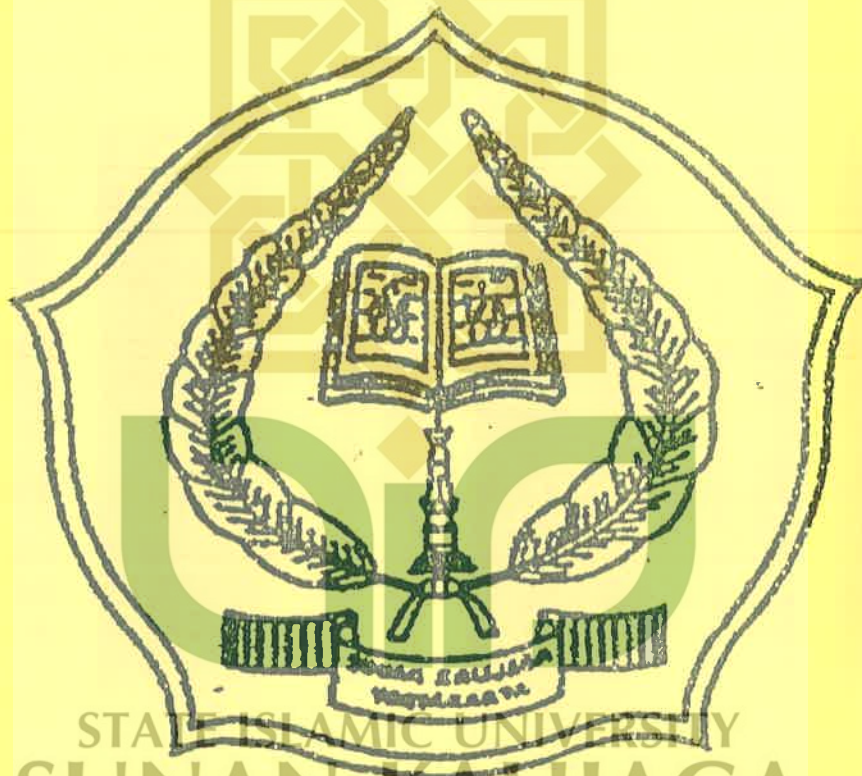
4. Semoga Allah SWT membantu dan memberi kemudahan bagi kita untuk bisa beribadah kepada-Nya, untuk bisa bersyukur kepada-Nya, untuk bisa berjalan dan menegakkan agama Nya, serta membantu dan memberi kemudahan bagi kita untuk bisa senantiasa berzikir kepada-Nya. Amien.

C. Penutup

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, yang telah memberikan kekuatan, rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, khususnya bagi penulis sendiri, sehingga dengan *qudrah* dan *iradah-Nya* pada akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Zikir Dan Ketenangan Jiwa” (Studi atas pemikiran Syekh ‘Abdul Qadir Al-Jilani).

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu didalam penyusunan dan terselesaikannya skripsi ini, baik bantuan material maupun spiritualnya, dorongan semangatnya dan juga terima kasih atas semua do'anya. Semoga Allah SWT membalas semua dengan yang lebih baik. Amiin.

Sebagai kata akhir, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sebagaimana yang diharapkan. Oleh karena itu, dengan rendah hati penyusun mengharapkan kepada para pembaca untuk memberikan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Selanjutnya, semoga karya kecil ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis dan bagi almamater serta para pembaca pada umumnya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Alafsana, Sirsaeba, *Kado Ulang Tahun Kekasihku*, Yogyakarta : Ar-Ro'i, 2002.
- Akhyar, Thowil, *Rahasia Kehidupan Sufi*, Semarang: Asy Syifa, 1992.
- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, Semarang : Toha Putera, 1996.
- Anshori, M. Afif, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003.
- Atjeh, M. Aboe Bakar , *Pengantar Ilmu Tarekat, Uraian Tentang Mistik*, Solo : Ramadhani, 1985.
- Arifin, Bey, *Mengenal Tuhan*, Surabaya : Bina Ilmu, 1994.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1997.
- Daradjat, Zakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Masagung, 1988.
- Dzaky, Adz-, Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam, Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Darini, Al-, Abdul Aziz , *Terapi Menyucikan Hati, Kunci- Kunci Mendekatkan Diri Kepada Ilahi*, terj. Ida Nur Sida dan Tiar Anwar Bachtiar, Bandung: Al- Bayan, Mizan,2003.
- Ensiklopedi Islam V*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993.
- Ensiklopedi Tematis Dunia Islam, Ajaran*, Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoev, tt
- Faried, Ahmad, *Menyucikann Jiwa Konsep Utama Salaf*, Surabaya : Risalah Gusti, 1997.
- Frager, Robert, *Psikologi Sufi untuk transformasi Hati, Diri dan Jiwa*, terj. Hasmiyah Rouf , Jakarta : Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Ghazali, Al-, *Munajat al-Ghazali, Zikir dan Do'a Wacana Amaliah Keseharian*, terj. Wasmukan, Surabaya : Risalah Gusti, 1998.
- _____, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, Bandung : Karisma, 2000.
- _____, *Rahasia Zikir dan Do'a*, Bandung : Karisma, 1999.

- _____, *Raudhah, Taman Jiwa Kaum Sufi*, (Surabaya : Risalah Gusti, 1995).
- Gymnastiar, Abdullah, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*, Jakarta : Gema Insani Press, 2002.
- Hawwa, Said, *Jalan Ruhani (tanpa tempat, MIZAN, tanpa tahun)*
- Hamka, Tafsir Al-Azhar Juz XIII.
- Hebb, Donald Olding, *Psikologi*, disadur kembali oleh Andi Mappiere Surabaya : Usaha Nasional, 1986.
- Hilali, al-, Salim ibn Ied, *Khusyuk sebagai Pola Hidup Akhlakul Karimah*, Jakarta: Sri Gunting, 1998.
- Jauziyah, al-, Ibnu al-Qayyim, *Madarijus Salikin, Pendekatan Menuju Allah, Penjabaran Konkrit "Iyyaka Na'budi wa Iyyaka Nasta'in*. Jakarta : Pustaka al-Kautsar, 1998.
- _____, *Zikir Cahaya Kehidupan* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) terj. Abdul Hayyie al-Kattani.
- Jilani, al-, Syekh 'Abdul Qadir, *Wasiat Terbesar Sang Guru Besar*, (Jakarta : Sahara Publisher, 2004), terj. Abad Badruzzaman dan Nunu Burhanuddin.
- _____, *Bersitan-Bersitan Hati, 45 Hikmah Kebajikan*, terj. A. Asnawi dan Achmad Kahfi (Surabaya : Risalah Gusti, 2004).
- _____, *Titian Menuju Kemenangan dan Rahmat Illahi*, Jakarta : Pustaka Azam, 2000. – terj.
- _____, *Pencerahan Sufi*, terj. Kamran As'ad Irsyadi Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003.
- _____, *Penyingkap Keghaiban*, Terj. Aftahuddin Ahmad, Bandung : Mizan, 1999.
- _____, *Rahasia dibalik Rahasia*, Terj. Joko S. Kahar dari *The Secret of Secrets*, Surabaya: Risalah Gusti, 2002.
- _____, *Rahasia Sufi*, terj. Abdul Madjid Hj. Khatib Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003.
- _____, *Titian Mahabbah, Jalan Spiritual Menuju Sang Khaliq*, Yogyakarta: Sahara Publisher, 2003

- _____, *Al-Lujjain Daani Fi Zikri Budzatin min Manaqib al-Qutbi Rabbani*, terj. Abd. Sunhaji Semarang: Al-Munawwar, 1997.
- _____, *Menyingkap Rahasia Keghaiban*, terj. Asep Kamal Bandung: Husaini, 1985
- _____, *Mencintai-Mu, Mutiara Sang Wali*, terj. Didik L. Hariri dan Hamzah Hasan, Bandung : Iman Bekerjasama dengan Hikmah, 2003.
- _____, *Sholat dan Keutamaannya*, terj. Abad Badruzzaman dan Nunu Burhanuddin, Jakarta: Sahara Publisher, 2004.
- Kamal, Zainul, *Antara Sukma Nurani dan Sukma Dhulmi, Dalam Kontekstualisasi Doktrin Islam dan Peradaban*, Jakarta : Paramadina, 1995
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Departemen Pendidikan & Kebudayaan, Balai Pustaka, 1998.
- Khulli, al-,M. Ali, *Islam Kaffah, Tuntunan Hidup Penuh Rahmat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1997.
- Malik, R. Abdul dan Ar-Rasyid, *Zikir dan Do'a, Kesembuhan dan Rezeki*, Jakarta: Grafika Tama, 1992.
- Mubarok, Ahmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Yogyakarta : Bina Rena Pariwara, 2000.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia, Terlengkap* Surabaya: Pustaka Progressif, 1997
- Mas'adi, Ghurfron A, *Shalat Sepanjang Hayat*, Yogyakarta: Gama Media, 2002.
- Maraqi, al-, Abi Lathief al – Hakim Muslih Ibn Abdul Rahman, *Nurul Burhani*, Semarang: Toha Putera, 1422 H.
- _____, *Lentera Kehidupan Sang Wali Allah*, Yogyakarta : Titian Ilahi Press, 1998.
- Musthafa, Adul Aziz, *Mahabatullah, Tangga Menuju Cinta Allah, Wacana Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah*, terj. Mogh Maghfur Wakhid dan M. Lukman Halim, Surabaya: Risalah Gusti, 1996
- Nawawi, An-, Imam, *Al- Adzkar*, Bandung : Al-Ma'arif, 1984.
- Naisarbury, an-, Imam al-Qusyairiry, *Risalatul Qusyairiyah*, Induk Ilmu Tasawuf, Surabaya, Risalah Gusti, 1997.

Poerwadarminta, WJS., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1998.

Saraj, As-, Abu Nashr, *Al-Luma'*, *Rujukan Lengkap Ilmu Thasawuf*, terj. Wasmukan dan Samson Rahman, Surabaya: Risalah Gusti, 2002.

Shiddieqy, Ash, T.M. Hasbi, *Pedoman Zikir dan Do'a*, Jakarta : Bulan Bintang, 1984.

Sya'rani, asy-, Sayyid 'Abdul Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, terj. Khudhori Sholeh, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999.

Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jkt : Raja Grafindo Persada, 1996

Tarmizi, *Kesehatan Jiwa*, Jakarta, Bulan Bintang, 1975.

Ya'qub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin, Tasawuf dan Taqarrub*, Jakarta: Atisa, 1992.

Zakaria, Syekh Muhyidin Abi dan Yahya Ibnu Shorof an-Nawawi, *Tarjamah al-Adzkar*, terj. M. Tarsi Hawi, Bandung : al-Ma'arif, 1984.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA