

**KONSEP ŽIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALĀLAIN DAN TAFSIR AI-  
MISHBĀH SERTA IMPLIKASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL**



Disusun oleh: Jihanna Amalia

NIM : 21204012038

**TESIS**

Diajukan kepada Program Magister (S2)

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)

Program Studi Pendidikan Agama Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
**YOGYAKARTA**

**2023**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jihanna Amalia, S.Pd.

NIM : 21204012038

Jenjang : Magister (S2)

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 22 Oktober 2023

Saya yang menyatakan,



**Jihanna Amalia, S.Pd.**

**NIM. 21204012038**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jihanna Amalia, S.Pd.

NIM : 212040102038

Jenjang : Magister (S2)

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya tesis saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain. Jika ternyata di kemudian hari terbukti plagiasi maka kami bersedia untuk ditindak sesuai hukum yang berlaku

Yogyakarta, 22 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Jihanna Amalia, S. Pd.

NIM. 21204012038

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jihanna Amalia

NIM : 21204012038

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa pas foto yang diserahkan dalam pendaftaran munaqosyah ini adalah pas foto saya yang berjilbab dan saya berani menanggung resiko dari pas foto saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya. Terimakasih.

Yogyakarta, 22 Oktober 2023

Saya yang menyatakan,



Jihanna Amalia, S.Pd

NIM 21204012038



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3725/Un.02/DT/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP ZIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALALIN DAN TAFSIR AL-MISHBAH  
SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : JIHANNA AMALIA, S.Pd.  
Nomor Induk Mahasiswa : 21204012038  
Telah diujikan pada : Senin, 18 Desember 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Dr. Ahmad Arifi, M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 65854662726a



Penguji I  
Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 658554c3a70b8



Penguji II  
Dr. Dwi Ratnasari, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 658545ab48b43



Yogyakarta, 18 Desember 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 658559e5d409

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

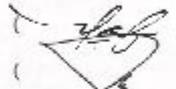
**UJIAN TESIS**

Tesis Berjudul :

**KONSEP ZIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALALAIN DAN TAFSIR AL-MISHBAH  
SERTA IMPLIKASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL.**

Nama : Jihanna Amalia  
NIM : 21204012038  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah disetujui tim penguji munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Dr. Ahmad Arifi, M. Ag. (  )

Sekretaris/Penguji I : Dr. H. Sembodo Ardi W., M.Ag. (  )

Penguji II : Dr. Dwi Ratnasari, M.Ag. (  )

Diuji di Yogyakarta pada :

Tanggal : 18 Desember 2023

Waktu : 08.00 - 09.00 WIB.

Hasil : A- (93)

IPK : 3,80

Predikat : Pujian (Cum Laude)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

\*coret yang tidak perlu

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan

Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**KONSEP ZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL**

(Studi Analisis tentang Konsep Zikir dalam Kitab Tafsir Jalālain dan Tafsir

Al-Mishbāh)

yang ditulis oleh :

Nama : Jihanna Amalia, S. Pd.

NIM : 21204012038

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program

Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk

diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 01 Desember 2023

Pembimbing



Dr. Ahmad Krifi, M. Ag.

## MOTTO

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي

﴿٢٧﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٢٨﴾

Artinya :

27. “Hai jiwa yang tenang.”

28. “Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.”

29. “Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku,”

30. “Masuklah ke dalam syurga-Ku.”

(QS. Al-Fajr : 27-30)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **PERSEMBAHAN**

Tesis ini Peneliti Persembahkan untuk

Almamater Tercinta

Program Studi Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, Tanggal 22 Januari 1988.

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin        | Keterangan                 |
|------------|------|--------------------|----------------------------|
| ا          | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan         |
| ب          | ba'  | b                  | Be                         |
| ت          | ta'  | t                  | Te                         |
| ث          | sa'  | s                  | es (dengan titik di atas)  |
| ج          | Jim  | j                  | Je                         |
| ح          | ha'  | ḥ                  | ha (dengan titik di bawah) |
| خ          | kha' | kh                 | ka dan ha                  |
| د          | Dal  | d                  | De                         |
| ذ          | Zal  | z                  | zet (dengan titik di atas) |
| ر          | ra'  | r                  | Er                         |
| ز          | Zai  | z                  | Zet                        |
| س          | Sin  | s                  | Es                         |
| ش          | Syin | Sy                 | es dan ye                  |
| ص          | Sad  | ṣ                  | es (dengan titik di bawah) |

|   |        |   |                             |
|---|--------|---|-----------------------------|
| ض | Dad    | ḍ | de (dengan titik di bawah)  |
| ط | ta'    | ṭ | te (dengan titik di bawah)  |
| ظ | za'    | ẓ | zet (dengan titik di bawah) |
| ع | 'ain   | ʿ | koma terbalik di atas       |
| غ | Gain   | g | Ge                          |
| ف | fa'    | f | Ef                          |
| ق | Qaf    | q | Qi                          |
| ك | Kaf    | k | Ka                          |
| ل | Lam    | l | El                          |
| م | Mim    | m | Em                          |
| ن | Nun    | n | En                          |
| و | Wawu   | w | We                          |
| ه | ha'    | h | Ha                          |
| ء | Hamzah | ' | Apostrof                    |
| ي | ya'    | y | Ye                          |

### B. Konsonan Rangkap Karena *Syaddah* ditulis Rangkap

|        |         |              |
|--------|---------|--------------|
| متعدده | Ditulis | muta'addidah |
| عده    | Ditulis | 'iddah       |

### C. *Ta'Marbutah*

1. Bila dimatikan di tulis h

|     |         |        |
|-----|---------|--------|
| هبة | Ditulis | Hibbah |
|-----|---------|--------|

|      |         |        |
|------|---------|--------|
| جزية | ditulis | jizyah |
|------|---------|--------|

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya). **Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.**

|                 |         |                    |
|-----------------|---------|--------------------|
| كرامة الأ ولىاء | ditulis | karāmah al-auliya' |
|-----------------|---------|--------------------|

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dhammah di tulis t

|             |         |              |
|-------------|---------|--------------|
| زكاة الفطرة | ditulis | zakātul fiṭr |
|-------------|---------|--------------|

#### D. Vokal Pendek

|   |        |   |
|---|--------|---|
| َ | faṭhah | A |
| ِ | Kasrah | I |
| ُ | ḍamah  | U |

#### E. Vokal Panjang

|                   |         |            |
|-------------------|---------|------------|
| fathah + alif     | Ditulis | ā          |
| جاهلية            | ditulis | jāhiliyyah |
| fathah + ya' mati | ditulis | ā          |
| تنسى              | ditulis | tansā      |
| kasrah + ya' mati | ditulis | ī          |

|                    |         |       |
|--------------------|---------|-------|
| كريم               | ditulis | karīm |
| dammah + wawu mati | ditulis | ū     |
| فروض               | ditulis | fūrūd |

### F. Vokal Rangkap

|                    |         |          |
|--------------------|---------|----------|
| fathah + ya mati   | ditulis | Ai       |
| بينكم              | ditulis | bainakum |
| fathah + wawu mati | ditulis | Aul      |
| قول                | ditulis | qaul     |

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan

#### Apostrof

|           |         |                 |
|-----------|---------|-----------------|
| الانتم    | Ditulis | a'antum         |
| اعددت     | Ditulis | u'iddat         |
| لئن شكرتم | Ditulis | la'in syakartum |

### H. Kata Sandang Alif + Lam

#### a. Bila diikuti Huruf Qamariyah

|        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| القران | Ditulis | Al-Qur'ān |
| القياس | Ditulis | Al-Qiyās  |

- b. Bila diikuti Huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyah yang mengikutinya. Serta menghilangkan huruf I (el)-nya.

|        |         |          |
|--------|---------|----------|
| السماء | Ditulis | al-Samā' |
| الشمس  | Ditulis | al-Syams |

### I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

|            |         |               |
|------------|---------|---------------|
| ذوي الفروض | Ditulis | zawī al-furūḍ |
| اهل السنة  | Ditulis | ahl al-sunnah |

## ABSTRAK

**Jihanna Amalia**, 21204012038 Tesis “KONSEP ŽIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALĀLAIN DAN TAFSIR AL-MISHBAH SERTA IMPLIKASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL” Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Žikir memiliki elemen psikoterapeutik yang efektif bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik. Melalui žikir individu terbimbing menuju jalan ketakwaan dan membangun jiwa yang sehat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penafsiran dari kitab Jalalain dan Al-Mishbah tentang konsep žikir serta untuk mengetahui pengaruh ber žikir terhadap kesehatan mental. Sumber data primer yakni kitab Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah. Penelitian ini merupakan penelitian noninteraktif dengan menggunakan pendekatan psikologi. Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi dan metode *content analysis*.

Hasil penelitian konsep žikir dalam kitab Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah yakni : kitab Tafsir Jalalain memaparkan secara ringkas sedangkan di dalam kitab Tafsir Al-Mishbah disuguhkan dengan berbagai latar belakang referensi. Žikir mempengaruhi kesehatan mental, berikut analisisnya : 1) Menurut al-Qur’an, žikir mampu mengokohkan iman, menegakkan *amar ma’ruf nahi munkar*. 2) Menurut para ahli, Pemahaman agama menurut Subandi, yakni beržikir melibatkan akal untuk refleksi dan hati untuk meraih energi positif bagi kesehatan mental; Kebutuhan manusia menurut Zakiah Daradjat, yakni kebutuhan akan rasa kasih sayang dapat dianalisa dalam kalimat بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ yang memberikan sugesti positif kepada jiwa kebutuhan rasa aman dari sifat Allah (الْمُؤْمِنُ), rasa harga diri (الْعَلِيُّ), rasa bebas (العَلِيم), rasa sukses (الكَرِيم), rasa mengenal (الْخَبِير) merupakan manifestasi kepercayaan kepada Tuhan adalah kebutuhan jiwa manusia yang paling kokoh sehingga mampu menangani kekosongan jiwanya; Perasaan diri (*Self of sense*) berupa konsep diri (*self concept*) dan harga diri (*self esteem*) yang dipengaruhi oleh *zikrullah* mampu memelihara diri dan membentengi jiwa dari kejahatan dan meningkatkan kesadaran diri; Konsep kesucian jiwa, yakni *takhalli tahalli* dan *tajalli* harus dijalani dengan *riyadhah* dan mujahadah sehingga konsekuensi psikologisnya terhindar dari gangguan kesehatan. Hal ini dapat dikatakan bahwa žikir berpengaruh positif terhadap kondisi kesehatan mental. Žikir juga berperan penting dalam kurikulum PAI sebagai salah satu materi dengan tujuan membiasakan aktivitas sunnah yang hikmahnya mampu mewujudkan hati bersih dan positif.

**Kata Kunci :** Žikir, Kesehatan Mental

## ABSTRACT

**Jihanna Amalia**, 21204012038 Thesis “THE CONCEPT OF ZIKIR IN THE BOOKS OF TAFSIR JALĀLAIN AND TAFSIR AL-MISHBĀH AND IMPLICATIONS FOR MENTAL HEALTH” Islamic Religious Education Master’s Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta.

Ẓikīr has psychotherapeutic elements that are effective for mental health and physical health. Through ẓikīr, individuals are guided towards the path of piety and build a healthy soul. The aim of this research is to find out the interpretation of the books of Jalālain and Al-Mishbāh regarding the concept of ẓikīr and to find out the influence of ẓikīr on mental health. The primary data sources are the books Tafsīr Jalālain and Tafsīr Al-Mishbāh. This research is non-interactive research using a psychological approach. This research uses documentation techniques and content analysis methods.

The results of the research on the concept of ẓikīr in the books of Tafsīr Jalālain and Tafsīr Al-Mishbāh are: the book of Tafsīr Jalālain explains it briefly while in the book Tafsīr Al-Mishbāh it is presented in various reference background. Ẓikīr affects mental health, here is the analysis: 1) According to the Qur’an, dhikr is able to strengthen faith, uphold the commandments of good and evil. 2) According to experts, Subandi’s understanding of religion is that thinking involves the mind to reflect and the heart to achieve positive energy for mental health; According to Zakiah Daradjat, human needs, namely the need for affection, can be analyzed in the sentence بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ which gives positive suggestions to the soul’s need for security from the nature of Allah (المؤمن), sense of self-worth (العلي), sense of freedom (العليم), sense of success (الكريم), a sense of knowing (الخبير) is a manifestation of belief in God which is the strongest need of the human soul so that it is able to handle the emptiness of its soul; Self-sense in the form of self-concept and self-esteem which is influenced by ẓikrullah is able to maintain oneself and fortify the soul from evil and increase self-awareness; The concept of purity of soul, namely takhalli tahalli and tajalli, must be lived with riyadhah and mujahadah so that the psychological consequences of health problems are avoided. It can be said that ẓikīr has a positive effect on mental health conditions. Ẓikīr also plays an important role in the PAI curriculum as one of the materials with the aim of getting used to sunnah activities whose wisdom is able to create a clean and positive heart.

**Keywords:** Ẓikīr, Mental Health

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warrahamtullah Wabarakatuh*

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW, para keluarganya, sahabatnya, tabi-tabiinnya, dan para pengikutnya sampai akhir zaman. Tesis ini berjudul **“KONSEP ZIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALĀLAIN DAN TAFSIR AI-MISHBĀH SERTA IMPLIKASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL”** alhamdulillah bisa terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A., selaku Rektor dan para Wakil Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M. Pd., selaku Dekan dan para Wakil Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Prof. Dr. Mahmud Arif, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Dr. Dwi Ratnasari, S.Ag., M.Ag., selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Dr. Sabarudin, M. Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik

6. Dr. Ahmad Arifi, M. Ag., selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga Tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kedua Orangtua, Bapak Supriyono dan Ibu Rumanti yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan semangat yang tiada henti-hentinya baik moral maupun materil serta mengorbankan segalanya dengan tanpa pamrih untuk masa depan penulis.
8. Adik perempuan tersayang, Nisrina Juwita Anggraini yang selalu memberikan do'a dan support.
9. Calon suami Serda Bagus Susilo yang senantiasa mendoakan, mendampingi dan memberikan support.
10. Keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan semangatnya setiap hari.
11. Seluruh teman seperjuangan semoga Allah memberkahi kalian semua.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah membantu dalam setiap perjalanan dalam menuntut ilmu ini. Semoga berkah dan bermanfaat terkhusus bagi penulis umumnya bagi semuanya.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh*

Yogyakarta, 22 Oktober 2023

**Jihanna Amalia**

**21204012038**

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....           | ii   |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....           | iii  |
| SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....          | iv   |
| PENGESAHAN .....                          | v    |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS ..... | vi   |
| NOTA DINAS PEMBIMBING .....               | vii  |
| MOTTO .....                               | viii |
| PERSEMBAHAN .....                         | ix   |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN .....    | x    |
| ABSTRAK .....                             | xv   |
| ABSTRACT .....                            | xvi  |
| KATA PENGANTAR .....                      | xvii |
| DAFTAR ISI .....                          | xix  |
| DAFTAR TABEL .....                        | xxii |
| BAB I : PENDAHULUAN .....                 | 1    |
| A. Latar Belakang .....                   | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 13   |
| C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....   | 14   |
| D. Kajian Pustaka .....                   | 14   |
| E. Landasan Teori .....                   | 18   |
| 1. Żikir .....                            | 18   |
| 2. Kesehatan Mental .....                 | 27   |
| F. Metode Penelitian .....                | 36   |
| 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....  | 37   |
| 2. Sumber Data .....                      | 37   |

|   |           |
|---|-----------|
| 3. Fokus Penelitian.....  | 38        |
| G. Sistematika Pembahasan.....  | 41        |
| <b>BAB II : MENGENAL KITAB TAFSIR JALĀLAIN DAN TAFSIR AL-</b>                       |           |
| <b>MISHBĀH.....</b>   | <b>42</b> |
| A. Latar Belakang Penulisan Kitab Tafsīr Jalālain dan Kitab Tafsīr Al-Mishbāh ..... | 42        |
| 1. Tafsīr Jalālain .....  | 42        |
| 2. Tafsīr Al-Mishbāh .....  | 43        |
| B. Karakteristik Kitab Tafsīr Jalālain dan Tafsīr Al-Mishbāh .....                  | 45        |
| 1. Tafsir Jalālain .....  | 45        |
| 2. Tafsīr Al-Mishbāh .....  | 47        |
| C. Metode dan Corak Penafsiran .....  | 50        |
| 1. Tafsir Jalālain .....  | 50        |
| 2. Tafsīr Al-Mishbāh .....  | 51        |
| <b>BAB III : KONSEP ŽIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALĀLAIN DAN KITAB</b>                 |           |
| <b>TAFSIR AL-MISHBĀH.....</b>   | <b>53</b> |
| A. Konsep Žikir Pada Kitab Tafsir Jalālain .....                                    | 53        |
| 1. Konsep Žikir QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Pada Kitab Tafsīr Jalālāin .....                | 53        |
| 2. Konsep Žikir QS. Al-Baqarah Ayat 152 Pada Kitab Tafsīr Jalālāin ..               | 58        |
| 3. .Konsep Žikir QS. Al-A'raf Ayat 205 Pada Kitab Tafsīr Jalālāin ....              | 61        |
| B. Konsep Žikir Pada Kitab Tafsir Al-Mishbāh .....                                  | 65        |
| 1. Konsep Žikir QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Pada Kitab Tafsir al-Mishbāh..                  | 65        |
| 2. Konsep Žikir QS. Al-Baqarah Ayat 152 Pada Kitab Tafsir al-Mishbāh                | 74        |
| 3. Konsep Žikir QS. Al-A'raf Ayat 205 Pada Kitab Tafsir al-Mishbāh                  | 77        |
| C. Munāsabah QS. Ar-Ra'd Ayat 28, Al-Baqarah Ayat 152, Al-A'Raf dan Ayat 205 .....  | 81        |

D. Kelebihan dan Kekurangan Kitab Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah82  
BAB IV : IMPLIKASI KONSEP ZIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALALAIN

DAN TAFSIR AL-MISHBAH TERHADAP KONTINUITAS KESEHATAN

|  |     |
|--|-----|
| MENTAL.....  | 87  |
| A. Analisis Dampak Konsep Zikir Terhadap Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an .....                | 87  |
| B. Analisis Dampak Zikir Terhadap Kesehatan Mental Menurut Para Ahli                             | 93  |
| 1. Dua Model Pemahaman Agama (Reflektif-Intuitif).....   | 94  |
| 2. Kebutuhan Manusia.....  | 97  |
| 3. Perasaan Diri (Sense of Self).....  | 103 |
| 4. Konsep Kesucian Jiwa.....   | 105 |
| 5. Tabi'iyah dan Syar'iyah .....   | 118 |
| C. Urgensi Zikir dalam Kurikulum PAI .....   | 128 |
| 1. Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan budi pekerti setiap fase ..... | 121 |
| 2. Bukti Penelitian Urgensi Zikir dalam Kurikulum PAI di Sekolah ....                            | 127 |
| BAB V : KESIMPULAN.....  | 133 |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 135 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....  | 139 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....  | 158 |

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Determinan Kesehatan Mental
- Tabel 2 Pengklasifikasian Jilid Kitab Tafsīr Al-Mishbāh



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Islam sebagai agama yang menjunjung tinggi perihal kesehatan mental memfasilitasi umatnya dengan beragam aktivitas dinilai ibadah dan juga yang bersifat *mu'amalah* namun mengandung unsur ibadah. Beberapa aktivitas ibadah yang dapat menyehatkan mental di antaranya adalah zikir.<sup>1</sup>

Zikir merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk mengingat kebenaran-Nya, kebesaran-Nya, serta cinta dan kasih sayang-Nya. Melalui zikir individu terbimbing menuju jalan ketakwaan dan membangun jiwa yang sehat. Zikir memiliki elemen psikoterapeutik yang efektif bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik. Hal ini menciptakan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.<sup>2</sup>

Menurut Buya Hamka dalam kitab *Tafsir al-Azhar*, QS. Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

---

<sup>1</sup> <https://nu.or.id/amp/syariah/menjaga-kesehatan-mental-dengan-shalat-dan-dzikir-kDgpt>, diakses : 2 Desember 2023 pukul : 17. 46 WIB

<sup>2</sup> Muslem Muslem, *Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental*, Jurnal Al-Ilmu, 2023.

Ayat di atas menjelaskan tentang keimanan dapat menghasilkan hati yang mempunyai pusat ingatan dan tujuan ingatan. Dengan iman, zikir akan membuat hati tenteram. Kesendirian dapat menghilangkan perasaan gelisah, pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan dan dukacita. Lebih lanjut, dapat diketahui bahwa ketenteraman hati merupakan pokok sehat jasmani dan rohani, sedangkan ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Puncak dari segala penyakit hati adalah kufur nikmat.<sup>3</sup>

Sebagaimana penjelasan Syekh Wahbah al-Zuhaili mengenai ayat di atas, bahwa ketika Nabi Muhammad SAW gelisah akibat cercaan dan kata-kata hina yang diucapkan orang-orang musyrik kepadanya, Allah memerintahkan Nabi Muhammad SAW melaksanakan beberapa hal supaya hatinya tenang, yaitu bertasbih, memuji Allah (*tahmid*), banyak shalat dan bersujud hingga datang ajal menjemput.<sup>4</sup>

Keutamaan zikir dan perintah mengerjakannya serta memperbanyaknya disebutkan banyak ayat di dalam al-Qur'an, sebagaimana di dalam kitab *Al Iqtida' fi al dhikr wa al du'a* karya Muhammad Jawdah Sawwan<sup>5</sup> Allah SWT berfirman :

---

<sup>3</sup> Tegus Saputra, *The Healing Power Of Al-Qur'an*, (Gramedia, 2023), hal. 20

<sup>4</sup> Wahbah Al-Zuhaili, *At-tafsirul Munir*, (Beirut: Darul Fikr Al-Mu'ashir), juz XIV, hal. 74.

<sup>5</sup> Muhammad Jawdah Sawwan, *Al Iqtida' fi al dhikr wa al du'a*, (Lebanon: Dar al Kutub al 'Ilmiyah, 1985), hal. 13.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾  
 هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ  
 وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Ahzab : 41-43). Lebih lanjut Allah SWT berfirman :

فَاذْكُرُونِي اذْكُرْتُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya : “karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (QS. Al-Baqarah : 152).

Imam Nawawi dalam *al-Adzkar* mengatakan bahwa yang paling utama dari aktivitas seorang hamba adalah menyibukkan diri dengan berzikir (ingat) kepada Allah, dengan zikir- zikir yang dituntunkan oleh Rasulullah SAW.<sup>6</sup>

Lebih lanjut, di dalam kitab *Riyadus Shalihin* pada bagian kitab dzikir bab keutamaan dan anjuran berdzikir, Allah SWT berfirman:

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ...

Artinya : “dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain)...” (QS. Al-Ankabut : 45)

<sup>6</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Doa & Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, (Jakarta: Wahyu Media, 2006), hal. 34.

Dua kalimat yang dicintai Allah itu bersumber dari hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW telah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كَلِمَتَانِ خَفِيفَتَانِ عَلَى اللِّسَانِ ثَقِيلَتَانِ فِي الْمِيزَانِ حَبِيبَتَانِ إِلَى الرَّحْمَنِ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Artinya: Dari Abu Hurairah dari Nabi SAW beliau bersabda: "Dua kalimat ringan dilisan, berat ditimbangan, dan disukai yang Maha Pengasih (Ar Rahman) yaitu سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ " (Muttafaquun 'alaihi HR. Bukhari : 3369 dan Muslim : 407).<sup>7</sup>

Zikir dapat dilakukan pagi hingga petang, dan dimana saja. Bahkan terdapat banyak ayat zikir di dalam al-Qur'an. Di setiap keadaan manusia seperti (saat makan, belajar, tidur) dalam keadaan berhadats, junub atau haid; terkecuali al-Qur'an ia tidak halal bagi yang junub dan haid. Hendaknya sesuai dengan tuntunan untuk selalu mengingat Allah.

Penyebutan kata zikir dalam al-Qur'an secara keseluruhan sebanyak seratus sembilan puluh satu kali yang tersebar dalam lima puluh delapan surat dari seratus empat belas ayat yang terdapat dalam al-Qur'an.

Kata tersebut paling banyak disebut dalam surat al-Baqarah yaitu sebanyak 14 kali, disusul oleh surat Shad sebanyak 12 kali, surat al-Anbiya' sebanyak 11 kali, surat Thaha sebanyak sembilan kali, dan surat al-Furqan sebanyak delapan kali. Di 53 surat yang lain, kata zikir ini disebut kurang dari delapan kali.<sup>8</sup>

Zikir di dalam al-Qur'an memiliki makna berbeda, antara lain :

a) Al-Qur'an

<sup>7</sup> Imam An-Nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Solo : Insan Kamil, 2011), hal. 615.

<sup>8</sup> Abd Basyid, *Bimbingan Konseling Islam: Dakwah Responsif & Solutif*, (Surabaya: Inoffast Publishing, 2022), hal. 228.

وَقَالُوا يَتَّبِعُهَا الَّذِي نَزَلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ ﴿٦﴾

Artinya : “mereka berkata: "Hai orang yang diturunkan Al Quran kepadanya, Sesungguhnya kamu benar-benar orang yang gila.” (QS. Al-Hijr : 6).

Terdapat 11 ayat zikir yang merupakan nama lain dari

Al-Qur'an.

b) Peringatan

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya : “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS. An-Nisa : 103).

Terdapat 222 ayat zikir yang bermaknakan peringatan.

وَاذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَنْ تَعَجَّلَ فِي يَوْمَيْنِ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ وَمَنْ تَأَخَّرَ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ ۚ لِمَنِ اتَّقَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٢١٣﴾

Artinya : “Dan berdzikirlah (dengan menyebut) Allah dalam beberapa hari yang berbilang. Barangsiapa yang ingin cepat berangkat (dari Mina) sesudah dua hari, Maka tiada dosa baginya. dan Barangsiapa yang ingin menanggihkan (keberangkatannya dari dua hari itu), Maka tidak ada dosa pula baginya, bagi orang yang bertakwa. dan bertakwalah kepada Allah, dan ketahuilah, bahwa kamu akan dikumpulkan kepada-Nya.”

Imam As-Suyuthi dalam kitab tafsir Jalalain menyebutkan ayat di atas merupakan perintah untuk berzikir kepada Allah dengan membaca takbir ketika melempar jumrah pada hari-hari Tasyriq (11, 12, dan 13 Dzulhijjah).

Adapun orang-orang yang mempercepat pergi dari Mina pada hari kedua Tasyriq setelah melempar *jumrah* maka tidak membuatnya mendapatkan dosa. Begitu pula yang mengakhirinya hingga malam ketiga Tasyriq. Umat Islam diberi pilihan untuk melakukannya. Hal demikian (peniadaan dosa) diperuntukkan kepada orang-orang yang bertakwa kepada Allah dalam hajinya.<sup>9</sup>

Dalam hal ini umat Islam yang melaksanakan ibadah haji diperkenankan untuk memilih antara *nafar awal* dengan keluar dari Mina pada tanggal 12 Dzulhijjah atau *nafar tsani* dengan menginap hingga tanggal 13 Dzulhijjah dan tetap melempar *jumrah* pada hari itu juga.

Di akhir ayat Allah secara tegas memberi peringatan kepada orang yang haji untuk tetap bertakwa kepada-Nya. Allah juga mengingatkan bahwa semua umat manusia pada akhirnya akan dikembalikan kepada-Nya untuk dibalas semua amal perbuatannya di dunia.

---

<sup>9</sup> As-Suyuthi, *Tafsirul Jalalain*, (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah: 2013), hal. 125.

Dengan demikian, ayat di atas menjelaskan pentingnya berzikir kepada Allah dan juga murahnya Allah dalam memberi aturan syariat kepada hamba-Nya yang bertakwa. Allah memberi pilihan kepada hamba-hamba-Nya yang bertakwa untuk memilih melakukan hal yang terbaik yang dapat dilakukan dalam rangkaian ibadah haji.

c) Pengajaran

وَمَا تَسْأَلُهُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٠٤﴾

Artinya : “dan kamu sekali-kali tidak meminta upah kepada mereka (terhadap seruanmu ini), itu tidak lain hanyalah pengajaran bagi semesta alam.” ( QS. Yusuf : 104)

Imam al-Ghazali dalam kitab Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Jilid I Bab Ibadah “Kitab Susunan Wirid dan Uraian Menghidupkan Malam”, Allah SWT berfirman :

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ  
وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya : “dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A’raf : 205)

Rasulullah SAW bersabda :

أَحَبُّ عِبَادِ اللَّهِ إِلَى اللَّهِ الَّذِينَ يُرَاعُونَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالْأَظْلَةَ لِذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى.

Artinya : “Hamba Allah yang paling dicintai Allah ialah mereka yang menjaga matahari, bulan dan bayang-bayang untuk ber zikir kepada Allah Ta’ala.”<sup>10</sup>

Ibnu Athaillah dalam kitab al-Hikam menyampaikan :

كَيْفَ يَشْرِقُ قَلْبُ صَوْرِ الْأَكْوَانِ مُنْطَبِعَةً فِي مِرَاتِهِ، أَمْ كَيْفَ يَرْحَلُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ  
مُكَبَّلٌ بِشِهَوَاتِهِ، أَمْ كَيْفَ يَطْمَعُ أَنْ يَدْخُلَ حَضْرَةَ اللَّهِ وَهُوَ لَمْ يَتَطَهَّرْ مِنْ جَنَابَةِ  
عَفَلَاتِهِ أَمْ كَيْفَ يَرْجُو أَنْ يَفْهَمَ دَقَائِقَ الْأَسْرَارِ وَهُوَ لَمْ يَتُبْ مِنْ هَفَوَاتِهِ

Artinya : “Bagaimana qalb akan bersinar sementara gambaran-gambaran dunia masih terlukis pada cermin qalb; atau bagaimana seseorang akan berjalan menuju Allah sementara ia masih terikat oleh syahwat-syahwatnya; atau bagaimana seseorang akan gandrung untuk memasuki hadirat Allah sementara ia belum bersuci dari janabat kelalaiannya; atau bagaimana seseorang mengharap dapat memahami rahasia-rahasia yang halus sementara ia belum bertaubat dari ketergelincirannya?”

Syarah pada pasal 14 : “Cahaya Hati”, mengandung makna sebagai berikut : Selama hati kita masih khawatir dengan materi dunia, merupakan dalil bahwa gambaran dunia masih melekat pada cermin qalb. Jikalau ingin mendapatkan cahaya-Nya maka lepaskanlah gambaran dunia dari hati. Ikhhlaskanlah beribadah kepada Allah SWT, hanya satu yang boleh ada di hati seorang hamba, yaitu Allah SWT. Oleh karena itu, jikalau datang waktu shalat kerjakan; jikalau datang waktu zakat maka keluarkan; dan jikalau mampu berhaji tunaikan.<sup>11</sup>

Fakhruddin ar-Razi dalam Tafsīr Mafātih al-Ghaib jilid 15 menafsirkan firman Allah,

<sup>10</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1971), hal. 438.

<sup>11</sup> D.A. Pakih Sati, *Al-Hikam dan Syarahnya*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hal. 44-45.

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ ۚ

سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

Artinya : “Hanya milik Allah asma-ul husna, Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. nanti mereka akan mendapat Balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. Al-A’raf : 180).

Fakhruddin ar-Razi mengatakan,

اعلم أنه تعالى لما وصف المخوقين لجهنم بقوله ( أولئك هم الغافلون ) أمر بعده بذكر الله تعالى فقال ( والله الأسماء الحسنی فادعوه بها ) و هذا كالتنبيه على أن الموجب لدخول جهنم هو الغفلة عن ذكر الله . والمخلص عن عذاب جهنم هو ذكر الله تعالى وأصحاب الذوق والمشاهدة يجدون من أرواحهم أن الأمر كذلك فإن القلب إذا غفل عن ذكر الله، وأقبل على الدنيا وشهواتها وقع في باب الحرص وزمهير الحرمان ، ولا يزال ينتقل من رغبة الى رغبة . ومن طلب الى طلب ، ومن ظلمة الى ظلمت ، فاذا انفتح على قلبه باب ذكر الله ومعرفة الله .

Artinya : “Ketahuilah bahwa ketika Allah Yang Maha Kuasa menggambarkan makhluk-makhluk Neraka dengan mengatakan (Mereka adalah orang-orang yang lalai), Dia memerintahkan setelahnya untuk mengingat Allah SWT, dengan mengatakan (Dan Tuhan adalah Nama-nama Yang Paling Indah, maka serulah kepada-Nya dengan nama-nama tersebut.) Ini adalah ibarat peringatan bahwa alasan masuk neraka adalah karena kelalaian dalam mengingat Allah. Dan yang menyelamatkan seseorang dari siksa Neraka adalah mengingat Allah SWT dan dari dalam jiwa mereka bahwa demikianlah adanya, sebab jika hati lalai mengingat Allah, maka berubah menjadi Dunia dan hasrat-hasratnya masuk dalam kategori hasrat dan serbuan kekurangan, dan dunia terus berpindah dari satu hasrat ke hasrat lainnya. Dan dari satu permintaan ke permintaan lainnya, dan dari kegelapan satu ke kegelapan lainnya, maka terbukalah pintu zikir kepada Allah dan ilmu Allah di dalam hatinya.”<sup>12</sup>

Menurut Trimingham, zikir merupakan inti dari mistisisme dalam Islam. Penyebutan nama Allah secara berulang-ulang dianggap sebagai suatu cara untuk membersihkan jiwa dan menyembuhkan penyakit-

<sup>12</sup> Fakhruddin ar-Razi, *Tafsir Mafatih al-Ghaib (at-Tafsir al-Kabir)*, jilid 15, hlm. 69.

penyakit di dalamnya. zikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi ke dunia luar (lahir) ke arah dunia dalam (batin), mengubah jiwa yang masih kacau karena memikirkan beraneka persoalan dunia, menuju ke arah penyatuan jiwa dan akhirnya dapat merubah kehidupan religius dari yang berorientasi kepada diri sendiri (*self-centered*) ke arah kehidupan beragama yang berorientasi pada Tuhan (*God-centered*).<sup>13</sup>

Konsep kesehatan jiwa Zakiah Darajat secara intelektual dipengaruhi oleh salah satu ulama klasik bernama Ibnu Sina/Avicenna. Konsep kebersihan jiwa Darajat terdiri dari esensi religius; menegaskan bahwa untuk mempertahankan perselingkuhan emosionalnya, manusia harus menjaga tidak hanya kebutuhan fisiknya tetapi juga spiritualnya. Rumusan tersebut dikonstruksi secara komprehensif oleh Ibnu Sina dengan teori dualismenya yang menegaskan bahwa manusia terdiri dari aspek dua dimensi: material dan immaterial. Menurut Ibnu Sina, dimensi immaterial manusia yaitu jiwa adalah esensi manusia. Karenanya, tubuh sepenuhnya bergantung pada jiwa. Secara kontekstual, kesehatan dimensi fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan jiwa ini.<sup>14</sup>

Zakiah memandang Islam sebagai resolusi krisis psiko-moral dalam tiga cara yaitu: konstruktif (pembinaan), preventif (pencegahan), dan kuratif (penyembuhan). Ketiga cara penyembuhan mental yang dia

---

<sup>13</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal. 58.

<sup>14</sup> Hamdan Hadi Kusuma et al., *Proceedings of the First International Conference on Islamic History and Civilization ICON-ISHIC*, (Semarang: EAI, 2020), hal. 349.

identifikasi berasal dari literatur psikologi, selanjutnya beliau menambahkan unsur Islam ke dalam penjelasannya.<sup>15</sup>

Zikir dari segi kejiwaan merupakan suatu metode bagi pembinaan kesejahteraan dan kebahagiaan mental. Hasan al-Banna mengartikan zikir pada semua apa yang mendekatkan diri kepada Allah SWT dan semua ingatan (memori) yang menjadikan diri dekat kepada-Nya.<sup>16</sup>

Al-Qur'an menerangkan bahwa orang-orang yang berzikir kepada Allah akan mendapatkan ampunan, pahala yang besar, mendapatkan ketenangan dan ketenteraman jiwa, serta bersih dari gangguan kejiwaan disebabkan kemampuannya mengingat Allah dalam arti sesungguhnya.

Hadits yang merupakan sumber kedua ajaran Islam setelah al-Qur'an, menerangkan bahwa zikir merupakan nur atau cahaya. Artinya adalah orang yang berzikir kepada Allah akan didatangi rahmat-Nya, diingat Allah, serta para malaikat berada di sekelilingnya.

Menurut Dale Carnegie keimanan kepada agama (Allah), doa, zikir, dan ibadah menjamin lenyapnya keluh kesah, ketakutan, dan gangguan saraf. Iman yang sudah barang tentu termasuk di dalamnya zikir merupakan penyembuh lebih dari seperdua penyakit yang diderita manusia.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Khairudin Aljunied, *Shapers of Islam in Southeast Asia*, (United States of America: Oxford University Press, 2022), hal. 166.

<sup>16</sup> Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya, *Spiritualisasi Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Deepublish, 2023), hal. 98.

<sup>17</sup> *Ibid.*, hal. 100.

Menurut Dadang Hawari berdasarkan sudut pandang dari kesehatan jiwa, zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini yaitu rasa percaya diri dan optimisme merupakan dua hal yang sangat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medik lainnya.<sup>18</sup>

Tafsir al-Qur'an al-'adhim atau tafsir jalalain adalah salah satu dari sekian banyak kitab tafsir karya ulama terdahulu.<sup>19</sup> Kitab tafsir jalalain merupakan kitab tafsir yang dominan dikaji oleh pesantren-pesantren di Indonesia. Terdapat setidaknya dua keunggulan yang dimiliki kitab tafsir jalalain. *Pertama*, kitab tafsir ini paling ringkas, praktis, mudah dibaca dan karenanya cocok bagi para santri pemula. Kelebihan yang paling menonjol dari tafsir ini ialah makan tekstualnya. Tafsir jalalain menggunakan pendekatan mufradat, artinya mengutamakan kemurnian dan keutuhan dari segi bahasa. Bagi santri pemula hal ini sangatlah penting, karena sebelum memahami makna kontekstual hendaknya terlebih dahulu memahami makna tekstual al-Qur'an. *Kedua*, tradisi turun temurun; artinya kitab

---

<sup>18</sup> Japarudin, *Islam dan Penyalahgunaan Narkoba*, (Yogyakarta: Samudra Biru, 2018), hal. 103.

<sup>19</sup> Tebu Ireng Media Pendidikan dan Keagamaan, *Tafsir Jalalain: Lahir dari Krisis Bahasa Arab*, (Jombang: Tebuiireng, 2021), hal. 17.

Tafsīr Jalālain dianggap kitab paling tua dan merupakan salah satu kitab tafsir pertama.<sup>20</sup>

Kitab tafsīr Al-Mishbāh merupakan kitab tafsir era modern yang disusun oleh seorang ulama masyhur di Indonesia. Tafsīr Al-Mishbāh kontekstual dengan kondisi keindonesiaan, karena pembahasannya banyak merespon hal-hal yang aktual di dunia Islam Indonesia, bahkan dunia internasional. Tafsīr Al-Mishbāh kaya akan referensi dari berbagai latar belakang referensi yang disuguhkan dengan ringan dan dapat dimengerti oleh seluruh pembacanya. Tafsīr Al-Mishbāh sangat kental dalam mengedepankan korelasi antar surat, antar ayat, dan antar akhir ayat dan awal surat.<sup>21</sup>

Berangkat dari penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat Tafsīr Jalālain dan Tafsīr Al-Mishbāh sebagai subjek penelitian. Kedua kitab tafsīr tersebut merupakan kitab tafsīr Al-Qur'an yang memiliki ciri khas masing-masing sehingga sangat menarik untuk dikaji.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana konsep zikir pada kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah?
2. Apa kelebihan dan kekurangan kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah ?
3. Bagaimana implikasi konsep zikir pada kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah terhadap kesehatan mental ?

---

<sup>20</sup> Rosihon Anwar, dkk., *Kajian Kitab Tafsir dalam Jaringan Pesantren di Jawa Barat*, Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol. 1 No. 1, hal. 58.

<sup>21</sup> *Ibid.*, hal. 53.

### **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

#### 1. Tujuan Penelitian

- a. Menganalisis konsep zikir pada kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah.
- b. Menganalisis kelebihan dan kekurangan kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah.
- c. Menganalisis implikasi konsep zikir pada tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah terhadap kesehatan mental.

#### 2. Kegunaan Penelitian

- a. Menjadikan bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya yang terkait.
- b. Memberi rujukan dalam proses pembelajaran pendidikan agama Islam.

### **D. Kajian Pustaka**

1. Tesis Tatang Muslim Tamimi (2022) mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati yang berjudul "*Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an Kaitannya dengan Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Muqarran)*." Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa analisis terhadap kata dzikir pada Q.S. Al-Ahzab (33) : 41, Q.S. Al-Anfal (8) : 2, Q.S. Az-Zukhruf (43) : 36, dan Q.S. Ar-Ra'd (13) : 28 melalui penafsiran Hamka, Quraisy Shihab, dan Al-Maraghi. Maka peneliti menyimpulkan yakni dzikir itu menyebut nama Allah dengan hati dan

lisan dengan terus-menerus, sehingga bila disebutkan asma-Nya, untuk orang beriman akan bergetar hatinya. Karena merasa takut akan hukuman Allah, yang pada akhirnya menimbulkan ketegangan, tenteram, dan damai. Jadi hasilnya ada kaitannya antara dzikir dan kesehatan mental.<sup>22</sup>

Pembahasan dalam tesis yang dilakukan oleh Tatang Muslim Tamimi lebih menekankan pada aspek korelasi konsep zikir dan kesehatan mental dalam tafsir Muqarran dalam tafsir al-azhar, tafsir al-mishbah, dan tafsir al-Maraghi pada Q.S. Al-Ahzab (33) : 41, Q.S. Al-Anfal (8) : 2, Q.S. Az-Zukhruf (43) : 36, dan Q.S.ArRa'd (13) : 28. Sedangkan pembahasan dalam tesis ini menekankan pada konsep zikir serta implikasinya bagi kesehatan mental menurut al-Qur'an, para ahli, dalam kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah pada QS. Ar-Ra'd ayat 28, Al-Baqarah ayat 125, dan Al-A'raf ayat 205 dan urgensi zikir dalam kurikulum PAI di sekolah.

2. Tesis Dwi Sugianik (2017) mahasiswa program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang berjudul "URGENSI PENDIDIKAN ISLAM DAN PENDIDIKAN HATI MODEL IBNU QAYYIM AL JAUZIYYAH". Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari semua penyakit hati tersebut metode pendidikan hati yang ditawarkan oleh Ibnu Qayyim yang

---

<sup>22</sup> Tatang Muslim Tamimi, "Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an Kaitannya dengan Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Muqarran)", *Tesis*, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2022.

paling penting adalah dengan menjaga kekuatan mental dan menghindari hal-hal yang membuat penyakit hati lebih parah, dan cara yang dapat dilakukan adalah : Mentauhidkan Allah, Membaca al-Qur'an, Do'a, Muhasabah, menjauhkan diri dari maksiat, dan berdzikir serta beristighfar. Urgensinya pendidikan hati dalam pendidikan Islam tidak lain karena apabila hatinya tidak sehat dan berpenyakit maka tindakan yang akan dilakukan seseorang itu pasti akan buruk juga. Maka sangatlah penting untuk senantiasa memupuk keimanan dalam diri manusia agar mendapatkan kesehatan hati dan terhindar dari bujuk rayu dan bisikkan setan, sehingga hati hanya mengingat Allah Swt.<sup>23</sup>

Pembahasan dalam tesis yang dilakukan oleh Dwi Suganik lebih menekankan pada aspek metode pendidikan hati yang ditawarkan oleh Ibnu Qayyim. Sedangkan pembahasan dalam tesis ini menekankan pada konsep zikir serta implikasinya bagi kesehatan mental dalam kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah.

3. Jurnal Syarifuddin (2023) Mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan, Indonesia yang berjudul "PERAN ZIKIR DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL JAMAAH: STUDI KASUS JEMAAH SURAU ASRAFUL AMIN KECAMATAN STABAT". Hasil penelitian menunjukkan: (1) Amalan zikir di Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat berhasil mengubah perilaku jamaah di masjid

---

<sup>23</sup> Dwi Suganik, "URGENSI PENDIDIKAN ISLAM DAN PENDIDIKAN HATI MODEL IBNU QAYYIM AL JAUZIYYAH", *Tesis*, program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.

ini menjadi lebih baik; (2) Amalan zikir yang dilakukan di Surau Asraful Amin dalam membentuk kesehatan jiwa jamaah telah berhasil membawa jamaah pada kebahagiaan dan kesehatan jiwa bahkan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

Pembahasan dalam jurnal yang dilakukan oleh Syarifuddin merupakan studi kasus terhadap jamaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat dengan melakukan pengamatan terhadap praktik murid tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah terhadap perubahan spiritual bagi jamaahnya, dapat dilihat dari Ubudiyah dan bakti mereka yang timbul dari kesadaran pribadinya sehingga menampakkan sikap dan perilaku yang dapat dijadikan sebagai teladan. Sedangkan pembahasan dalam tesis ini menekankan pada konsep zikir serta implikasinya bagi kesehatan mental dalam kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah.<sup>24</sup>

4. Jurnal Muslem (2023) yang berjudul “PENGARUH ZIKIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL” disusun oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Syariah (STIES) Baktiya Aceh Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat mendekatkan diri kepada Allah dan memiliki kelebihan yang tak ternilai. Bahkan, Allah sendiri menyatakan perumpamaan antara mereka yang berzikir dan mereka yang tidak berzikir seperti perumpamaan antara orang hidup dan orang mati. Sedangkan dalam kajian tesis ini, menekankan pada

---

<sup>24</sup> Syarifuddin, “PERAN ZIKIR DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL JAMAAH: STUDI KASUS JAMAAH SURAU ASRAFUL AMIN KECAMATAN STABAT”, *Jurnal*, Vol. 7 No. 1, 2023.

konsep zikir serta implikasinya bagi kesehatan mental dalam kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah.<sup>25</sup>

Dari berbagai kajian pustaka diatas, pembahasan ini memiliki keunggulan. Hal ini terbukti dengan adanya gagasan berupa konsep zikir memberikan kontribusi dalam kesehatan mental seseorang. Kajian ini menggunakan pendekatan psikologi yang terkandung dalam kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah. Kajian ini dirasa sangat perlu karena berusaha membahas konsep zikir terhadap kesehatan mental yang terdapat dalam kitab tafsir Jalalain dan tafsir Al-Mishbah dengan pendekatan psikologi.

## E. Landasan Teori

### 1. Žikir

#### a. Pengertian Žikir

Ibnu Fāris bin Zakaria, žikir mempunyai arti asal yaitu mengingat sesuatu atau antonim dari lupa, kemudian diartikan dengan mengingat dengan lidah. Apabila *al-Dzāl* di dhamahkan berarti tidak melupakannya. Žikir juga dapat dianalogikan dengan keluhuran atau kedudukan tinggi, kemuliaan atau kehormatan.

Ibrahim Musthafa dalam al-Mu'jām al-Wāsith menyatakan žikir

---

<sup>25</sup> Muslem, "PENGARUH ZIKIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL" disusun oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Syariah (STIES) Baktiya Aceh Utara", *Jurnal AL ILMU : JURNAL KEAGAMAAN DAN ILMU SOSIAL*, 2023.

mempunyai arti menjaga atau memelihara, menghadirkan, nama baik dan menyebut sesuatu dari lisan setelah melupakannya.<sup>26</sup>

Menurut M. Afif Anshori, kata *ẓikīr* secara *etimologi* berakar pada kata *dzakara*, yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Adapun secara *terminologi* yang di maksud dengan *ẓikīr* yaitu menyebut atau mengingat nama-nama Allah sebagai bentuk rangkaian dalam beribadah, sebagaimana yang di lakukan para sufi atau amalan-amalan yang dikerjakan dalam tariqat, sebagai bentuk aktivitas (*maqam*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>27</sup>

Menurut Muhammad Al-Fateh, *ẓikīr* bisa dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu :

a) *Ẓikīr Qauli*

*Ẓikīr qauli* adalah *ẓikīr* yang berhubungan dengan suara dan lidah seperti menyebut *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, atau *Allahu Akbar* yang dapat di dengar.

Al-Hafiz Ibnu Hajar Al-Asqalani menyampaikan, *ẓikīr* ialah segala lafazh (ucapan) yang disukai para ummat membacanya dan membanyakkan membacanya untuk

<sup>26</sup> Ibrahim Musthafa, *al-Mu'jam al-Wasith*, Juz 1(al-Riyadh: Maktabah al-Haramain), hal. 413.

<sup>27</sup> M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar., 2003), hal. 16.

menghasilkan jalan mengingat dan mengenang akan Allah<sup>28</sup>, seperti lafazh-lafazh *Al Baqiyatu 'shshalihaatu*, yaitu :

سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر

*“Saya akui kesucian Allah, segala puji dan sanjung kepunyaanNya. Taka da Tuhan yang sebenarnya berhak disembah melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar.”*

Dan dihubungkan dengan yang demikian ini :

Hauqalah :

لا حول ولا قوة إلا بالله

*“Tidak ada daya upaya untuk menolak sesuatu kemeralatan dan mendatangkan sesuatu kemanfaatan melainkan dengan Allah jua. (Taka da tempat berlindung melainkan denganNya sendiriNya.”*

Basmalah :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*“Aku memulai segala usahaku, segala pekerjaan dan perbuatanku dengan nama Allah sendiriNya (bukan dengan atau atas namaku) yang Maha pemurah dan Maha Pengasih.”*

Hasbalah :

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

*“Allah, Tuhan Semesta alam cukup bagiku, aku tak perlu kepada yang selainNya dan Dialah sebaik-baik penjaga yang menjaga kemaslahatan dan kemanfaatanku.”*

Istighfar :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ

*“Saya memohon ampun kepada Allah yang Maha Besar.”<sup>29</sup>*

<sup>28</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman dzikir dan do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hal. 36.

<sup>29</sup> *Ibid.*, hal. 37.

Fakhur Razy mengatakan :

“Yang dikehendaki dengan sebutan lidah (ber zikir dengan lidah) ialah menyebutkan kata-kata yang menunjuk kepada *tasbih, tahmid*. Adapun yang dikehendaki dengan ingatan hati adalah memikirkan dalil-dalil adanya Allah, dalil-dalil sifatNya, dalil-dalil perintah dan laranganNya, untuk dapat diketahui hukum-hukumNya dan rahasia-rahasia yang terkandung dalam pembentukan alam. Yang dikehendaki dengan sebutan anggota ialah mempergunakan segala anggota untuk segala rupa tha'at.

b) Zikir Qalbi

Zikir qalbi adalah zikir yang berhubungan dengan hati, yaitu hati seorang Muslim senantiasa mengingat Allah SWT. dan merasakan Allah SWT. senantiasa mengawasi setiap tindak-tanduknya. Zikir qalbi ini susah untuk dipraktekkan kecuali bagi mereka yang bersungguh-sungguh serta melalui zikir qauli terlebih dahulu. Selain itu, pelaku zikir ini mestilah memahami serta menghayati makna zikir yang diucapkannya itu. Biasanya zikir qauli yang telah mendarah-daging, serta otomatis akan beralih ke hati.

Zikir berarti kondisi batiniah sementara (*hāl*), yang di dalamnya kepekaan terhadap Tuhan dan rasa takut terhadapNya meliputi diri kita. Kita sepenuhnya terlepas dari kepedulian dunia, setidaknya untuk sementara. Ini adalah zikir hati.

Zikir adalah kondisi batiniah yang stabil (*maqām*), di dalamnya doa dan kehati-hatian menjadi hal yang menetap.

Kita telah mencapai kondisi *ẓikr* batiniah yang konstan. Ini adalah *ẓikr* jiwa.<sup>30</sup>

c) *Ẓikr* Fi'li

*Ẓikr* fi'li ialah seseorang yang telah bersyariat dan bertariqat ataupun seseorang yang memahami seluruh hukum Allah SWT dan terus menerus mengamalkannya. Seluruh perbuatan yang memenuhi tuntutan syariat dan tariqat sama dengan berahmat mencari rizki, mempererat silaturahmi, memelihara keluarga, beribadah dan berjuang serta berjihad.

Al-Hafizh berkata pula :

*Ẓikr* (dipandang ber*ẓikr*), mengerjakan segala tugas agama yang diwajibkan Allah dan menjauhi segala larangan yang diperintahkanNya hamba supaya menjauhinya. Karena itu membaca al-Qur'an, membaca al-Hadits, mempelajari ilmu-ilmu agama, melaksanakan shalat tathauwu', dinamakan juga *ẓikr*.<sup>31</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Dua makna yang terkandung dalam lafaz *ẓikr* menurut at-  
Thabathabai:

*Pertama*, kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (*istikdhar*).

<sup>30</sup> Hasmiyah Rauf, *Hati Diri & Jiwa Psikologi Sufi untuk Transformasi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005), hal. 219.

<sup>31</sup> *Ibid.*, hal. 38.

*Kedua*, hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang.<sup>32</sup>

b. Bentuk-bentuk *Ẓikīr*

Ibnu Athaillah membagi *Ẓikīr* menjadi beberapa segi,

diantaranya adalah :

1) Segi sifat

Dalam hal ini Ibnu Athaillah membagi *Ẓikīr* menjadi 2, yakni :

a) *Ẓikīr Muqayyad* dan *Mutlaq*: adapun *Ẓikīr muqayyad* adalah

*Ẓikīr* yang dibatasi (terikat dan ditentukan) yakni *Ẓikīr* yang terikat oleh waktu dan tempat. Seperti *Ẓikīr* dalam shalat,

dalam pelaksanaan haji, *Ẓikīr* sebelum dan sesudah tidur,

dan sebagainya. Sedangkan *Ẓikīr mutlaq* (bebas, tidak

terikat) yakni *Ẓikīr* yang tidak terikat oleh waktu dan tempat

, yang lebih mengarah untuk memuji Allah SWT membaca ayat-ayat-Nya, bermunajat kepada-Nya.

b) *Ẓikīr bi Asmaillah*: *Ẓikīr* dengan asma Allah (*asma al-*

*husna*), seperti ungkapan Sayyidah Rabi'ah al-Adawiyah

bahwasanya menyebut asma Allah SWT berperan sebagai

<sup>32</sup> Yuminah Rohmatullah, *Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hal. 225.

obat para salik. *ẓikīr* apabila diresapi maknanya, maka akan diperoleh manfaat bagi kondisi batin (ruhaniah).<sup>33</sup>

## 2) Segi Pelafalan Lafadz

Ibnu Atailah membagi *ẓikīr* menjadi 5, yakni :

- a) *ẓikīr* dengan mengucap lafadz *la ilaha illallah muhammadarrasulullah*.
- b) *ẓikīr* dengan kalimah *la ilaha illallah*, *ẓikīr* ini disebut *ẓikīr nafi wa al-ithbat* (bil lisan/jahr)
- c) *ẓikīr* dengan kalimah tasbih, disebut *ẓikīr tanzih*
- d) *ẓikīr* dengan lafadz Allah, disebut *ẓikīr mufrad* (esa/tunggal)
- e) *ẓikīr* dengan lafadz *huwa*, disebut *ẓikīr (a'la maratib adh-dhikr*, yakni tahapan *ẓikīr* yang paling tinggi di antara *ẓikīr-ẓikīr* yang lain.<sup>34</sup>

## 3) Segi Tata Cara

Ibnu Athailah membagi *ẓikīr* menjadi 2, yakni :

- a) *ẓikīr* dilantunkan dengan keras (*ẓikīr jahr*)
- b) *ẓikīr* dilantunkan dengan pelan (*ẓikīr sir*)

<sup>33</sup> Muhammad Basyrul Muvid, *Pendidikan Tasawuf*, (Pustaka Idea, 2019), hal. 108.

<sup>34</sup> *Ibid.*, hal. 109.

## 4) Segi Pelaksanaan

Ibnu Athaillah membagi *ẓikīr* menjadi 2, yakni :

- a) *ẓikīr* yang dilaksanakan para salik secara individu
- b) *ẓikīr* yang dilaksanakan secara berjama'ah

## 5) Segi Tingkatan

Ibnu Athaillah membagi *ẓikīr* menjadi 3, yakni :

- a) *ẓikīr bil lisan*
- b) *ẓikīr bil qalbi*
- c) *ẓikīr sir*<sup>35</sup>

c. Faedah *Ẓikīr*

Ibnu Atha'illah As-Sakandari mencatat setidaknya terdapat 68 faedah yang akan didapatkan oleh orang yang rajin ber *ẓikīr* :

- 1) Mengusir, menangkal, dan menghancurkan setan
- 2) Membuat Allah ridha dan membuat setan murka
- 3) Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan
- 4) Melenyapkan segala keburukan
- 5) Memperkuat qalbu dan badan
- 6) Memperbaiki apa yang tersembunyi dan terlihat
- 7) Membuat qalbu dan wajah menjadi bersinar terang

---

<sup>35</sup> *Ibid.*, hal. 110.

- 8) Mempermudah datangnya rezeki
- 9) Mendatangkan wibawa dan ketenangan
- 10) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istikamah dalam setiap urusan
- 11) Memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi Allah) yang mengantarkan pada kondisi ihsan
- 12) Memunculkan keinginan untuk kembali pada Tuhan
- 13) Membuat seseorang dekat dengan Allah
- 14) Membuka pintu makrifat dalam qalbu
- 15) Menambah penghormatan dan rasa takut kepada Tuhan
- 16) Mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung sehingga qalbu menjadi hidup
- 17) Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan
- 18) Menghapus dosa dan kesalahan
- 19) Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Tuhan dan hamba yang lalai
- 20) Mengangkat derajatnya di tengah-tengah arsy yang mulia
- 21) Mendekatkan Allah dan akan diberikan karunia-Nya
- 22) Turunnya ketenangan, adanya naungan para malaikat
- 23) Menghalangi lidah seseorang untuk melakukan ghibah, berkata dusta, dan melakukan kebatilan lainnya
- 24) Menghilangkan sifat keras dalam qalbu

25) Melindungi dari maksiat

26) Majelis-majelis zikir merupakan taman surga. Bermain di

taman surga tentu membuat Allah ridha.<sup>36</sup> dan lainnya.

## 2. Kesehatan Mental

### a. Pengertian Kesehatan Mental

Karl Menniger mendefinisikan sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektivan dan kebahagiaan yang optimal. Tidak sekedar efisiensi atau sekedar kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak, intelegensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi yang bahagia.<sup>37</sup>

Killender mengidentikkan orang yang mentalnya sehat dengan apa yang disebutnya sebagai individu yang normal. Mereka adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lian, dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat ia mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan.<sup>38</sup>

H.B. English menyatakan sehat mental sebagai keadaan yang secara relatif menetap di mana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi dan terpelihara, dan

<sup>36</sup> Luqman Junaidi, *The Power of Wirid*, (Jakarta: Hikmah, 2007), hal. 9-17.

<sup>37</sup> Muhafizah el-Feyza, *Shalat Tahajud dalam Al-Qur'an*, (Guepedia, 2020), hal. 26.

<sup>38</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hal. 285.

berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal. Hal ini merupakan keadaan yang positif dan bukan sekedar tidak adanya gangguan mental.<sup>39</sup>

W.W. Boem memberikan rumusan sebagai berikut: “Kesehatan mental meliputi suatu keadaan dan taraf keterlibatan sosial yang diterima oleh orang lain dan memberikan kepuasan bagi orang yang bersangkutan.”<sup>40</sup>

Zakiyah Darajat berpendapat kesehatan mental adalah:

- 1) Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*);
- 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup;
- 3) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; dan
- 4) Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi

---

<sup>39</sup> *Ibid.*, hal. 284.

<sup>40</sup> Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020), hal. 163.

problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya;<sup>41</sup>

- 5) Berlandaskan keimanan dan ketakwaan;
- 6) Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>42</sup>

Musthafa Fahmi menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: *Pertama*, pola negatif (*salabiy*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al-amradh al-'asbabiyyah*) dan psikosis (*al-amradh al-dzibaniyyah*). *Kedua*, pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.<sup>43</sup>

#### b. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Moeljono dan Latipun secara garis besar ruang lingkup kerja kesehatan mental mencakup hal-hal berikut:

- a) Promosi kesehatan mental, yaitu usaha-usaha peningkatan kesehatan mental. Usaha ini dilakukan berangkat dari pandangan bahwa kesehatan mental bersifat kualitatif-kontinum dan dapat ditingkatkan sampai batas optimal.

---

<sup>41</sup> Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat*, (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2022), hal. 6.

<sup>42</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: dalam menumbuhkembangkan kepribadian & kesehatan mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), hal. 79.

<sup>43</sup> Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), hal. 133.

- b) Prevensi primer, adalah usaha kesehatan mental untuk mencegah timbulnya gangguan dan sakit mental. Usaha ini dilakukan agar gangguan dan sakit mental itu tidak terjadi.
- c) Prevensi sekunder adalah usaha kesehatan mental menemukan kasus dini dan penyembuhan awal terhadap gangguan dan sakit mental. Usaha ini dilakukan untuk mengurangi durasi gangguan dan mencegah jangan sampai cacat pada seseorang atau masyarakat.
- d) Prevensi tertier merupakan usaha rehabilitasi awal yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan dan kesehatan mental. Usaha ini dilakukan untuk mencegah disabilitas atau ketidakmampuan, jangan sampai mengalami kecacatan yaitu kecacatan menetap.<sup>44</sup>

c. Indikator-indikator Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat memasukkan indikator keyakinan dan ketakwaan pada Allah, yaitu :

- 1) Lepasnya seseorang dari gangguan jiwa
- 2) Adanya kesesuaian yang terjadi pada unsur-unsur jiwa
- 3) Mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi secara fleksibel dengan orang lain
- 4) Mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki

---

<sup>44</sup> Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif...*, hal. 155-156.

- 5) Memiliki keimanan dan ketakwaan serta mampu melaksanakan tuntunan agama dengan baik dan benar<sup>45</sup>

d. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat, mengelompokkan ciri-ciri kesehatan mental ke dalam enam kategori, yaitu :

- 1) memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri
- 2) aktualisasi diri
- 3) mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada
- 4) mampu ber-otonomi terhadap diri sendiri (mandiri)
- 5) memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
- 6) mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri
- 7) mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari<sup>46</sup>

Bastaman memberikan tolak ukur kesehatan mental, dengan kriteria-kriteria yang terdapat di dalam Al-Qur'an :

- 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan (QS. Al-Baqarah : 75-76)
- 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan (QS. Al-Isra' : 23)

---

<sup>45</sup> Marty Mawarpury, dkk., *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*, (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021), hal. 137.

<sup>46</sup> Utami Nur Hafsari Putri, dkk., *Modul Kesehatan Mental*, (Sumatera Barat: Azka Pustaka, 2022), hal. 12.

- 3) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan (QS. Al-Maidah : 9)
- 4) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari (QS. Al-Mu'minun : 1-7)<sup>47</sup>

A.Scott menjelaskan adapun gangguan mental meliputi :

- 1) Salah dalam penyesuaian sosial, artinya orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok dimana dia ada
- 2) Ketidak bahagiaan secara subyektif
- 3) Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan
- 4) Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatris di rumah sakit, sebagian lainnya tidak<sup>48</sup>

e. Tingkat pengaruh faktor kesehatan mental sebagai berikut :

| <b>Tingkat</b> | <b>Faktor Merugikan</b>            | <b>Faktor Pelindung</b>   |
|----------------|------------------------------------|---|
| Atribut        | Rendah Diri                        | Harga diri, Percaya diri  |
| Individu       | Ketidakmatangan Kognitif/Emosional | Kemampuan untuk memecahkan masalah dan mengelola stress atau kesulitan. |

<sup>47</sup> *Ibid.*, hal. 10.

<sup>48</sup> *Ibid.*, hal. 14.

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
|                   | Kesulitan dalam berkomunikasi, Penyakit medis, Penggunaan zat | Keterampilan komunikasi, Kesehatan fisik, Kebugaran |
| Sosial            | Kesepian, Kehilangan  | Dukungan sosial dari keluarga dan teman.            |
|                   | Konflik keluarga  | Pengasuhan/interaksi keluarga yang baik             |
| Keadaan           | Paparan pada kekerasan atau pelecehan                         | Keamanan fisik                                      |
|                   | Berpenghasilan rendah dan kemiskinan                          | Keamanan ekonomi                                    |
|                   | Kesulitan atau kegagalan di sekolah                           | Prestasi skolastik                                  |
|                   | Stres kerja atau pengangguran                                 | Kepuasan dan kesuksesan dalam bekerja               |
| Faktor Lingkungan | Akses buruk ke layanan dasar                                  | Kesetaraan akses ke layanan dasar                   |
|                   | Ketidakadilan dan diskriminasi                                | Keadilan sosial, toleransi, integrasi               |
|                   | Ketidaksetaraan sosial  | Kesetaraan sosial dan                               |

|  |                            |                                 |
|--|----------------------------|---------------------------------|
|  | dan gender                 | gender                          |
|  | Paparan perang dan bencana | Kemananan dan keselamatan fisik |

Tabel 1. Determinan Kesehatan Mental<sup>49</sup>

## f. Pengaruh-pengaruh Kesehatan Mental

## 1) Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Perasaan

Berbagai perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental ialah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu (bimbang) dan sebagainya.<sup>50</sup>

## 2) Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kecerdasan

Berbagai pengaruh kesehatan mental atas pikiran, diantaranya adanya perasaan sering lupa atau kurangnya dalam berpikir dan sebagainya.

## 3) Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Tingkah Laku

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya.

Apabila seseorang merasa gelisah atau merasa tertekan hatinya, dia akan berusaha menghilangkannya dengan segala cara. Biasanya ia akan mengeluarkan segala uneg-uneg dihatinya.<sup>51</sup>

## 4) Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Badan

<sup>49</sup> Emma Zara O'Brien, *Psychology Human Growth and Development for Social Work*, (Bloomsbury Publishing, 2020), hal. 283.

<sup>50</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), hal. 19.

<sup>51</sup> *Ibid.*, hal. 21.

Seseorang yang mentalnya sehat cenderung memiliki badan yang sehat. Oleh karena itu, setiap orang hendaknya berusaha semaksimal mungkin agar mentalnya selalu sehat.<sup>52</sup>

g. Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental

Menurut Alexis Carrel, zikir memiliki dampak positif bagi kesehatan jasmani dan rohani. Zikir dapat membuahkan ketenangan batin, dan ketenangan batin sehingga akan memberi pengaruh pada kekebalan tubuh. Zikir selain berdampak positif terhadap kesehatan jasmani seperti tekanan darah tinggi, jantung, dan lain sebagainya juga berdampak bagi penyembuhan penyakit psikiatrik seperti gelisah, rasa tidak nyaman, tidak tenang, stress, depresi, dan lain sebagainya.<sup>53</sup>

Dr. Myer berkata: “Kekalutan menyebabkan enzim-enzim asam berubah menjadi enzim-enzim beracun, yang menyebabkan luka di lambung.” Bahkan Dr.Karel Young seorang psikiater mengatakan dalam bukunya *Manusia Modern Mencari Dirinya*, “Setiap pasien yang berkonsultasi kepada saya selama tiga puluh tahun lalu dari seluruh penjuru dunia, ternyata penyakit mereka adalah kekurangan iman, kegoncangan aqidah, dan mereka tidak menemukan kesembuhan kecuali setelah mengembalikan keimanan mereka.”<sup>54</sup>

Menurut Ibnu Qayyim zikir berdampak bagi kesehatan mental, yaitu :

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, hal. 22.

<sup>53</sup> Khoirul Amru Harahap dan Reva Pahlevi Dalimunthe, *Dahsyatnya doa dan Zikir*, (Jakarta: QultumMedia, 2008), hal. 138-139.

<sup>54</sup> Syekh Fauzi Muhammad Abu Zaid, *Hidangan Islami: Ulasan komprehensif berdasarkan syariat & sains modern*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), hal. 59.

1. Menghadirkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa
2. Melenyapkan rasa takut
3. Menurunkan tekanan
4. Menyembuhkan penyakit<sup>55</sup>

Menurut Hasbi Ash-Shiddiqiey, zikir mampu membersihkan dari kotoran-kotoran psikologis. Lebih lanjut, menurut Ibn Atha'illah al-Sakandari, zikir memungkinkan seseorang untuk hidup dalam kepuasan; kebahagiaan yang datang dari dekat dengan Allah, mendapat pengawasan, dan memperoleh tajalliyah al-nafs yang muthmainnah (ketenangan pikiran). Ingatan bukan hanya hiasan verbal, namun mengingat yang benar memerlukan gerakan jantung. Sementara zikir yang sebenarnya membaca kalimat dengan mulutnya, hatinya merasakan refleksi dari nikmat Allah dan merenungkan jejak kekuatan-Nya. Kecuali didorong oleh melihat (shuhud) dan pikiran, ingatan tidak asli (fikir).<sup>56</sup>

#### **F. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah serangkaian kegiatan penelitian berpedoman pada hipotesis dasar, perspektif filosofis dan ideologis, pertanyaan dan kasus nyata.<sup>57</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif secara terperinci meliputi:

---

<sup>55</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hal. 88.

<sup>56</sup> Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*, (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), hal. 51.

<sup>57</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 52.

## 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian noninteraktif (*non interactive inquiry*). Peneliti menghimpun, mengidentifikasi, menganalisis, dan mengadakan sintesis data untuk kemudian memberikan interpretasi terhadap konsep. Analisis konsep merupakan kajian atau analisis terhadap konsep-konsep penting yang diinterpretasikan pengguna atau pelaksana secara beragam.<sup>58</sup> Penelitian ini, berupa kajian terhadap kitab tafsir Jalālain dan tafsir Al-Mishbāh. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi. Lebih lanjut pendekatan ini merupakan media untuk memperoleh, mengukur dan memformulasi data yang diperlukan bagi penjelasan terhadap kitab tafsir Jalālain dan tafsir Al-Mishbāh berkaitan dengan konsep zikir dalam menjaga kesehatan mental.

## 2. Sumber Data

### a) Sumber Primer

Sumber primer merupakan referensi utama bagi peneliti.<sup>59</sup>

Sumber data ini dapat berbentuk buku, artikel, atau hasil karya lain yang merupakan hasil karya langsung tokoh yang akan diteliti.<sup>60</sup> Penelitian ini memanfaatkan sumber data primer dari

<sup>58</sup> *Ibid.*, hal. 65-66.

<sup>59</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 308.

<sup>60</sup> Kuncoroningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 25.

kitab tafsīr Jalālain karya Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuti dan kitab tafsīr Al-Mishbāh karya M. Quraish Shihab.

#### b) Sumber Sekunder

Sumber sekunder merupakan referensi pelengkap setelah sumber utama, sumber ini didapatkan melalui orang lain atau lewat dokumen.<sup>61</sup> Sumber sekunder yang dimanfaatkan dalam penelitian ini berupa buku, karya ilmiah, maupun ide tersendiri yang berkaitan dengan pembahasan penelitian. Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah buku Peranan Agama dalam Kesehatan Mental karya Zakiyah Darajat, Psikologi Dzikir karya Subandi, M.A., PhD., serta buku-buku yang relevan lainnya.

### 3. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian yakni terkait pada dengan konsep zikir yang berorientasikan pada implikasi pada kegiatan berkesinambungan dalam rangka menjaga kesehatan mental.

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan jenis teknik studi dokumentasi (*documentary study*), yakni cara mengkomodir data untuk dianalisis.<sup>62</sup> Penelaahan dokumentasi bermaksud mendapatkan data atau teori relevan dalam pembahasan dalam kitab tafsīr Jalālain

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan...*, hal. 309.

<sup>62</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hal. 221.

dan kitab tafsīr Al-Mishbāh yang berkaitan dengan konsep *zikir* yang berkontribusi menjaga kesehatan mental.

## 2. Teknik Analisis Data

Menurut Patton, analisis data merupakan prosedur merencanakan urutan data, mengklasifikasi dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar.<sup>63</sup>

Dalam proses analisis data, penulis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Mukhtar mendefinisikan analisis isi sebagai suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*) dan sah data dengan memerhatikan konteksnya.<sup>64</sup>

Analisis isi termasuk mereduksi teks menjadi unit-unit kalimat, ide, gambar, bab, halaman depan majalah, dan sebagainya) dan kemudian menerapkan skema pengodean pada unit-unit tersebut untuk membuat inferensi mengenai komunikasi dalam teks.<sup>65</sup>

Dalam analisis data, pengolahan data dalam tesis ini adalah dengan melakukan<sup>66</sup>:

a. *Interpretasi*; Karya-karya Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin as-Suyuthi, dan M. Quraish Shihab sejauh dapat dijangkau oleh penulis, diinterpretasikan untuk memahami pemikirannya, selain itu komentar-komentar dari pemikir lain akan dijadikan bahan interpretasi dengan selalu mengaitkan pada konsep *zikir*.

<sup>63</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hal. 202.

<sup>64</sup> Umriati dan Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hal. 16.

<sup>65</sup> Turner, *Pengantar Teori Komunikasi 1*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2007), hal. 86.

<sup>66</sup> Imam Ahmadi, "Pragmatisme William James dan Implikasinya Terhadap Perilaku Keagamaan", *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005, hal.13.

- b. *Kesinambungan Historis*; Latar belakang penulisan kitab tafsīr Jalālain dan kitab tafsīr Al-Mishbāh, Metode dan corak penafsiran sesuai zaman dari kitab tafsīr Jalālain dan kitab tafsīr Al-Mishbāh.
- c. *Analisis*; Dari semua data yang terjangkau oleh penulis kemudian penulis menganalisis data-data tersebut agar memperoleh gambaran yang jelas tentang konsep zikir yang dikemukakan dalam kitab tafsīr Jalālain dan kitab tafsīr Al-Mishbāh.

Pada akhirnya penulis dapat mengambil kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah peneliti.

## G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan penyusunan tesis ini dikategorikan ke dalam lima bab. Setiap bab terdapat sub-sub bab yang menjelaskan pokok bahasan yang relevan.

Bab I tesis ini merupakan pendahuluan berupa gambaran umum. Pembahasan bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II tesis ini berupa gambaran umum kitab tafsīr Jalālain dan tafsīr Al-Mishbāh. Penulis memaparkan latar belakang penulisan kitab tafsīr Jalālain dan tafsīr Al-Mishbāh. Kemudian dipaparkan metode dan corak penulisan kitab tafsīr Jalālain dan tafsīr Al-Mishbāh, serta kelebihan dan kekurangan dari kitab tafsīr Jalālain dan tafsīr Al-Mishbāh.

Bab III tesis ini berupa konsep *zikir* dalam QS. Ar-ra'd ayat 28, QS. Al-Baqarah ayat 125, QS. Al-A'raf ayat 205 pada kitab tafsīr Jalālain dan kitab tafsīr Al-Mishbāh.

Bab IV tesis ini berupa implikasi konsep *zikir* dalam kitab tafsīr Jalālain dan kitab tafsīr Al-Mishbāh terhadap kontinuitas kesehatan mental dengan pendekatan psikologi.

Bab V tesis ini berupa penutup, berisi kesimpulan dan saran.

## BAB II

### MENGENAL KITAB TAFSIR JALĀLAIN DAN TAFSIR AL-MISHBĀH

#### A. Latar Belakang Penulisan Kitab Tafsir Jalālain dan Kitab Tafsir Al-

##### Mishbāh

##### 1. Tafsir Jalālain

Penulisan kitab ini dilatarbelakangi oleh kondisi perkembangan bahasa Arab yang pada saat itu mengalami kemerosotan. Faktor utama yang menyebabkan ialah semakin intensnya hubungan bangsa Arab dan bangsa-bangsa lain yang ikut menggunakan bahasa Arab, yaitu bangsa Persia, bangsa Turki dan bangsa India, serta bangsa-bangsa lain yang telah memeluk agama Islam. Pembauran tersebut mempengaruhi bahasa Arab yang benar, karena yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari hanyalah bahasa yang sederhana dan mudah tanpa mengindahkan citra bahasa Arab yang asli. Hal ini dikenal dengan nama *lahn*.

Faktor inilah yang mendorong Imam Jalaluddin al-Mahalli untuk menulis kitab yang pembahasannya menjurus kepada hal-hal yang berkaitan dengan masalah bahasa. Ia merasa khawatir bila keadaan yang demikian dibiarkan berlarut-larut akan berakibat fatal terhadap pemahaman kitab suci al-Qur'an sebagai "kitab hidayah"

Faktor lain yang mendorong Imam Jalaluddin al-Mahalli untuk menyetengahkan kitab tafsir ini ialah al-Qur'an diturunkan dengan menggunakan bahasa Arab. Hal ini memberikan pengertian bahwa al-

Qur'an disamping sebagai hidayah merupakan salah satu sumber referensi ilmu bahasa Arab. Ilmu-ilmu bahasa Arab seperti nahwu dan sharaf terbentuk berdasarkan referensi dari bahasa Arab yang asli. Dengan kata lain, al-Qur'an tidak mengikuti ketentuan kaidah ilmu nahwu dan sharaf, tetapi justru nahwu dan sharaf yang harus menuruti kaidah bahasa yang dipakai Al-Qur'an.<sup>67</sup>

## 2. Tafsir Al-Mishbāh

Penulisan Tafsir Al-Mishbāh termotivasi oleh keinginan Prof. Quraish untuk menolong orang banyak dalam memahami dan mentadabburi al-Qur'an dengan tujuan agar umat Islam mampu istikamah menjadikan al-Qur'an sebagai pandangan hidup. Tujuan utama penulisan tafsir Al-Mishbāh yaitu untuk membantu umat Islam memperdalam pemahaman, penghayatan dan pelita dalam menghadapi permasalahan kehidupan pribadi dan masyarakat.<sup>68</sup> Kitab Tafsir Al-Mishbāh merupakan karya Prof. M. Quraish Shihab. Prof. Quraish mentafsirkan Al-Qur'an mengikuti metode tahlili (analitik). Prof. Quraish mencoba memaparkan makna kosa kata yang dapat digunakan untuk memahami ayat lainnya yang belum ditafsirkan.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Tim Redaksi Majalah Tebuieng, 33 Kitab Kuning Paling Berpengaruh di Pesantren : Majalah Tebu Ireng Edisi 73, (Majalah Tebuieng, 2021), hal. 18.

<sup>68</sup> Ahmad Deni Rustandi, *Tafsir Toleransi dalam Gerakan Islam di Indonesia*, (Tasikmalaya: CV. Pustaka Turats Press, 2022), hal. 142.

<sup>69</sup> Afrizal Nur, *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), hal. 2.

Tafsīr Al-Mishbāh ditulis sebab adanya pandangan baru yang dikemukakan oleh ulama-ulama yang belum tersebar di Indonesia, adanya kritikan sebagian orang terhadap al-Qur'an mengenai kekeliruan sistematikanya, penyusunan ayat maupun suratnya (padahal dalam sistematika itu justru ditemukan keistimewaan al-Qur'an yang disebut dengan *al-munasabah* atau hubungan antara ayat dan surat), serta ketiadaan orang yang meluangkan waktunya untuk menulis tafsir al-Qur'an sejak ditulisnya Tafsir al-Azhar oleh Buya Hamka.<sup>70</sup>

Penamaan 'Al-Mishbāh' dilatarbelakangi oleh QS. An-Nur ayat 35. Prof. Quraish menyerupakan petunjuk Allah bagi hambanya bagaikan 'Al-Mishbāh' (pelita di dalam kaca). Nurnya memberikan sinar hati hamba yang beriman kepada-Nya. Kata 'Pesan' berarti bahwa Al-Qur'an merupakan wahyu Allah berupa petunjuk bagi hambanya, akan tetapi, 'kesan' berarti bahwa Tafsīr Al-Mishbāh merupakan penggalan dari berbagai tafsīr mufasir terdahulu dan sekarang. Lebih lanjut, makna 'keserasian' merupakan munasabah antara satu ayat dengan ayat lainnya, antara satu surat dengan surat lainnya.

Alasan dinamai "Al-Mishbāh" menurut Prof. Quraish karena dilatarbelakangi oleh QS. An-Nur ayat 35 :

---

<sup>70</sup> Ahmad Choirul Rofiq, *Historiografi Nabawiyah di Indonesia*, (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022), hal. 185.

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ مِثْلُ نُورِهِ ۖ كَمِشْكُوتٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۗ<sup>ط</sup>  
 الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ  
 مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ ۖ وَلَوْ لَمْ تَمَسَّهُ  
 نَارٌ ۗ نُّورٌ عَلَى نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ ۖ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ  
 لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٢٥﴾

Artinya : “Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) Hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu.”

Kata Al-Mishbāh berasal dari bahasa Arab yang bermakna ‘penerang’, ‘lampu’, ‘lentera’, atau ‘pelita’.<sup>71</sup>

## B. Karakteristik Kitab Tafsīr Jalālain dan Tafsīr Al-Mishbāh

### 1. Tafsir Jalālain

Kitab tafsīr ringkas yang disusun oleh dua maestro ilmu tafsīr, Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuti adalah kitab Tafsīr cenderung menonjolkan analisis kebahasaan atau nahwu dan ṣaraf, dari susunan kalimat dan asal-usul kata, serta analisis tajwid dan qirāah atau tata cara membaca Al-Qur'an. Penulis awal tafsir Jalālain adalah Jalauddin Al-Mahalli. Belasan tahun kemudian, karya besar sang guru dilanjutkan

<sup>71</sup> *Ibid.*, hal. 142.

oleh salah satu murid yang menjadi ulama besar yang sangat alim yakni Jalaluddin As-Suyuti. secara mengagumkan, As-Suyuti melanjutkan penafsiran dengan metodologi sama persis dengan tulisan awal sang guru.<sup>72</sup>

Tafsīr Jalālain merupakan kitab tafsir dengan teknik penyajian menggunakan pendekatan tafsīr *ijmali*. Kitab tersebut disusun oleh dua generasi Jalal, yakni Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti. Jalaluddin al-Mahalli memulai penulisan tafsīr dari awal surat al-Kahfi sampai akhir surah an-Naas, kemudian ia menafsirkan surah al-Fatihah hingga selesai. Al-Mahalli kemudian wafat di tahun 864 hijriyah sebelum sempat melanjutkannya. Kitab tafsīr tersebut kemudian disempurnakan oleh muridnya Jalaluddin as-Suyuti, dia memulai dari surah al-Baqarah sampai dengan surah al-Isra. Kemudian ia meletakkan tafsīr surah al-Fatihah pada bagian akhir urutan tafsīr dari Al-Mahalli sebelumnya.<sup>73</sup>

Kitab tafsir ini merupakan kitab tafsir yang dikenal dan diajarkan diseluruh kawasan dunia Islam karena tidak terlalu tebal namun sarat kandungan ilmu.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> Iroh Suhiroh dan Khaerurrohim, *Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Jalalain*, (Serang: A-Empat, 2021), hal. 20-23.

<sup>73</sup> Ahmad Sarwat, *Ilmu Tafsir: Sebuah Pengantar*, (Lentera Islam, 2020), hal. 55.

<sup>74</sup> Bahrudin Fuad, *Rumus Fathul Muin*, (Mobile Santri), hal. 63.

## 2. Tafsīr Al-Mishbāh

Tafsīr ini menggunakan metode tahlili (analitik) yakni menjabarkan makna kosa kata yang dapat digunakan untuk memahami ayat lainnya yang belum ditafsirkan. Kitab tafsīr ini menafsirkan sebanyak 24 surat yang berawal dari surat Al-Fatihah, Al-Alaq (wahyu pertama turun), surat Al-Mudatsir, surat Muzammil dan begitu seterusnya sampai surat Ath-Thariq mengikuti urutan waktu turunnya surat-surat.<sup>75</sup>

Salah satu ciri khas kitab tafsīr Al-Mishbāh adalah konsistensinya dalam mengurai kalimat-kalimat dalam setiap ayat al-Qur'an. Sekalipun tafsīr Al-Mishbāh tergolong sebagai tafsir era modern, yang kandungannya menitik beratkan kepada masalah-masalah sosial masa kini, tafsīr Al-Mishbāh tetap memperhatikan makna tekstualitas ayat bahkan hampir setiap kata di dalam al-Qur'an diuraikan dengan rinci.<sup>76</sup>

Tafsīr Al-Mishbāh merupakan tafsir al-Qur'an lengkap 30 juz. Tafsīr Al-Mishbāh pertama kali diterbitkan oleh penerbit Lentera Hati, Jakarta pada tahun 2000. Tafsīr Al-Mishbāh yang ditulis oleh M. Quraish Shihab ini terdiri dari 15 volume. Untuk lebih mudah mencermati isi dari setiap volume tafsir tersebut, peneliti tampilkan melalui tabel berikut ini:

<sup>75</sup> Afrizal Nur, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 8.

<sup>76</sup> Iendy Zelvien Adhari, dkk., *Kumpulan Teori Penafsiran al-Qur'an-al Hadis dan Teori Ekonomi Islam Menurut Para Ahli*, (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021), hal. 52.

| <b>Volume</b> | <b>Isi Surat</b>   |
|---------------|--|
| 1             | QS. Al-Fatihah (1) dan QS. Al-Baqarah (2)  |
| 2             | QS. Ali'Imran (3) dan QS. An-Nisa' (4)   |
| 3             | QS. Al-Maidah (5)  |
| 4             | QS. Al-An'am (6)   |
| 5             | QS. Al-A'raf (7), Al-Anfal (8), dan QS. At-Taubah (9)  |
| 6             | QS. Yunus (10), QS. Hud (11), QS. Yusuf (12), dan QS. Ar-Ra'd (13)   |
| 7             | QS. Ibrahim (14), QS. Al-Hijr (15), QS. An-Nahl (16), dan QS. Al-Isra' (17)  |
| 8             | QS. Al-Kahf (18), QS. Maryam (19), QS. Thaha (20), dan QS. Al-Anbiya (21)  |
| 9             | QS. Al-Hajj (22), QS. Al-Mu'minin (23), QS. An-Nur (24), dan QS. Al-Furqan (25)  |
| 10            | QS. Asy-Syu'ara (26), QS. An-Naml (27), QS. Al-Qashash (28), dan QS. Al-'Ankabut (29)  |
| 11            | QS. Ar-Rum (30), QS. Luqman (31), QS. As-Sajdah (32), QS. Al-Ahzab (33), QS. Saba' (34), QS. Fathir (35), dan QS. Yasin (36) |
| 12            | QS. Ash-Shaffat (37), QS. Shad (38), QS. Ghafir (40), QS. Fushshilat (41), QS. Asy-Syura (42), dan Az-Zukhruf (43)           |
| 13            | QS. Ad-Dukhan (44), QS. Al-Jatsiyah (45), QS. Al-Ahqaf (46), QS. Muhammad (47), QS. Al-Fath (48), QS. Al-                    |

|    |  |
|----|--|
|    | Hujurat (49), QS. Qaf (50), QS. Adz-Dzariyat (51), QS. Ath-Thur (52), QS. An-Najm (53), QS. Al-Qamar (54), QS. Ar-Rahman (55), QS. Al-Waqi'ah (56), QS. Al-Hadid (57), QS. Al-Mujadalah (58), dan QS. Al-Hasyr (59)  |
| 14 | QS. Al-Mumtahanah (60), QS. Ash-Shaf (61), QS. Al-Jumu'ah (62), QS. Al-Munafiqun (63), QS. At-Taghabun (64), QS. Ath-Thalaq (65), QS. At-Tahrim (66), QS. Al-Mulk (67), QS. Al-Qalam (68), QS. Al-Haqqah (69), QS. Al-Ma'arij (70), QS. Nuh (71), QS. Al-Jinn (72), QS. Al-Muzammil (73), QS. Al-Muddatstsir (74), QS. Al-Qiyamah (75), QS. Al-Insan (76), QS. Al-Mursalat (77), QS. An-Naba' (78), QS. An-Nazi'at (79), dan QS. 'Abasa (80)   |
| 15 | QS. At-Takwir (81), QS. Al-Infithar (82), QS. Al-Muthaffifin (83), QS. Al-Insiyiqaq (84), QS. Al-Buruj (85), QS. Ath-Thariq (86), QS. Al-A'la (87), QS. Al-Ghasyiyah (88), QS. Al-Fajr (89), QS. Al-Balad (90), QS. Asy-Syams (91), QS. Al-Lail (92), QS. Adh-Dhuha (93), QS. Asy-Syarh (94), QS. At-Tin (95), QS. Al-'Alaq (96), QS. Al-Qadr (97), QS. Al-Bayyinah (98), QS. Al-Zalزالah (99), QS. Al-'Adiyat (100), QS. Al-Qari'ah (101), QS. At-Takatsur (102), QS. Al-'Ashr (103), QS. Al-Humazah (104), QS. Al-Fil (105), QS. Al-Quraisy (106), QS. Al- |

|  |   |
|--|---|
|  | Ma'un (107), QS. Kautsar (108), QS. Al-Kafirun (109),<br>QS. An-Nashr (110), QS. Al-Ikhlās (112), QS. Al-Falaq<br>(113), QS. An-Nas (114) |
|--|---|

Tabel 2 : Pengklasifikasian Jilid Kitab Tafsir Al-Mishbāh

## C. Metode dan Corak Penafsiran

### 1. Tafsir Jalālain

Tafsir Jalālain diungkapkan secara global hal-hal yang berhubungan dengan kandungan ayat yang berisi penjelasan tentang pembagian harta rampasan perang, ciri-ciri orang mukmin sejati, dan ganjaran pahala yang akan diperoleh bagi orang mukmin yaitu masuk surga tertinggi serta mendapat rezeki dan ampunan. Semua penjelasan tersebut dijabarkan secara proposional tidak didominasi oleh suatu pemikiran tertentu. Sebagaimana kitab tersebut di riwayatkan oleh as-Suyuthi seorang ahli hadis, namun penafsirannya tidak didominasi oleh riwayat akan tetapi dijabarkan secara umum (netral).<sup>77</sup>

Model penafsiran tafsir Jalālain cenderung menonjolkan analisis kebahasaan atau nahwu dan ṣaraf, dari susunan kalimat dan asal-usul kata serta analisis tajwid dan qiraah.<sup>78</sup>

Tafsir Jalālain menggunakan metode *ijmali* (global), tidak berbelit-belit, dan tidak pula mengemukakan argument-argumen ilmiah

<sup>77</sup> Nashruddin Baidan, *Perkembangan Tafsir al-Qur'an di Indonesia*, (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2003), hal. 54.

<sup>78</sup> Iroh Suhiroh dan Khaerurrohimi, *Konsep Kebahagiaan...*, hal. 22.

dan teoritis yang membosankan. Tafsir Jalālain menggunakan bahasa Arab yang familiar dengan bahasa Al-Qur'an.<sup>79</sup>

## 2. Tafsīr Al-Mishbāh

Menurut Mahfudz Masduki, metode penafsiran Tafsīr Al-Mishbāh adalah *tahlili*, yakni fokus penafsiran yang dilakukan dengan memperhatikan semua aspek dalam ayat yang ditafsirkannya dengan maksud memperoleh makna sebenarnya sesuai tatanan dalam mushaf al-Qur'an.<sup>80</sup>

Pendapat lain menyatakan bahwa metode penafsiran Al-Mishbāh adalah campuran antara *tafsir bi al-ma'tsur* dengan *tafsir bi ar-ra'yi*, yakni penafsiran al-Qur'an dengan al-Qur'an, al-Qur'an dengan sunnah, al-Qur'an dengan perkataan sahabat, tabi'in; dan menafsirkan al-Qur'an dengan akal (*ra'yi*). Meskipun terdapat banyak pendapat berbeda dan Prof. Quraish tidak memaparkan secara jelas, namun bukan berarti tafsir yang ditulisnya tidak menggunakan atau memiliki metode tertentu.<sup>81</sup>

Tafsīr Al-Mishbāh ditafsirkan secara kontekstual sehingga bercorak *Ijtima' I-Adabi* (sosial-kemasyarakatan), yakni dimaksudkan penafsiran tersebut mampu mengikuti perkembangan zaman. Corak *lughawi* dapat diidentifikasi juga dalam kitab tafsir tersebut, hal ini dapat dilihat dari tata ilmu bahasa Arab yang tinggi. Serta terdapat corak

<sup>79</sup> Nashruddin Baidan, *Perkembangan Tafsir...*, hal. 53.

<sup>80</sup> Abdur Rauf, "Ummatan Wasatan Menurut Hamka...", hal. 90.

<sup>81</sup> Afrizal Nur, *Tafsir al-Misbah...*, hal. 10.

sufi dalam kitab tersebut yang terlihat karena penggalian pada setiap mufrodat mengandung sarat akan makna.<sup>82</sup>

Hasani Ahmad mengatakan bahwa kitab tafsīr Al-Mishbāh cenderung memakai pendekatan *al-dirayah*, yaitu pendekatan yang cenderung memakai berorientasi *'aqli* atau rasio. Nilai-nilai *dirayah* yang dimaksud yaitu menyandarkan tafsirannya kepada sisi bahasa al-Qur'an (bahasa Arab), redaksi bahasa Arab, ilmu nahwu, *sharaf*, balagh, *ushul fiqh*, *asbab an-nuzul*, serta *nasikh mansukh*.<sup>83</sup>

Tafsīr Al-Mishbāh merupakan corak tafsir obyektif modernis, dimana tafsir al-Qur'an di dalamnya tetap mengedepankan teori-teori konvensional yang dijadikan dasar awal menafsirkan al-Qur'an untuk kemudian menghasilkan sebuah penafsiran yang baru kontekstual dan dapat diaplikasikan kepada masa kapanpun,<sup>84</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>82</sup> Abdi Risalah Husni Alfikar dan Ahmad Kamil Taufiq, "Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsirnya", *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2022, <http://dx.doi.org/10.15575/jis.v2i3.18691>, diakses : 18 September 2023 pukul : 01.36 WIB

<sup>83</sup> Muhtarul Alif, *Mendalami Ayat-ayat Rukiah Jam'iyah Ruqyah Aswaja*, (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022), hal. 51.

<sup>84</sup> Iendy Zelvien Adhari, dkk., *Kumpulan Teori Penafsiran al-Qur'an-al hadis dan Teori Ekonomi Islam Menurut Para Ahli*, (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2020), hal. 52.

### BAB III

## KONSEP ŽIKIR DALAM KITAB TAFSIR JALĀLĀIN DAN KITAB TAFSIR AL-MISHBĀH

Esensi žikir adalah mengingat Allah dan segala ke-Maha-an-Nya. Žikir sendiri akan efektif bila dilakukan dengan hati yang bersih dan tulus. Tanpa penghayatan, žikir tidak akan berperan signifikan bagi kehidupan seseorang. Žikir yang demikian berlandaskan pada keimanan bukan hanya pada pengetahuan. Artinya, ilmu tidak cukup karena itu tidak mampu mendatangkan ketenangan, bahkan terkadang menghasilkan kecemasan. Akan tetapi, žikir yang dilandaskan pada iman dengan apa yang dibawa Rasulullah SAW tenang hatinya dengan mengingat Allah, yakni kalam-kalam-Nya. Akhirnya žikir dapat menghilangkan kegundahan, kegalauan, keguncangan, dan keraguan hati.

Berikut akan dipaparkan beberapa ayat dalam al-Qur'an yang memerintahkan umat Islam untuk melaksanakan žikir, di antaranya adalah sebagai berikut :

#### A. Konsep Žikir Pada Kitab Tafsir Jalālain

##### 1. Konsep Žikir QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Pada Kitab Tafsir Jalālain

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
 الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd : 28)

a. Terjemah Pegon Jawa

رَجَعَ إِلَيْهِ وَيُذِلُّ مَنْ (الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطَهَّيْنُ) تَسْكُنُ (قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ

اللَّهِ) أَيُّ وَعَدِهِ (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) <sup>(85)</sup>

Artinya :

رَجَعَ

“Kang bali”

إِلَيْهِ

“Maring Allah”

وَيُذِلُّ

“Lan dadi batal”

مَنْ

“Saking dawuh”

مَنْ

“Apa dawuh”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

(الَّذِينَ ءَامَنُوا

“Rupane wong apik kang pada iman”

وَتَطَهَّيْنُ)

<sup>85</sup> Jalaluddin Al-Mahalli & Jalaluddin As-Suyuthi تفسیر القرآن العظيم (Al-Hikmah), hal. 204.

“Lan dadi tenang”

تَسْكُنُ

“Tegese dadi tenang”

قُلُوبَهُمْ

“Ati-atine penggalih”

بِذِكْرِ اللَّهِ

“Kelawan elinge Allah”

أَيُّ وَعْدِهِ

“Tegese eling ing janjine Allah”

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

“Elingo kelawan eling ing gusti Allah”

تَطْمَئِنُّ

“Dadi tenang”

ati : <sup>86</sup> ( الْقُلُوبُ )

<sup>86</sup> *Ibid.*, hal. 204

**b. Terjemah Bahasa Indonesia**

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ

(Yaitu orang-orang yang beriman dan yang merasa tenang)-tenteram

قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

(hati mereka dengan mengingat Allah)-mengingat janji-Nya

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi

tenteram)- yakni hati orang-orang yang beriman.<sup>87</sup>

Dalam perspektif tokoh tasawuf, Al-Ghazali mendefinisikan hati yang tenang adalah hati yang penuh dengan takwa, tumbuh subur karena beroleh perhatian seksama, tersucikan dari akhlak yang buruk, tercetus di dalamnya ide-ide kebaikan dari khazanah kegaiban. Dalam perspektif kaum sufi, ketenangan hati dapat ditemukan melalui zikir kepada Allah. Ketenangan hati merupakan kondisi psikologis seseorang setelah melakukan sesuatu, dan juga merupakan salah satu ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Istilah kesehatan

<sup>87</sup> Bahrun Abubakar, *Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 1*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2021), hal. 949.

mental tidak hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit mental saja, tetapi sangat diperlukan oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan hidup.<sup>88</sup>

Rais 'Aam Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) KH Miftachul Akhyar menyebutkan bahwa berzikir adalah kunci untuk bisa menjadi pribadi yang berhati tenang, karena zikir merupakan nur (cahaya). Sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, faedah zikir selain bisa menenangkan hati, dengan melafalkan zikir bahkan dapat melunakkan dan menyadarkan hati seseorang yang kafur. Dijelaskan, orang-orang yang berzikir dengan tujuan agar hatinya menjadi tenang dan tersinari, mereka merupakan kelompok shalikin. Kelompok tersebut menjalankan ketaatan dengan tujuan semata-mata agar hatinya dipenuhi oleh nur. Nur tersebut sulit untuk menembus kepada hati seseorang yang ternodai akan maksiat.<sup>89</sup>

Zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stressor apapun akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Saat individu membiasakan zikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungannya kemudian akan membangkitkan percaya diri,

---

<sup>88</sup> Zuhrotul Baqiah, *Pengaruh Amalih Zikir Terhadap Tingkat Ketenangan Hati Jamaah Ibu-ibu Pengajian* (Penelitian di Masjid Al-Barokah Cibiru Kota Bandung), *Jurnal Syifa Al-Qulub* 4, 2020, hal. 28.

<sup>89</sup> <https://www.nu.or.id/nasional/kh-miftachul-akhyar-ungkap-faedah-berdzikir-di-zaman-modern-8izZR>, diakses : 5 Desember 2023, Pukul : 11: 26 WIB

kekuatan, perasaan aman, tenteram dan bahagia. Zikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja system syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja system syaraf parasimpatetis. Salah satu bacaan zikir Astagfirullahaladzim menurut Yurisaldi kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru.

Dalam tafsirnya, Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi mengatakan bahwa yang dimaksud dalam kalimat ‘Yaitu orang-orang yang beriman dan yang merasa tenang’ adalah mereka akan mendapat ketenteraman. Dan dalam kalimat ‘hati mereka dengan mengingat Allah’ itu bermaksud mereka mengingat janji-Nya. Dan ketenteraman itu hanya akan didapatkan oleh orang-orang yang beriman.

## 2. Konsep Zikir QS. Al-Baqarah Ayat 152 Pada Kitab Tafsir Jalalain

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya : “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (QS. Al-Baqarah : 152)

### a. Terjemah Pegon Jawa

فَاذْكُرُونِي بِالصَّلَاةِ وَالتَّسْبِيحِ وَنَحْوِهِ (أَذْكُرْكُمْ) قِيلَ مَعْنَاهُ أَجَازِيكُمْ ، وَفِي الْحَدِيثِ عَنِ اللَّهِ مَنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَمَنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٌ مِنْ مَلْنِهِ (وَاشْكُرُوا لِي) نِعْمَتِي بِالطَّاعَةِ (وَلَا تَكْفُرُونِ)<sup>90</sup>

<sup>90</sup> Jalaluddin Al-Mahalli & Jalaluddin As-Suyuthi تفسیر القرآن العظيم...hal. 22.

mongko ilingo siro kabeh ing sun : فَادْكُرُونِي

kelawan shalat : بِالصَّلَاةِ

lan tasbih : وَالتَّسْبِيحِ

وَنَحْوَهُ

mongko ilingo ing sun ugi siro kabeh : اذْكُرْكُمْ

den ucapno : قِيلَ

makane mongko nek kowe iling aku janjiku aku bales iling : مَعْنَاهُ أَجَازِيكُمْ

lan saking hadis Allah SWT (hadis Qudsi) : وَفِي الْحَدِيثِ عَنِ اللَّهِ

#### b. Terjemah Bahasa Indonesia

فَادْكُرُونِي بِالصَّلَاةِ وَالتَّسْبِيحِ وَنَحْوَهُ (اذْكُرْكُمْ) قِيلَ مَعْنَاهُ أَجَازِيكُمْ ، وَفِي الْحَدِيثِ عَنِ اللَّهِ مَنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَمَنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْ مَلَأِهِ (وَاشْكُرُوا لِي) نِعْمَتِي بِالطَّاعَةِ (وَلَا تَكْفُرُونَ)

فَادْكُرُونِي (Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku) yakni dengan

shalat, tasbih, dan lain-lain- اذْكُرْكُمْ (niscaya aku ingat pula kepadamu).

Ada yang mengatakan maksudnya niscaya Ku balas amalmu itu. Dalam sebuah hadis diketengahkan firman Allah:

“Barangsiapa yang mengingat-Ku dalam dirinya. niscaya Ku ingat dia dalam diri-Ku, dan barangsiapa mengingat-Ku di hadapan khalayak ramai, maka aku akan mengingatnya di hadapan khalayak yang lebih baik!”

وَأَشْكُرُوا لِي (Dan bersyukurlah kepada-Ku), atas nikmat-Ku dengan jalan taat kepada-Ku-- وَلَا تَكْفُرُونَ (dan janganlah kamu mengingkari-Ku) dengan jalan berbuat maksiat dan durhaka kepada-Ku.<sup>91</sup>

Tidak ada yang bisa mendatangkan nikmat dan menolak bencana seperti zikir. Alangkah bahagianya orang yang lidahnya selalu basah dengan mengingat Allah. Anas Ra meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, *“Sesungguhnya Allah apabila memberikan suatu nikmat kepada seorang hamba, Dia senang bila melihat nikmat itu berbekas pada hamba-Nya.”* (Hr Ahmad, IV: 238.<sup>92</sup>

Ibnul Qayyim mengatakan, “Syukur adalah tunduk dan taat kepada aturan Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan amalan yang disukai-Nya baik lahir maupun batin.

Al-Hafidz Ibnu Hajar Ra mengatakan, “Syukur adalah mengakui nikmat-nikmat Allah kemudian mengabdikan diri kepada-Nya.”<sup>93</sup>

Ayat ini diperjelas oleh hadis, Nabi bersabda: “Allah Ta’ala berfirman” ‘Barang siapa yang mengingat-Ku dalam dirinya, niscaya Aku akan mengingatnya di dalam diri-Ku. Dan barang siapa yang mengingat-Ku di satu tempat, niscaya Aku akan mengingatnya di satu tempat yang lebih baik dari itu.” Tidak berlebihan bila dikatakan

<sup>91</sup> Bahrun Abubakar, *Terjemahan Tafsir Jalalain...*, hal. 78

<sup>92</sup> Abdullah bin Shalih al-Fauzan, *Indahnya Bersyukur*, (Bandung: Penerbit Marja, 2014), hal. 46.

<sup>93</sup> *Ibid.*, hal. 47.

seseorang senantiasa mendapat perhatian dan kepedulian dari Allah, berarti dia akan memperoleh segala apa yang diharapkannya dalam hidup, berupa keberkahan dan rahmat yang senantiasa tercurah tanpa batas.<sup>94</sup>

### 3. Konsep Zikir QS. Al-A'raf Ayat 205 Pada Kitab Tafsir Jalalain

وَأَذْكُر رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ  
بِالْغَدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya : “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A'raf : 205)

#### a. Terjemah Pegon Jawa

نَزَلَتْ فِي تَرْكِ الْكَلَامِ فِي الْخُطْبَةِ وَعَبْرَ عَنْهَا بِالْقُرْآنِ لِاسْتِمَالِهَا عَلَيْهِ وَقِيلَ  
فِي قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ مُطْلَقًا وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ أَيِّ سِرٍّ (تَضَرُّعًا) تَذَلُّلاً وَخِيفَةً  
خَوْفًا مِنْهُ وَفَوْقَ السِّرِّ (دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ) أَيِّ قَصْدًا بَيْنَهُمَا (بِالْغَدُوِّ  
وَالْأَصَالِ) أَوَائِلَ النَّهَارِ وَأَوَاخِرَهُ ( وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ )

نَزَلَتْ : mula turune ayat :

فِي تَرْكِ الْكَلَامِ : ing ndalem enggal omongan , فِي الْخُطْبَةِ ing

ndalem khutbah :

وَعَبْرَ عَنْهَا : lan tembungo , بِالْقُرْآنِ : ing ndalem Qur'an :

لِاسْتِمَالِهَا : lan dening ing ngatase : عَلَيْهِ وَقِيلَ : karonno mangkono khutbah :

فِي قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ : ing ndalem moco Qur'an : مُطْلَقًا : mutlaq :

وَأَذْكُرُ : ing pangeran siro : رَبِّكَ , lan ilingo siro Muhammad :

<sup>94</sup> Yunan Yusuf, *Tafsir Al-Qur'an Juz XXII Juz Wa Man Yaqnut*, (Tangerang: Lentera Hati, 2019), hal. 85.

ing ndalem ati siro : فِي نَفْسِكَ

karena butuh; hina : تَضَرُّعًا , kelawan ati : أَيُّ سِرِّ

tegese wedi sopo Allah : وَخِيفَةً lan kelawan sopo wedi : وَخِيفَةً

lan corone iling ilu sak nduwure : وَفَوْقَ السِّرِّ

dilafadzkan tapi ora nganti banter saking omongan : (دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ)

kelawan tengah-tengah : أَيُّ قَصْدًا

antarane : بَيْنَهُمَا

ing ndalem wektu isuk lan sore : (بِالْغَدْوِ وَالْأَصَالِ)

lan kira-kira kawitane dina : أَوَائِلَ النَّهَارِ

lan kira-kira akhire (nahr) : وَأَوَاخِرَهُ

<sup>95</sup> kelawan wong kang lalai : (وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ)

#### b. Terjemah Bahasa Indonesia

وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ

(Dan sebutlah nama Tuhanmu di dalam hatimu) secara diam-diam

(dan) وَخِيفَةً (dan menghinakan diri-- تَضَرُّعًا (dengan merendahkan diri)

rasa takut) yakni takut terhadap-Nya--وَ (dan) lebih jelas lagi

daripada diam-diam dengan--- دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ (tidak

mengeraskan suara) maksudnya pertengahan di antara diam-diam

<sup>95</sup> Jalaluddin Al-Mahalli & Jalaluddin As-Suyuthi تفسير القرآن العظيم (Al-Hikmah), hal. 148.

dan keras suara- بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (di waktu pagi dan petang) pada permulaan siang hari dan pada akhir siang hari-- تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ وَلَا (dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai) dari mengingat atau menyebut Allah.<sup>96</sup>

Ayat ini sepintas kelihatannya melarang orang berzikir dengan suara keras (nyaring), khususnya pada lafazh *wa duna al-jahr min al-qaul* (dan dengan tidak mengeraskan suara).

Dengan hati dan pikiran yang bersih mengandung arti membeningkan hati hanya semata-mata untuk mengharap keridhaan-Nya. Dalam menangkap suasana hati yang bening itulah dianjurkan berzikir dengan suara yang lemah lembut dan halus, seakan berbisik satu kata dalam hati.<sup>97</sup>

Surat Al-A'raf ayat 205 menerangkan Allah memuji hamba-Nya yang mendengarkan dan menghayati firman-firmanNya. Hal ini berarti manusia diperintahkan mendengarkan dan menghayati Al-Qur'an.<sup>98</sup>

Al-Hafizh Ibn Katsir mengemukakan bahwasanya antara ayat al-Qur'an dan hadis tidaklah kontradiktif (*ta'arudh*) terhadap pelafalan zikir, akan tetapi dapat dikompromikan (*al-Jam'u*) yakni

<sup>96</sup> Bahrun Abubakar, *Terjemahan Tafsir Jalalain...*, hal. 666

<sup>97</sup> Yunan Yusuf, *Tafsir Al-Qur'an...*, hal. 84.

<sup>98</sup> Ibnu Taimiyah, *Istiqamah: Akidah, Ibadah & Tasawuf*, (Pustaka Al-Kautsar), hal. 174.

pada prinsipnya menyaringkan suara ketika berzikir sebenarnya dilarang apabila suaranya berlebihan (*over acting*).<sup>99</sup>

Imam Ibn ‘Allan al-Shiddiqi al-Syafi’i al-Asy’ari al-Makki memberikan argument berkenaan dengan hukum berzikir sambil menangis asalkan benar-benar menangis didasari karena *Khasyyatullah* (rasa takut dan kagum terhadap kebesaran Allah), tidaklah bertentangan dengan syari’at Islam. Justru syari’at Islam mendorong dan menganjurkan agar ketika berzikir baik dengan kalimah thayyibah atau dengan membaca al-Qur’an hendaknya dilakukan sambil menangis.<sup>100</sup>

Para sahabat Nabi berdoa dengan suara lantang. Rasulullah mengomentari, “Wahai umat manusia, pelankan suaramu! Sesungguhnya kamu tidak berdoa kepada Dzat yang tuli dan bukan yang ghaib. Sesungguhnya Dia adalah Dzat yang Maha Mendengar dan Maha Dekat. (Shahih Al-Bukhari & Muslim)<sup>101</sup>

Allah memerintahkan Nabi-Nya untuk menyebut nama-Nya di dalam hati. Menurut Mujahid dan Ibnu Juraij. Allah memerintahkan agar beliau menyebut-Nya di dalam hati dengan merendahkan diri dan tenang, tanpa menyaringkan suara. Merendahkan diri sama-sama disebutkan dalam zikir dan doa, yang berarti merupakan roh zikir dan doa. Zikir dikhususkan dengan

<sup>99</sup> Ahmad Dimiyathi, *Zikir berjamaah Sunnah atau Bid’ah*, (Jakarta: Republika, 2003), hal. 90.

<sup>100</sup> *Ibid.*, hal. 93.

<sup>101</sup> Brilly El-Rasheed, *Al-Lu’lu’ wa Al-Marjan: Kompilasi Tesaurus Al-Qur’an*, (Surabaya: Mandiri Publishing, 2023), hal. 142.

rasa takut, karena orang berzikir memerlukan rasa takut itu. Zikir mengharuskan rasa cinta dan pasti menghasilkan rasa cinta itu tidak boleh tidak. Siapa yang berzikir kepada Allah, tentu akan menghasilkan rasa cinta kepada-Nya. Jika rasa cinta tidak disertai dengan rasa takut, maka tidak akan mendatangkan hasil apa pun bagi pelakunya dan justru menimbulkan mudharat baginya, sebab cinta mengharuskan kegembiraan dan ketenangan.<sup>102</sup>

## B. Konsep Zikir Pada Kitab Tafsir Al-Mishbāh

### 1. Konsep Zikir QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Pada Kitab Tafsir al-Mishbāh

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya sebagaimana disebut pada ayat yang lalu itu, adalah *orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram* setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka *disebabkan karena dzikrullah*, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni al-Qur'an yang sangay mempesona kandungan dan redaksinya. *Sungguh!* Camkanlah bahwa *hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman*

<sup>102</sup> Syaikh Muhammad Uwais An-Nadwy, *Tafsir Ibnu Qayyim*, (Bekasi: Darul Falah, 2014), hal. 295-296.

*dan beramal saleh*, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan *bagi mereka* itulah kehidupan yang penuh dengan *kebahagiaan* di dunia dan di akhirat dan bagi mereka juga *tempat kembali yang baik* yaitu surga.

Kata (ذَكَرَ) *zikir* pada mulanya berarti *mengucapkan dengan lidah*.

Walaupun makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Namun demikian, mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu. Kalau kata “menyebut” dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya. Karena itu ayat di atas dipahami dalam arti *menyebut nama Allah*. Selanjutnya nama sesuatu terucapkan apabila ia teringat disebut sifat, perbuatan maupun peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini *dzikrullah* dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya.

Berbeda pendapat ulama tentang apa yang dimaksud dengan *dzikrullah* dalam ayat ini. Ada yang memahaminya dalam arti al-Qur’an. Pendapat ini lebih sesuai untuk menjadi jawaban terhadap

keraguan kaum musyrikin serta permintaan mereka mendatangkan ayat/bukti kebenaran Rasulullah SAW.<sup>103</sup>

Ada juga yang memahaminya dalam arti *ẓikr* secara umum, baik berupa ayat-ayat al-Qur'an maupun selainnya. Bahwa *ẓikr* mengantar kepada ketenteraman jiwa tentu saja apabila *ẓikr* itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah SWT. Bukan sekadar ucapan dengan lidah.

Kata (أَلَا) *alā* digunakan untuk meminta perhatian mitra bicara menyangkut apa yang akan diucapkan.

Dalam konteks ayat ini adalah tentang dzikrullah yang melahirkan ketenteraman hati.

Thabāthabā'i menggarisbawahi bahwa kata (تَطْمَئِن) menjadi *tenteram* adalah penjelasan tentang kata sebelumnya yakni beriman.

Iman tentu saja bukan sekadar pengetahuan tentang objek iman, karena tenang sesuatu, belum mengantar kepada keyakinan dan ketenteraman hati. Ilmu tidak menciptakan iman. Bahkan bisa saja pengetahuan itu melahirkan kecemasan atau bahkan pengingkaran dari bersangkutan seperti yang diisyaratkan oleh QS. an-Naml : 14

---

<sup>103</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan-Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599.

وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ

الْمُفْسِدِينَ ﴿١٤﴾

Artinya : “dan mereka mengingkarinya karena kezaliman dan kesombongan (mereka) Padahal hati mereka meyakini (kebenaran)nya. Maka perhatikanlah betapa kesudahan orang-orang yang berbuat kebinasaan.”

Memang ada sejenis pengetahuan yang dapat melahirkan iman, yaitu pengetahuan yang disertai dengan kesadaran akan kebesaran Allah, serta kelemahan dan kebutuhan makhluk-Nya. Ketika pengetahuan dan kesadaran itu bergabung dalam jiwa seseorang, maka ketika itu lahir ketenangan dan ketenteraman. Ketika seseorang menyadari bahwa Allah adalah Penguasa tunggal dan Pengatur alam raya dan Yang dalam genggam tangan-Nya segala sesuatu, maka menyebut-nyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya, serta sifat-sifat-Nya yang agung, pasti melahirkan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.<sup>104</sup>

‘Abdullah Ibn ‘Abbas ketika berumur belasan tahun menceritakan pengalamannya sebagai berikut: “Suatu ketika ia berjalan di belakang Nabi SAW, lalu beliau bersabda kepadaku; “Wahai anak muda! Sungguh aku akan mengajarmu beberapa kalimat (yaitu).” Peliharalah (ketetapan-ketetapan) Allah, niscaya Dia memeliharamu, Peliharalah (ketetapan) Allah, niscaya engkau mendapati-Nya selalu di hadapanmu. Apabila engkau bermohon maka bermohonlah kepada Allah, apabila engkau meminta bantuan, maka

<sup>104</sup> *Ibid.*, hal. 600.

mintalah bantuan kepada Allah. Ketahuilah bahwa sesungguhnya seandainya umat berhimpun untuk memberi sesuatu manfaat kepadamu, mereka tidak akan mampu memberimu kecuali sesuatu yang telah ditetapkan Allah untukmu; dan bila mereka berhimpun untuk menjatuhkan mudharat kepadamu, mereka tidak akan mampu menjatuhkannya kepadamu, kecuali sesuatu yang telah ditetapkan Allah atasmu. Pena-pena telah diangkat dan lembaran telah ditutup.” (HR. at-Tirmidzi).

Imam Ghazali menulis: “Manusia sebagai hamba Allah harus dapat megambil dari lafazh “Allah” kesadaran tentang *ta-Allah*. Allah, yakni kekuasaan-Nya yang mutlak dalam kepemilikan dan pengaturan seluruh makhluk. Seluruh jiwa dan *himmah*/kehendaknya, harus ia kaitkan dengan Allah, ia tidak memandang kecuali kepada-Nya. Bagaiman tidak demikian, sedang ia seharusnya telah paham dari nama ini, bahwa sesungguhnya Dia adalah wujud yang *hakiki* dan *haq* sedang selain Dia akan lenyap binasa. Dengan demikian dia akan memandang bahwa dirinya adalah yang pertama akan binasa dan dia adalah sesuatu yang batil, seperti pandangan Rasul SAW dengan sabda beliau: “Kalimat yang paling benar diucapkan seorang penyair adalah kalimat Labid yaitu: Segala sesuatu selain Allah pasti disentuh kebatilan” (HR. Bukhari, Muslim dan Ibn Majah dari Abu Hurairah).<sup>105</sup>

---

<sup>105</sup> *Ibid.*, hal. 601

Kata (تَطْمِينٍ) *tathma'innu* menggunakan bentuk kata kerja masa kini.

Penggunaannya disini bukan bertujuan menggambarkan terjadinya ketenteraman itu pada masa tertentu, tetapi yang dimaksud adalah kesinambungan dan kemantapannya.

Ayat ini tidak bertentangan dengan firman-Nya:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ  
آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢٠٦﴾

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.”

Karena ayat ke 2 pada QS. al-Anfal ini menggambarkan keadaan mereka ketika mendengar ayat-ayat yang mengandung ancaman, sedang ayat ar-Ra'd ini adalah ketenteraman menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan amarah-Nya, yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu.<sup>106</sup> Ada jawaban lain untuk menampik dugaan pertentangan itu yang penulis kemukakan ketika menafsirkan QS. al-Anfal itu, yakni rasa takut dan gentar yang dirasakan oleh orang-orang yang beriman adalah tahap pertam dari gejala jiwa ketika itu merasa sangat takut akibat membayangkan ancaman dan siksa Allah, sedang ayat ar-Ra'd menggambarkan gejala hati mereka setelah rasa gentar itu berlalu, yakni ketika mereka mengingat rahmat

<sup>106</sup> *Ibid.*, hal. 601.

dan kasih sayang Allah. Kedua kondisi psikologis ini ditampung oleh firman-Nya:

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعْرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ  
تَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ  
اللَّهُ يَهْدِي بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضَلِّ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٢٣﴾

Artinya : Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun. (QS. Az-Zumar : 23)<sup>107</sup>

Orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca al-Qur'an dan sebagainya, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengarap keridhaan-Nya.

Prof Quraish memaparkan lebih detail indikasi dari ayat tersebut bahwa zikir maksudnya adalah mengingat Allah SWT baik melalui hati maupun lisan. Karena dengan zikir seseorang akan keluar dari rasa ragu, bimbang, bahkan kekhawatiran. Kata zikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah, kemudian makna tersebut berkembang menjadi “mengingat”, karena hal ini berkaitan apabila

<sup>107</sup> *Ibid.*, hal. 602.

seseorang mengingat suatu hal, mesti akan termanifestasi dalam ucapannya. Sehingga mengingat sesuatu akan mengantar lidah menyebutnya.

Penjelasan yang komplikatif di atas, memberikan titik terang pada maksud QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa lafadz **بِذِكْرِ اللَّهِ** sebenarnya banyak cara untuk mengingat Allah SWT. Akan tetapi penjelasan yang signifikan terkait kesehatan mental (*mental health*) untuk penyembuhan batin bisa dilakukan dengan istighfar. Hal ini juga dapat melatih konsentrasi pikiran untuk selalu tenang dalam menanggapi situasi kondisi apapun. Karena istighfar mampu memberikan pengaruh terapi batin seseorang untuk merasa kedamaian.

Sebagaimana dalam tafsir Al-Qurthubi, **بِذِكْرِ اللَّهِ** adalah mereka mengingat Allah SWT dan meneliti tanda-tanda-Nya sehingga mereka tahu kesempurnaan kekuasaan-Nya secara yakin.

**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**

*“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

maksudnya adalah hati orang-orang yang beriman menjadi tenang. Ibnu Abbas berkata, “Ini dalam masalah sumpah. Oleh karena itu, jika musuhnya bersumpah, maka hatinya menjadi tenteram.

Selain itu, ada yang mengatakan **بِذِكْرِ اللَّهِ**

*“Dengan mengingat Allahlah”*, maksudnya adalah dengan taat kepada Allah. Ada juga yang mengatakan maksudnya adalah dengan

pahala Allah. Ada yang mengatakan dengan janji Allah. Mujahid berkata, “Mereka adalah para sahabat Nabi Muhammad SAW.”<sup>108</sup>

Penafsiran QS. ar-Ra’d ayat 28 di atas, yang terfokus pada kata *zikir* yaitu: Orang-orang yang mendapatkan petunjuk dari Allah dan kembali menerima tuntunan-Nya sebagaimana disebut pada ayat sebelumnya, yaitu *orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram* setelah sebelumnya bimbang dan ragu.

Adapun yang dimaksud dengan ketenteraman adalah yang bersemi di dada disebabkan karena *zikrullah*, yakni mengingat Allah atau karena ayat-ayat Allah, yakni al-Qur’an yang sangat lengkap kandungan dan redaksinya. Bahwa hanya dengan mengingat Allah hari menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh merupakan kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia-akhirat dan ganjarannya berupa surga tempat kembali yang baik.

Dari penjelasan ayat di atas, dapat dipahami bahwasanya *zikir* merupakan salah satu cara yang digunakan untuk terapi semua penyakit rohaniyah yang dialami manusia. Walaupun ayat tersebut menerangkan *zikir* hanya sebagai penenteram hati saja, akan tetapi pada hakekatnya bahwa penyakit psikis yang muncul karena tidak tenangya hati yang mana dapat mempengaruhi baik buruknya sebuah kepribadian pada diri seseorang.

---

<sup>108</sup> Syaikh Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008)

Dalam hal ini, zikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami kegoncangan dan menenangkan pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Mengingat Allah dalam arti merasakan perasaan aman dan tenteram dalam jiwa, dapat dijadikan terapi bagi kegelisahan yang biasa dirasakan oleh seseorang pada saat ia mendapatkan dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan kehidupan tanpa sandaran dan penolong.

Dalam pandangan agama telah dijelaskan, perasaan cemas (kepribadian yang tidak tenang) yang diderita manusia bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*). Manusia yang memiliki kecemasan adalah mereka yang tidak memiliki prinsip hidup sehingga hidupnya menjadi tidak bermakna.

## 2. Konsep Zikir QS. Al-Baqarah Ayat 152 Pada Kitab Tafsir al-Mishbāh

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya : “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (QS. Al-Baqarah : 152)

*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku dengan lidah, pikiran hati, dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji-ku, pikiran dan hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku, dan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintahKu. Jika itu semua kamu lakukan niscaya Aku ingat pula kepada kamu sehingga Aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu dan bersyukurlah kepada-*

*Ku* dengan hati, lidah, dan perbuatan kamu pula, niscaya-Ku tambah nikmat-nikmat-Ku *dan janganlah kami mengingkari* nikmatKu agar siksa-Ku tidak menimpa kamu.

Diatas, terbaca bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat diri-Nya atas mengingat nikmat-Nya karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya.<sup>109</sup>

Ibnu Jarir Ath-Thabari dalam *Jami' Al-Bayan* mengutip pendapat Said bin Jubair mengatakan bahwa perintah berzikir dilakukan dengan cara mentaati perintah-perintah Allah. Sedangkan ungkapan bahwa Allah SWT akan mengingatmu maksudnya Allah akan mengampuni dosa-dosamu.<sup>110</sup>

Ibnu Abbas mengatakan, yang dimaksud dengan nikmat ini adalah nikmat yang berupa diutus-Nya Nabi Muhammad SAW kepada mereka. Karena itulah maka Allah menyerukan kepada orang-orang mukmin agar mengakui nikmat ini dan membalasnya dengan banyak berzikir menyebut asma-Nya dan bersyukur kepada-Nya seperti yang disebutkan oleh firman-Nya.

Al-Hasan Al-Basri mengatakan sehubungan dengan makna firman-Nya. Makna yang dimaksud ialah : “Ingatlah kalian kepada-Ku dalam semua apa yang telah Kufardukan atas kalian, maka niscaya

---

<sup>109</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol.1*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 432-433.

<sup>110</sup> Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Jami Al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an*, (Beirut: Muassasatu Ar-Risalah, 1420 H), jilid 2 hal. 965.

Aku akan mengingat kalian dalam semua apa yang Aku wajibkan bagi kalian atas diri-Ku.”

Menurut Sa'id Ibnu Jubair artinya: “Ingatlah kalian kepada-Ku dengan taat kepada-Ku, niscaya Aku selalu ingat kepada kalian dengan *maghfirah* (ampunan)-Ku.” Menurut riwayat lain disebutkan “dengan rahmat-Ku.” Dari Ibnu Abbas disebutkan bahwa makna yang dimaksud ialah ‘ingat Allah kepada kalian jauh lebih banyak daripada ingat kalian kepada-Nya.’<sup>111</sup>

Ẓikrullah yang paling utama adalah jika diucapkan oleh lisan dan meresap di hati, inilah ẓikir yang membuahkan ma'rifatullah(mengenal Allah), kecintaan-Nya dan pahala yang besar. Allah SWT di ayat ini memerintahkan untuk mengingat-Nya dan Dia menjanjikan balasan yang besar bagi mereka yang mengingat-Nya sebagaimana firman-Nya dalam hadits Qudsi: “Jika ia mengingat-Ku di dalam dirinya, maka Aku akan mengingatnya di dalam diriku. Jika ia mengingat-Ku di keramaian, maka Aku akan mengingatnya di keramaian yang lebih baik daripadanya.”<sup>112</sup>

Yakni atas nikmat-nikmat Allah yang diberikan dan dihindarkan-Nya dari berbagai musibah. Syukur itu bisa dengan hati, yakni dengan mengakuinya, bisa dengan lisan yaitu dengan memujinya

<sup>111</sup><http://www.ibnukartsironline.com/2015/04/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-151-152.html?m=1>, diakses : 3 Desember 2023, pukul : 10.28 WIB.

<sup>112</sup> Imam Bukhari, *Shahihul Jami'*, (Beirut: Maktabah al-Islamiyah, 1988), no. 8137

dan dengan anggota badan yaitu dengan menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Ingkar atau kufur yang dimaksud adalah ingkar kepada nikmat dan tidak mensyukurinya. Bisa juga makna kufur di sini adalah umum, yang paling parah adalah kufur kepada Allah kemudian maksiat yang berada di bawah syirik.

Ayat ini menjelaskan tentang perintah untuk selalu mengingat Allah SWT. Cara untuk mengingat-Nya adalah dengan senantiasa berzikir maupun menaati perintah dan menjauhi larangan-Nya. Perintah untuk mengingat Allah ini didasarkan atas rahmat serta ampunan yang Dia berikan kepada hamba-Nya. Hanya Allah lah yang Maha Penyayang lagi Maha pemberi Ampunan.

Berdasarkan tafsir ayat ini salah satu cabang iman terpenting adalah bersyukur karena kenikmatan yang diterima pada hakikatnya adalah dari Allah SWT.

### 3. Konsep Zikir QS. Al-A'raf Ayat 205 Pada Kitab Tafsir al-Mishbāh

وَأذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya : “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A'raf : 205)

Setelah memerintahkan mendengar bacaan al-Qur'an dari siapa pun-dan bacaan al-Qur'an adalah salah satu zikir-maka, baik ketika mendengarnya maupun melakukannya sendiri, ayat ini melanjutkan tuntutan, yaitu *Dan sebutlah* serta ingat dan lanjutkan kebiasaanmu menyebut nama *Tuhanmu* dengan mantap sehingga keagungan dan kebesaran-Nya penuh *dalam hatimu* ketika mendengar al-Qur'an atau berzikir *dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan hendaklah zikir tersebut dengan tidak mengeraskan suara*. Lakukanlah zikir itu *di waktu pagi dan petang*, yakni sepanjang masa yang memungkinkan *dan janganlah engkau termasuk kelompok orang-orang yang lalai*.

Sementara ulama memahami ayat ini sebagai membagi zikir kepada dua kategori, pertama dalam hati dan kedua tidak mengeraskan suara. Keduanya diperintahkan oleh ayat ini. Adapun zikir yang keras, ini tidak disinggung, bukan karena ia tidak dapat dinamai zikir, tetapi kurang sesuai dengan tata karma mengagungkan Allah swt. Dalam konteks ini, Nabi saw. menegur sementara sahabat beliau yang berzikir keras di malam hari sambil bersabda: "Kalian tidak menyeru yang tidak hadir atau yang tuli."

Redaksi semacam firman-Nya, "*janganlah engkau termasuk kelompok orang-orang yang lalai*." telah beberapa kali disinggung kandungan maknanya. Seseorang yang masuk ke kelompok tertentu menunjukkan bahwa sifat, keahlian, dan keterlibatannya dalam kegiatan yang ditekuni kelompok tersebut amat mantap. Karena,

biasanya seseorang tidak dimasukan dalam satu kelompok kecuali setelah memenuhi kriteria tertentu dan setelah melalui seleksi. Jika seseorang termasuk kelompok orang-orang yang lalai, itu berarti kelalaiannya telah mencapai tahap yang sangat jauh. Ini berbeda dengan seseorang yang baru dinilai lalai. Penggunaan redaksi di atas memberi toleransi kepada setiap orang bila mana dalam perjalanan hidupnya terdapat kelalaian selama kelalaiannya itu tidak berlarut. Karena itu pula ayat di atas berpesan agar memulai dan mengakhiri hari dengan mengingat Allah. Jangan sampai lupa berzikir kepada-Nya.<sup>113</sup>

Sebagaimana dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir, Allah SWT memerintahkan hamba-hamba-Nya agar banyak melakukan zikir menyebut asma-Nya pada permulaan siang hari dan pada penghujungnya, sebagaimana Dia memerintahkan agar melakukan ibadah kepada-Nya pada kedua waktu tersebut.<sup>114</sup>

Dalam tafsir Kemenag RI, ayat ini Allah memerintahkan Rasul beserta umatnya untuk menyebut nama Allah atau berzikir kepada-Nya. Baik zikir dengan membaca Al-Qur'an, tasbih, tahlil, doa, ataupun pujian lain-lainnya menurut tuntunan agama, dengan tadharuru dan suara lembut pada setiap waktu terutama pagi dan sore, agar tidak

---

<sup>113</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol.4*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 439-440.

<sup>114</sup> <http://www.ibnukatsironline.com/2015/05/tafsir-surat-al-araf-ayat-205-206.html?m=1>, diakses : 3 Desember 2023 Pukul : 10. 37 WIB

tergolong orang yang lalai. Kemudian Allah menggariskan adab dan cara berzikir sebagai berikut :

1. Zikir itu yang paling baik dilakukan dengan suara lembut, karena hal ini lebih mudah mengantarkan untuk tafakur yang baik. Diriwayatkan bahwa dalam suatu perjalanan Nabi mendengar orang berdoa dengan suara yang keras, berkatalah beliau kepada mereka : “Hai manusia kasihanilah dirimu, sesungguhnya kamu tidak menyeru kepada yang tuli atau yang jauh dari padamu. Sesungguhnya yang kamu seru itu adalah Allah Maha Mendengar dan Maha Dekat. Dia lebih dekat kepadamu dari leher (unta) kendaraanmu.”
2. Zikir itu dapat dilakukan dalam hati atau dengan lisan, karena zikir dalam hati menunjukkan keikhlasan, jauh dari riya, dan dekat pada perkenaan Allah SWT. Zikir dapat dilakukan dengan lisan, lisan mengucapkan dan hati mengikutinya.
3. Zikir dapat pula dilakukan secara berjamaah, dengan tujuan untuk mendidik umat agar terbiasa melakukan zikir.<sup>115</sup>

Ash-Shiddieqy memaparkan bahwa zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingatNya. Zikir juga merupakan suatu cara mengingat nikmat-nikmat Allah. Zikir juga memiliki pengertian mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepadaNya, merasa yakin

---

<sup>115</sup> <https://quran.nu.or.id/al-a'raf/205> , diakses: 3 Desember 2023 Pukul : 10.48 WIB.

bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya.<sup>116</sup>

Terdapat pelajaran menarik yang perlu diperhatikan sebagaimana uraian tafsir QS. Al-A'raf ayat 205 yaitu, meskipun membaca al-Qur'an merupakan ibadah dan syiar agama, namun apabila mengandung efek negatif (missal: mengganggu) hendaknya untuk mengurangi volumenya dengan suka rela. Dalam bersyiar, meskipun itu adalah baik apabila dilakukan dengan cara yang salah maka akan berubah menjadi sesuatu yang tidak baik. Oleh sebab itu, Allah memerintahkan untuk bijaksana (*hikmah*) dalam mengajak orang lain.

### **C. Munāsbah QS. Ar-Ra'd Ayat 28, Al-Baqarah Ayat 152, Al-A'raf dan Ayat 205**

Di dalam al-Qur'an kata zikir mengandung beberapa pengertian dan makna, sebagaimana QS. Ar-Ra'd ayat 28, ayat ini bermaknakan bahwa zikir mengantarkan kepada ketenteraman jiwa dan tentu saja zikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah SWT bukan sekedar ucapan dengan lidah. Ketenteraman hati hanya diperoleh bagi orang-orang yang beriman tatkala mengingat janji Allah.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 152, ayat berupa redaksi zikir merupakan sarana untuk mengingat. Seseorang yang senantiasa berzikir

---

<sup>116</sup> Olivia Dwi Kumala dkk., *Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 11 No. 1, 2009., hal. 45

mengingat Allah tiap waktu, maka Allah pun tak akan lepas dari mengingatnya dengan menurunkan nikmat-Nya dan mengampuni dosanya.

Perintah ber zikir kepada Allah merupakan isyarat kecintaan manusia kepada-Nya, bukan hanya sekedar melalui lisan dan anggota tubuh lainnya namun harus didasari dalam hati. QS. Al-A'raf ayat 205 bermaknakan apabila ber zikir hendaknya dengan rendah hati dan penuh rasa takut, di dalam ayat tersebut zikir dapat dilaksanakan di waktu pagi dan sore hari.

Beberapa ayat diatas menggambarkan bahwasanya makna dalam setiap ayat-ayat zikir saling berkorelasi sehingga mampu mendapatkan pemahaman yang komprehensif, zikir dilaksanakan dalam situasi dan kondisi apapun sehingga akan menghadirkan *reward* dari Allah SWT berupa nikmat-Nya dan ampunan atas dosa bahkan ketenangan hati.

Kesimpulannya, satu hal yang perlu dimengerti bahwa ketenangan batin yang diperoleh melalui zikir adalah sebuah kebahagiaan hakiki. Zikir hendaknya berintegrasi kedalam kesadaran secara mendalam dan menjiwai seluruh perilaku kita serta mendalam dan menjiwa seluruh perilaku serta bermuara pada nuralitas yang tinggi baik kepada Allah dan hambanya.

#### **D. Kelebihan dan Kekurangan Kitab Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-**

##### **Mishbah**

Tafsir Jalalain merupakan kitab tafsir yang menggunakan metode *Ijmali*, biasanya menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara ringkas dengan bahasa populer dan mudah dimengerti. Mufassir akan menafsirkan Al-

Qur'an secara sistematis dari awal hingga akhir.<sup>117</sup> Di samping itu, penyajiannya diupayakan tidak terlalu jauh dari gaya (uslub) bahasa Al-Qur'an.<sup>118</sup>

Dengan demikian, cara penafsiran dalam kitab tafsīr jalālain tidak hanya menjelaskan makna sebuah kata atas ayat, lebih lanjut kitab tafsīr jalālain menjelaskan faktor kebahasaan dengan menggunakan cara-cara berikut:

1. Menjelaskan kata dari segi sharaf-nya secara langsung jika hal itu dianggap penting untuk diperhatikan dengan mengambil struktur bentuk (wazan), menerangkan makna kata atau padanan kata (sinonim) jika dianggap belum dikenal atau mengandung makna yang agak khusus, dan menjelaskan fungsi kata (subyek, obyek, predikat atau yang lain) dalam kalimat. Menurut ilmu tafsir, cara penafsiran seperti itu disebut metode tahlili.<sup>119</sup>
2. Adapun yang dimaksud dengan corak penafsiran ialah suatu warna, arah, atau kecenderungan pemikiran atau ide tertentu yang mendominasi sebuah karya tafsir. Jadi, kata kuncinya adalah terletak pada dominan atau tidaknya sebuah pemikiran ide tersebut.<sup>120</sup> Bila sebuah kitab tafsir mengandung banyak corak (minimal tiga corak) dan kesemuanya tidak ada yang dominan karena porsinya sama, maka

---

<sup>117</sup> Saiful Amin Ghofur, "Profil Para Mufasir Al-Qur'an", (Yogyakarta: Puataka Insan Madani, 2008), hal. 118.

<sup>118</sup> Nashruddin Baidan, "Metode Penafsiran Al-Qur'an", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hal. 67.

<sup>119</sup> Mahfudz Fauzi, "Tafsir Surat Al-Ashr (Perbandingan Antara Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah)", *Skripsi*, IAIN Salatiga, 2017, hal. 43-44.

<sup>120</sup> Nashruddin Baidan, "Metode Penafsiran...", hal. 388.

inihlah yang disebut corak umum. Karena kitab tafsīr jalālain pemaparan yang diberikan oleh mufassirnya sangat singkat, padat dan tidak tampak gagasan/ide-ide atau konsep-konsep yang menonjol, sehingga sulit dikategorikan mengaplikasikan corak tertentu. Oleh sebab itu, pemakaian corak umum untuk tafsīr jalālain kiranya tepat, artinya kitab tafsīr jalālain tidak didominasi oleh perspektif-perspektif tertentu melainkan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan kandungan maknanya.

Kelebihan kitab tafsīr jalālain adalah:

1. Tidak bertele-tele (ringkas).
2. Mudah dipahami.
3. Menyebutkan pendapat yang rajih (kuat) dari berbagai pendapat yang ada.
4. Sering menyebutkan sisi i'rab dan qira'at secara ringkas.
5. Para ulama banyak menelaah kitab tafsir ini dan bahkan ada yang memberikan catatan kaki, juga penjelasan.

Kekurangan kitab tafsīr jalālain ditinjau dari metode penafsiran *ijmali* adalah menjadikan petunjuk al-Qur'an bersifat parsial karena apa yang dijelaskan dalam tafsir dengan metode ini hanya mengungkap makna global ayat padahal ayat-ayat al-Qur'an merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak ada analisa mendalam tentang suatu ayat sehingga tidak menyediakan ruangan untuk menguraikan analisa mufasir terhadap suatu ayat. Dengan demikian, maka metode ini terasa 'kering' dan kurang

memuaskan bagi mereka yang ingin mengetahui lebih lanjut maksud serta kandungan suatu ayat.<sup>121</sup>

Tafsīr Al-Mishbāh ditafsirkan dengan metode tafsir tahlili yang mana menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan mendeskripsikan uraian-uraian makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dengan mengikuti tertib susunan surat-surat dan ayat-ayat sebagaimana urutan mushaf Al-Qur'an, tafsīr al-mishbāh terdapat juga analisis kebahasaan, asbabun nuzul, hadis atau komentar sahabat yang relevan, korelasi ayat dan surat, dan sebagainya. Secara khusus, Quraish Shihab terlebih dahulu menjelaskan tentang surat yang hendak ditafsirkan, seperti makna surat, tempat turun surat, jumlah ayat dalam surat, asbabun nuzul surat, keutamaan surat, sampai kandungan surat secara umum. Kemudian Quraish Shihab menuliskan ayat secara berurut dan tematis, artinya, menggabungkan beberapa ayat yang dianggap berbicara suatu tema tertentu. Selanjutnya, Quraish Shihab menerjemahkan ayat satu persatu, dan menafsirkannya dengan menggunakan analisis korelasi antar ayat atau surat, analisis kebahasaan, riwayat yang bersangkutan, dan perspektif-perspektif ulama terdahulu.<sup>122</sup>

Kelebihan Tafsīr Al-Mishbāh ialah :

---

<sup>121</sup> Didi Junaedi, *Menafsir Teks Memahami Konteks: Menelisik Akar Perbedaan Penafsiran terhadap al-Qur'an*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hal. 26.

<sup>122</sup> Mahfudz Fauzi, "Tafsir Surat Al-Ashr (Perbandingan Antara Tafsir..., hal. 46.

1. Tafsīr Al-Mishbāh kekinian dan sesuai dengan keadaan sosial masyarakat Indonesia
2. M. Quraish Shihab menjelaskan tafsirannya dengan bahasa yang bisa dipahami oleh semua kalangan
3. Jujur dalam mengambil pandangan/pendapat orang
4. Menjelaskan riwayat dan siapa periwayatnya
5. Tidak menghapus hubungan ayat dan surat saat menafsirkan

Kekurangan Tafsīr Al-Mishbāh ialah :

1. M. Quraish Shihab dalam tafsirnya berkaitan riwayat dan kisah-kisah, kadang tanpa menjelaskan siapa perawinya
2. Pemahaman M. Quraish Shihab kadang melenceng dari keinginan khalayak ramai, sehingga ada yang memberikan cap ulama liberal, missal isu-isu keagamaan, kelonggaran memakai jilbab, takdir dan lain-lain.<sup>123</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, kitab Tafsīr Jalālain merupakan kitab tafsir yang mengedepankan kaidah bahasa (tekstualis) dalam pemaparannya. Sedangkan di dalam kitab Tafsīr Al-Mishbāh merupakan kitab tafsir yang sarat akan referensi sehingga dapat dikatakan kajiannya berupa kontekstual. Kedua kitab tafsir tersebut mempunyai ciri khas masing-masing sehingga merupakan satu kesatuan yang sarat akan ilmu.

---

<sup>123</sup> Henki Desri Mulyadi, “Metode Dakwah Kontemporer (Komparasi Penafsiran Hamka dan M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-ayat Dakwah)”, *Tesis*, Program Studi al-Qur’an Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020, hal. 80.

**BAB IV**

**IMPLIKASI KONSEP ŻIKIR DALAM KITAB TAFSİR JALĀLAIN DAN**

**TAFSİR AL-MISHBĀH TERHADAP KONTINUITAS KESEHATAN**

**MENTAL**

Żikrullah sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.<sup>124</sup>

**A. Analisis Dampak Konsep Żikir Terhadap Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an**

Psikoterapi keagamaan dalam Islam dapat dirujuk dari ayat al-Qur'an yang dijadikan pedoman dalam melaksanakan psikoterapi, yaitu :

1. Menegakkan shalat

Dalam QS. Thaha ayat 14 Allah SWT berfirman :

  
 STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
 SUNAN KALIJAGA  
 YOGYAKARTA

Artinya : Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.

---

<sup>124</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), hal. 238.

Menurut Sentot Haryanto, shalat mengandung aspek-aspek psikologis yang dapat mengembangkan kesehatan mental.<sup>125</sup> Aspek-aspek psikologis itu adalah:

- (1) Aspek olah raga, artinya gerakan-gerakan shalat itu (dari mulai *takbiratul-ihram* sampai salam) memberikan efek terhadap kesehatan jasmaniah dan rohaniah;
- (2) Aspek relaksasi otot, yang menurut Walker aspek ini dapat mengurangi kecemasan, insomnia, hiperaktivitas anak, toleransi sakit, dan membantu mengurangi aktivitas merokok;
- (3) Aspek relaksasi kesadaran indra, karena pada saat shalat seseorang seolah-olah terbang ke atas (*ruh*) menghadap kepada Allah secara langsung tanpa ada perantara; setiap bacaan dan gerakan senantiasa dihayati dan dimengerti, serta ingatannya senantiasa hanya kepada Allah;
- (4) Aspek meditasi, shalat memiliki efek seperti meditasi atau yoga bahkan merupakan meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusyuk;
- (5) Aspek autosugesti, yaitu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan;
- (6) Aspek pengakuan dan penyaluran (*katarsis*), shalat merupakan sarana hubungan atau komunikasi manusia dengan Allah secara langsung;

---

<sup>125</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hal. 168.

(7) Sarana pembentukan kepribadian, melalui shalat manusia akan memiliki kedisiplinan, bekerja keras, mencintai kebersihan, mencintai kedamaian, bertutur kata yang baik dan berpribadi “*Allahu Akbar*”; dan

(8) Terapi air (*Hydro therapy*), sebelum shalat, seseorang harus melakukan wudhu. Wudhu ini ternyata memiliki efek *refreshing*, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, serta pemulihan tenaga.<sup>126</sup>

Meskipun antara shalat dan zikir mempunyai kemiripan, namun bukan berarti keduanya sama atau identik. Bila ditinjau secara umum maka keduanya jelas berbeda. Shalat adalah suatu aktivitas wajib bagi muslim dan telah ditentukan caranya sebagaimana Rasulullah melaksanakannya. Konsekuensi hukum ini akan mendapat pahala bagi yang mengerjakan dan berdosa bila meninggalkannya. Mengenai zikir, aktivitas ini adalah sunnah sehingga akan menambah pahala bagi yang mengerjakan dan tidaklah berdosa apabila melanggarnya. Hanya saja, apabila setelah selesai shalat seseorang ber zikir kepada Allah maka itu adalah tambahan baginya dan yang terpenting akan tetap berlangsungnya keadaan santai dan jiwa yang tenang untuk beberapa lama setelah selesai shalat.

Menurut Yakan, pengalaman zikir akan menimbulkan ketenangan. Sebelum shalat minimal harus wudhu dahulu, atau mandi kalau dalam keadaan berhadad besar (junub). Wudhu juga merupakan *refreshing*,

---

<sup>126</sup> *Ibid.*, hal. 169.

penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, kesehatan mental, menghilangkan ketegangan dan kelelahan, pemulihan tenaga.<sup>127</sup>

## 2. Melembutkan Hati

Surat *Al-A'raaf* ayat 205 memberikan petunjuk bagaimana seharusnya zikrullah dilakukan. Agar perasaan tenang (*thuma'ninah*) dapat hadir dalam jiwa, dianjurkan untuk melakukan zikrullah setiap pagi dan petang, diucapkan dengan suara yang lembut-halus, diresapkan dalam hati dan dihayati maknanya. zikrullah yang dilakukan seseorang secara terus-menerus dan dengan penuh penghayatan secara psikologis perlahan-lahan akan menimbulkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT. Dalam alam sadar orang yang mengamalkan zikrullah akan berkembang perasaan dekat dengan Allah SWT., seolah-olah merasakan kehadiran Allah SWT dan tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini karena yakin ada yang Maha Mendengar segala keluh kesahnya.

Menurut Bastaman, sikap rendah hati dan dan suara lembut saat melakukan zikrullah akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi orang yang mengamalkannya.<sup>128</sup>

Secara psikologis, akibat perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui

<sup>127</sup> Tristiadi Ardi Ardani & Istiqomah, *Psikologi Positif...*, hal. 216-217.

<sup>128</sup> Nina W. Syam, *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2011), hal. 167.

segala tindakan, yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*) sehingga akan memberikan dampak relaksasi dan ketenangan.<sup>129</sup>

### 3. Mengokohkan Iman

Firman Allah SWT :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya : “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. An-Nahl : 97)

Dengan beriman kepada Allah SWT dan selalu berperilaku yang baik dapat melahirkan kedamaian jiwa, keridaan, kelapangan dan kebahagiaan sesuai dengan janji Allah SWT.<sup>130</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

<sup>129</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hal. 161.

<sup>130</sup> *Ibid.*, hal. 228.

#### 4. Melaksanakan Perintah Puasa

Firman Allah SWT :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa’.” (QS. Al-Baqarah : 183)

Ibadah dapat mengajarkan mengenai sifat terpuji seperti sabar dalam menerima cobaan atau musibah, mengontrol hawa nafsu dan syahwat, taat, disiplin, mencintai sesama manusia, saling tolong menolong di antara sesama, suka menolong, memiliki jiwa solidaritas sosial, dan sebagainya. Kesemuanya merupakan indikator mental yang sehat.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tenteram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).<sup>131</sup>

<sup>131</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hal. 146.

Sesungguhnya ketenangan jiwa akan diberikan kepada orang yang mau membaca al-Quran dengan penuh keikhlasan dan berpasrah kepada Allah SWT.<sup>132</sup>

“Respon relaksasi” adalah mengistirahatkan pikiran dan otot-otot tubuh untuk mengobati masalah kesehatan yang disebabkan oleh zat-zat tubuh penghasil stress. Dalam agama Islam hal ini terjadi apabila melazimkan diri untuk ber zikir termasuk di dalamnya adalah shalat, berpuasa, i’tikaf. Respon relaksasi memutuskan lingkaran kecemasan dengan cara menghalangi kerja hormon sistem saraf simpatik. Pemutusan siklus kecemasan akan mencegah timbulnya kecemasan dan efek membahayakan lainnya. Di samping itu, pembangkitan “respon relaksasi” cenderung memutuskan keruwetan pikiran dalam otak Anda. Pemusatan pikiran pada zikir akan memutuskan rantai pikiran tentang masalah dalam kehidupan. Respon relaksasi sangat efektif apabila bekerjasama dengan kekuatan manfaat dari keyakinan, seperti pada Sang Pencipta Allah SWT atau kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri.<sup>133</sup>

#### **B. Analisis Dampak Zikir Terhadap Kesehatan Mental Menurut Para Ahli**

Pengaruh zikir bagi kesehatan mental dalam pembahasan ini mengaplikasikan berbagai teori psikologi di antaranya akan dipaparkan sebagai berikut:

<sup>132</sup> Yuminah Rohmatullah, *Psikologi Agama...*, hal. 230.

<sup>133</sup> Rahman Sani, *Hikmah Zikir dan Doa; Tinjauan Ilmu Kesehatan*, (Jakarta: AMP Press, 2016), hal. 73-74.

### 1. Dua Model Pemahaman Agama (Reflektif-Intuitif)

Dengan eksplorasi reflektif, perbuatan reflektif merupakan perbuatan yang terjadi tanpa disadari. Karena perbuatan secara spontan tersebut merupakan sebuah perbuatan sebagai suatu reaksi dari stimulus yang diterima tidak sampai ke otak sebagai pusat kesadaran. Jika diilustrasikan dalam gambar sederhana, Walgito memberikan gambaran berikut<sup>134</sup> :



Subandi mengemukakan pemahaman terhadap agama dibedakan atas dua pola, yang mana kedua pola tersebut pemahaman secara rasional dan intuitif berikut pemaparannya :

#### 1) Model Mengetahui

Dalam kitab tafsir jalalain pada model 'mengetahui'

بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا يَذِكُرُ اللَّهَ (Dengan mengingat Allah)-mengingat

*janji-Nya, Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah) yakni; memperoleh pengetahuan tentang ajaran agama secara kognitif-*

<sup>134</sup> Eva Latipah, *Psikologi Dasar*, ... hal. 144.

rasional adalah hendaknya setiap insan mengetahui dengan mendayagunakan akal/rasio untuk selalu mengingat Allah.

Dalam kitab tafsir al-mishbāh pada model ‘mengetahui’ **أَلَّهِ**

**ذِكْرٍ** (*mengingat Allah*) yakni; mulanya dengan menggunakan lidah,

kemudian berkembang dengan menggunakan rasio. Mendayagunakan lisan dan rasio hanya sebatas mengantarkan manusia sebatas ‘mengetahui’ untuk sampai kepada esensi “memahami” yaitu zikir yang menghadirkan makna sesungguhnya dengan hati.

## 2) Model Memahami

Dalam kitab tafsir jalalāin pada model ‘memahami’

**وَتَطْمِئِنُّ قُلُوبُهُمْ**

**تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ** (*dan yang merasa tenang*)-*tenteram hati mereka*) (*hati*

*menjadi tenang*)-*yakni hati orang-orang yang beriman*). yakni; memperoleh pengetahuan tentang ajaran agama secara eksperimental atau intuitif adalah pengalaman keberagamaan atau spiritual berupa “hati tenang”.

Dalam kitab tafsir al-mishbāh pada model ‘memahami’ تَطْمِين

(*menjadi tenang*) yakni; memperoleh pengetahuan tentang ajaran agama secara eksperimental atau intuitif berupa ketenangan dengan mendayagunakan hati.

Perbedaan antara pengetahuan rasional dan pengetahuan intuitif diteliti secara mendalam oleh Ornstein. Didasarkan pada penelitian neurologi, Ornstein mempunyai hipotesis bahwa belahan otak kiri bertanggung jawab atas kesadaran rasional, sementara belahan otak kanan bertanggung jawab atas kesadaran intuitif.

Ornstein kemudian berpendapat bahwa kesadaran rasional itu sangat berhubungan dengan ilmu empiris, sementara kesadaran intuitif berhubungan dengan mistisisme dan amalan meditasi. Dia berpendapat lebih lanjut bahwa rasionalitas bukan satu-satunya alat otentik untuk memperoleh pengetahuan. Tanpa pengetahuan intuitif, pengetahuan rasional tidak lengkap.

Polaritas antara rasionalitas dan intuisi bukan hanya diterapkan untuk memahami pengetahuan ilmiah pada umumnya, tetapi juga untuk pengetahuan tentang ajaran agama. Hal ini, terbukti dengan adanya pengalaman pencerahan yang diperoleh dalam *zikir* sangat memungkinkan untuk memahami makna dasar ajaran agama Islam secara intuitif.<sup>135</sup>

---

<sup>135</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir*, ... hal. 227.

## 2. Kebutuhan Manusia

Sebagaimana menurut Zakiah Daradjat, kebutuhan-kebutuhan jiwa atas manusia, yakni :

### 1) Kebutuhan akan rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling pokok dalam hidup manusia. Apabila orang merasa tidak disenangi maka akan merasa sedih dan gelisah. Akibat selanjutnya ia akan mengurung diri, menjauhi setiap orang yang menyebabkan ingatannya kembali kepada yang hilang, jauh dari hidup dan alam yang sehat, fikirannya kacau, mengalami sakit jiwa, menjadi putus asa, atau mungkin pula ia akan bunuh diri.

Akan tetapi, apabila seseorang yang kehilangan rasa kasih sayang itu percaya pada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, ia tidak akan merasa kesepian karena masih ada satu sumber kasih sayang yang tidak pernah hilang atau terhenti dari limpahannya. Ia takkan kehilangan pegangan, karena ia mempunyai pegangan lain, yaitu pegangan abadi, Tuhan Yang Maha Esa.<sup>136</sup>

Sebagaimana *بِذِكْرِ اللَّهِ*, salah satu bentuknya umat muslim

dianjurkan mengucapkan *بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ* (*Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang*), ucapan tersebut memberikan sugesti kepada jiwa sendiri, bahwa Tuhan akan melimpahkan kasih

---

<sup>136</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), hal. 37.

sayang. Perasaan seperti ini akan menenangkan hati dan melegakan batin, sehingga perasaan aman-tenteram akan selalu terasa.

## 2) Kebutuhan akan rasa aman

Kebutuhan akan rasa aman adalah kebutuhan jiwa yang penting kedua. Biasanya orang yang tidak ber-Tuhan atau yang kurang dapat memanfaatkan kepercayaannya kepada Tuhan apabila ditimpa oleh bahaya maka ia akan kehilangan akal. Pada umumnya orang yang merasakan kehilangan rasa aman akan mencurigai setiap orang. Hidupnya tidak akan pernah tenteram sehingga selalu dipenuhi oleh ketakutan dan kecurigaan.<sup>137</sup>

Tetapi orang yang *ذَكَرَ اللَّهَ* (*mengingat Allah*) sebagaimana dalam salah satu asma baiknya (*الْمُؤْمِنُ*); Maha Memberi Keamanan, dengan percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa, mereka merasa selalu dilindungi oleh Tuhan dan dalam suasana dan keadaan bagaimanapun merasa tidak takut. Dengan demikian, kebutuhan manusia akan rasa aman itulah yang menjadi pokok/pangkal bagi manusia untuk memercayai/mencari Tuhan dan perlunya hidup beragama. Persiapan untuk menjamin rasa aman adalah dengan Iman, Amal, dan Ibadah. Pada akhirnya, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan jiwa akan rasa aman menjadi dasar bagi manusia untuk menerima ajaran agama.

---

<sup>137</sup> *Ibid.*, hal. 39.

### 3) Kebutuhan akan rasa harga diri

Kebutuhan akan rasa harga diri bagi orang yang tetap percaya kepada Tuhan, ia tahu dan meyakini bahwa Tuhan tidak melihat rupa, tidak memandang pangkat, tidak menghargai harta, akan tetapi Tuhan memandang hati dan perbuatan. Apabila hatinya takwa kepada Tuhan, bersih dan suci dari segala niat dan i'tikad yang tidak baik, perbuatan dan kelakuannya baik, maka orang itulah yang dipandang berharga dan terhormat oleh Tuhan.

Orang yang percaya kepada Tuhan, akan mencari jalan terhormat dan baik, serta ia takkan jatuh ke dalam pertentangan batin yang makin membawa akibat yang baik bagi kesehatan jiwanya.<sup>138</sup>

Dapat disimpulkan, dari kebutuhan jiwa yang ketiga ini bahwa percaya kepada Tuhan Yang Maha Tinggi (الْعَلِيِّ) **sebagai bentuk implikasi dari ذِكْرَ اللَّهِ (mengingat Allah)**, ia terhindar dari

kemungkinan jatuh dari penghargaan dan gangguan/sakit jiwa.

### 4) Kebutuhan akan rasa bebas

Dasar-dasar pokok kesehatan mental menuntut agar tiap orang dapat merasa bebas mengungkapkan apa yang terasa dan bebas berusaha mencapai yang diinginya.

Bagi orang yang percaya kepada Tuhan dan dapat menjadikan Tuhan tempat mengungkapkan apa yang terasa, meminta apa yang

---

<sup>138</sup> *Ibid.*, hal. 44.

sukar dicapai, berdoa dan bermohon kepada Tuhan ia tidak akan sampai menderita gangguan jiwa.<sup>139</sup>

Jadi kebutuhan jiwa akan rasa bebaspun akan terpenuhi jika orang percaya kepada Tuhan; yakni sebagai implikasi dari *ذِكْرُ اللَّهِ*

(*mengingat Allah*), dengan mengimplementasikan makna (*العظيم*) (*Allah Yang Maha Mengetahui*); memahami segala sesuatu, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi ataupun mengetahui apa-apa yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. Tanpa kepercayaan kepada Tuhan, sukar dipenuhi kebutuhan tersebut.

#### 5) Kebutuhan akan rasa sukses

Rasa sukses/berhasil juga termasuk kebutuhan jiwa yang terpokok dalam hidup. Seseorang yang percaya kepada Tuhan dan meyakini bahwa Tuhan mempunyai takdir yang harus dipercayai oleh manusia, kegagalannya tidak akan membawanya kepada rasa putus asa, pesimis, panik atau bingung. Hanya dengan percaya kepada Tuhanlah yang dapat menerima kegagalan dengan tenang dan tidak menyebabkan sakit atau terganggu jiwanya.<sup>140</sup> Bagi orang yang percaya kepada Tuhan, sebagaimana salah satu asma Allah (*الكريم*) (*Allah Maha Mulia*), kepercayaan kepada Tuhan dapat mengurangi kekecewaan dan rasa gagal yang kadang-kadang membawa kepada kepanikan, sakit atau terganggu jiwanya.

<sup>139</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama...*, hal. 45.

<sup>140</sup> *Ibid.*, hal. 47.

6) Kebutuhan akan rasa tahu (menenal)

Kebutuhan manusia akan menenal mendorong seseorang mengadakan penelitian. Akan tetapi tidak semua yang ingin diketahui oleh manusia dapat dicapainya melalui ilmu pengetahuan. Masih banyak sekali hal-hal yang menjadi rahasia alam. Bagi orang yang percaya kepada Tuhan, hal ini tidak akan menyebabkannya gelisah. Dia tahu bahwa pengetahuan manusia itu terbatas, yang serba tahu hanyalah Tuhan.

Sebagaimana dengan pengetahuan psikologi, para ahli jiwa mahir merawat, mengobati, dan mengembalikan kesehatan mental orang lain. Akan tetapi tetaplah (الشفاء) (*Yang Maha Menyembuhkan*) hanyalah Allah SWT. Mempercayai Tuhan sebagai Yang Maha Berkehendak atas segala sesuatu akan dapat diterima dengan tenang dan tidak membawa kepada kegelisahan.

Kepercayaan kepada Tuhan mutlak diperlukan, demi untuk menjamin kesehatan mental seseorang. Tanpa kepercayaan kepada Tuhan, tidak mungkin orang dapat merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam hidup. Jadi kepercayaan kepada Tuhan adalah kebutuhan jiwa manusia yang paling kokoh, yang dapat menolong orang dalam memenuhi kekosongan jiwanya.

Urgensi kepercayaan kepada Tuhan dalam hidup dan mengetahui betapa besar peranan yang dimainkan oleh kepercayaan dalam kehidupan rohaniah (mental), maka dengan sendirinya akan

merasakan kedekatan kepada Tuhan, serta mampu mengimplementasikan cara mendekatkan diri kepada Tuhan. Salah satu amalan dalam ajaran agama Islam untuk menempuh jalan berhubungan dengan Tuhan yakni zikir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan kegelisahan, kecemasan, ketegangan jiwa, serta ketenangan, ketenteraman hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan mengamalkan ajaran agama, pada pembahasan ini seseorang dapat memperoleh ketenangan jiwa dengan berzikir. Hal ini disebabkan karena pengaruh zikir mampu memenuhi kebutuhan jiwa. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama maka semakin susahlah untuk mencari ketenteraman batin.

Perlakuan religius melalui lensa psikologi agama konsisten dengan gagasan kesehatan mental dalam hal mengobati penyakit mental (*neurosis*) atau gejala penyakit mental (*psikose*). Secara khusus, tercapainya keselarasan mental yang otentik dan terbinanya penyesuaian diri antara sesama manusia dan lingkungannya berlandaskan pada agama dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai eksistensi yang bermakna.

Sebagaimana menurut Dale Carneige keimanan kepada agama (Allah), termasuk di dalamnya zikir merupakan penyembuh lebih dari

seperdua penyakit yang diderita manusia. Dengan demikian, zikir merupakan obat terhadap gangguan kejiwaan yang dideritanya.<sup>141</sup>

### 3. Perasaan Diri (Sense of Self)

Perasaan diri melibatkan dua hal, yakni konsep diri (*self concept*) dan harga diri (*self esteem*). Dalam melakukan penilaian diri terkadang kurang tepat. Apabila penilaian diri yang positif dilakukan secara berlebihan (*inflated*) akan memberikan manfaat karena hal tersebut akan memberikan motivasi untuk mencapai tujuan. Namun di sisi lain efek penilaian positif secara berlebihan akan menimbulkan superior sehingga memungkinkan melakukan *bullying* atau tindakan agresif lainnya. Sebaliknya penilaian diri secara negatif yang ditunjukkan dalam perilaku merendahkan diri sendiri menyebabkan seseorang menghindari berbagai tantangan yang sesungguhnya mampu meningkatkan pertumbuhan kognitif dan sosial.

Al-Qur'an telah memberi petunjuk dan menuntun di dalam kehidupan, diantara yang diajarkan untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan senantiasa berzikir dan takwa. Hubungan antara kejiwaan dengan agama dalam kaitanya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap sesuatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut

---

<sup>141</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Tubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Deepublish, 2023), hal. 100.

akan memberi sifat optimis sehingga muncul perasaan positif, rasa tenang, rasa dicinta.

Kharisuddin Aqib menyatakan pengaruh *ẓikīr* mampu memelihara diri dan membentengi jiwa dari kejahatan dan meningkatkan kesadaran diri (*Ma'rifatun Nafs*).<sup>142</sup>

*Ẓikīr* mampu menyembuhkan penyakit mental dan penyakit fisik sehingga seseorang yang senantiasa ber *ẓikīr* akan menimbulkan ketenteraman dan ketenangan hati. Hal tersebut disebabkan bacaan *ẓikīr* mengandung makna suatu pengakuan, percaya dan yakin hanya kepada Allah SWT. Selanjutnya, pengaruh *ẓikīr* secara psikologis dapat mengembalikan keadaan seseorang yang hilang ingatan sebab aktivitas *ẓikīr* mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hati.

Dengan demikian, *ẓikīr* memberikan pengaruh atau efek terhadap kesadaran diri seseorang. Sehingga ia senantiasa semangat dan istikamah di dalam mengerjakan amalan-amalan wajib maupun sunnah, karena orang yang ber*ẓikīr* memiliki antusiasme dan *himmah amiqah* (semangat yang kuat).<sup>143</sup>

---

<sup>142</sup> Hamdisyaf, *Dzikir dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah*, (Guepedia, 2021), hal. 65.

<sup>143</sup> *Ibid.*, hal. 67.

#### 4. Konsep Kesucian Jiwa

Terdapat suatu sistem yang tersusun atas dasar didikan tiga tingkat dalam memperoleh kesehatan mental sebagai terapi kejiwaan, yaitu :

- 1) Takhalli bermakna pengosongan. Dalam ilmu tasawuf takhalli bermakna pengosongan hati dan pikiran dari hal-hal yang bisa mengotori. Misalnya berupa penyakit hati atau gangguan pikiran yang masih berkecamuk sebelum memulai melakukan ibadah.

Sebagai contoh, saat melakukan zikir لا اله الا الله jika hati dan pikiran belum dikosongkan dari gejolak dan kecamuk hal-hal dunia maka لا اله الا الله yang diucapkan hanya terucap di lisan tidak tertancap dalam hati.

- 2) Tahalli berarti pengisian. Dalam ilmu tasawuf, tahalli bermakna pengisian hati dengan sifat-sifat mahmudah atau kalimat-kalimat zikir setelah sebelumnya hati dilakukan pengosongan atau pembersihan dari sifat-sifat mazmumah.

Sehingga orang yang ber zikir لا اله الا الله dalam rangka mengisi atau memberikan nutrisi pada hati akan lebih mudah khushyuk dalam proses tahalli, yakni melakukan amal-amal soleh.

- 3) Tajalli atau mengoneksikan diri dengan Allah. Proses inilah manusia bisa mencapai derajat insan kamil sehingga merasakan nikmat dari suluknya.<sup>144</sup>

---

<sup>144</sup> Amirul Muttaqin, *Tasawuf Psikologi Al-Ghazali*, (Penerbit A-Empat, 2022), hal. 8.

Ketiga tahapan menuju kesempurnaan tersebut, harus dijalani dengan melatih diri (*riyadlah*). Demikian juga *riyadlah* harus dilakukan dengan penuh ketekunan (*mujahadah*) untuk bisa memerangi nafsu dan menjauhkannya dari ketergantungan duniawi. Apabila *riyadlah* dan *mujahadah* telah dapat dijalankan dengan baik, maka konsekuensi psikologis yang akan diraih oleh pelaku adalah terbebasnya hati dari perasaan risau dan cemas. Setelah bebas dari kerisauan dan kecemasan, yang ada dalam perasaannya adalah kegembiraan, karena hati merasa dekat dengan Pemilik-Nya, penuh rasa cinta dan mencintai sesama, penuh pengharapan yang mengiringi semangat hidup yang optimis, hati selalu tenang dengan tidak meninggalkan kewaspadaan, dan penuh perasaan pasrah setelah melakukan usaha secara maksimal.<sup>145</sup>

Sebagaimana secara sistematis dalam konsepsi psikologi humanistik Abraham H. Maslow, ia mengungkapkan tiga teorinya yang berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan manusia, kebutuhan dasar (*basic needs*), aktualisasi-diri (*self-actualization*), dan pengalaman puncak (*peak-experience*). Seseorang yang telah dapat mengaktualisasikan dirinya tidak lagi merasa terbelenggu oleh kebutuhan-kebutuhan duniawi. Ia hanya mengharapkan terpenuhinya kebutuhan untuk mencapai kebenaran yang hakiki, yaitu Tuhan.<sup>146</sup>

Kebenaran hakiki mampu diraih orang yang mengaktualisasikan diri sebagai wujud perkembangan dan penemuan jati diri atas potensi

---

<sup>145</sup> Ahmad Kholil, *Merengkuh Bahagia...*, hal. 28.

<sup>146</sup> *Ibid.*, hal. 29.

(*quwwah*) yang terpendam. Potensi ini ada dalam setiap manusia, namun tidak semuanya mampu mengembangkan secara benar. Aktualisasi diri terjadi manakala manusia bergerak naik dari hierarki kebutuhan menuju ke arah hierarki keberadaan. Orang yang aktualisasi dirinya telah terwujud, tidak akan lagi tertekan oleh perasaan cemas, risau, dan tidak aman.<sup>147</sup>

Dengan demikian, agar mendapatkan kesempurnaan jiwa yang tenang menuju puncak *al-nafs al mutma'innah* yang tenang dan damai adalah melalui pemeliharaan *al-nafs* (jiwa) dengan teratur dan keimanannya di dalam jiwa-jiwa yang lemah serta menghimbau agar menyucikan jiwa. Kemudian mengajak agar menjadi pribadi yang *tawakal* (berserah diri) kepada Allah, penuh kejujuran dan tertuju kepada *ikhlas* sehingga tercapailah kebahagiaan jiwanya (*nafs*).<sup>148</sup>

Fungsi jiwa yang ada di dalam diri manusia pada hakikatnya adalah untuk berpikir merasa dan berkehendak. Kualitas ataupun corak kejiwaan seseorang dapat dilihat dari cara berpikir dan meraskannya. Dalam al-Qur'an aktivitas berpikir dan merasa dihubungkan dengan apa yang disebut dengan *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), *basyirah* (hati nurani) dan *'aql* (akal) *syahwat* dan hawa. *Nafs* merupakan nafs tertinggi dalam tingkatan nafs pada semua makhluk ciptaan Tuhan, sebab dalam nafs bersemayam pada tubuh setiap insan. Dalam nafs terkandung ruh-ruh ketuhanan yang meninggikan derajat manusia dibandingkan makhluk

---

<sup>147</sup> *Ibid.*, hal. 30.

<sup>148</sup> Amirul Muttaqin, *Tasawuf Psikologi...*, hal. 9.

Tuhan yang lain serta karena nafs manusia bisa membedakan mana yang baik dan buruk.<sup>149</sup>

Jiwa dalam pandangan al-Ghazali terdiri atas tiga macam yaitu jiwa *nabati* (tumbuh-tumbuhan), jiwa *hewani* (binatang) dan jiwa *insani* (manusia). Al-Ghazali tidak memberikan peran kepada jiwa *nabati* dan jiwa *hewani* yang menjadi sumber kegelisahan. Jiwa *nabati* dan *hewani* selalu menuntut manusia untuk menjadi budaknya, sedangkan jiwa *insani* merupakan jiwa rengah yang mendominasi. Dengan demikian, bahwasanya seseorang harus bergantung kepada sejenis jiwa yang berkuasa dalam dirinya karena terkadang jiwa tersebut dikuasai jiwa *hewani* atau terkadang jiwa dikuasai oleh jiwa *insani* yang selalu mendorong untuk mendekatkan diri kepada Allah. Oleh karena itu, jiwa harus dibersihkan dengan berbagai latihan (*riyadhah*) dan amalan-amalan.<sup>150</sup>

Dalam perspektif agama Islam, jiwa diidentikan dengan roh. Jika jiwa diidentikan sebagai roh, maka hal tersebut membuat psikologi semakin abstrak.<sup>151</sup> Namun di dalam al-Qur'an roh merupakan 'urusan Tuhan' sebagaimana Allah SWT berfirman :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٥١﴾

<sup>149</sup> *Ibid.*, hal. 23.

<sup>150</sup> *Ibid.*, hal. 19.

<sup>151</sup> Eva Latipah, *Psikologi Dasar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 6.

Artinya : “Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu Termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit".

Dalam *sufi healing*, zikir menjadi pusat pengobatan. Amin Syukur

membuat skema sebagai berikut :



Dari skema di atas dapat dipahami bahwa zikir menjadi pusat *sufi healing*, karena semua ibadah dan aktivitas yang bertujuan mengingat Allah itu berarti zikir. Berikut pemaparannya :

#### 1) Shalat

Inti dalam aktivitas ibadah shalat adalah zikir. Mulai takbiratul ihram sampai salam seorang *mushalli* harus mengingat Allah. Inilah yang dimaksud shalat *khusyu'*, karena di dalam shalat terdapat zikir- zikir

penting.<sup>152</sup> Sebagai contoh permohonan sehat wal afiyah memberikan pengaruh luar biasa bagi kesehatan jasmani dan rohani.

2) Do'a

Do'a pada hakekatnya adalah zikir. Yakni kalimat permohonan kepada Allah yang berupa kalimat zikir.

3) Shalawat

Menurut Amin Syukur, shalawat merupakan permintaan segi tiga yaitu antara orang mukmin dan Rasulullah kepada Allah SWT. Jadi shalawat merupakan zikir dengan cara lain, yaitu dengan jalan memohonkan ampun dan rahmat bagi Rasulullah SAW.<sup>153</sup>

*Tadzakkur* merupakan syarat pertama dalam melawan *nafs* dan berjalan menuju *al-Haqq*. Manusia harus memastikan diri sebelum kematian yang tak memberikan tempat untuk melarikan diri dan akan menyimpannya. Apabila seseorang telah melakukan itu dan bangun dari kelalaian, maka ia memasuki benteng zikir kepada Allah dan tenteram, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, karena orang yang ber zikir akan aman dari gangguan setan. Dengan demikian, tingkatan kelalaian dan ingat (zikir) merupakan landasan bagi perbedaan manusia dari segi dekat dan jauhnya dari Allah SWT (QS. Al-Hadid : 4).<sup>154</sup>

<sup>152</sup> Mushofa, *Serpihan Berharga*, (Indramayu: Penerbit Adab, 2022), hal. 274.

<sup>153</sup> *Ibid.*, hal. 275.

<sup>154</sup> Kamal al-Haydari, *Manajemen Ruh*, (Bogor: Cahaya, 2004), hal. 173.

Berdasarkan QS. Ar-Ra'd ayat 28, dan diperkuat dengan beberapa ayat tentang ketenangan jiwa, yakni :

a. QS. al-A'raf : 35

يَبْنَیْ ءَادَمَ إِمَّا یَأْتِیَنَّکُمْ رُسُلٌ مِّنْکُمْ یَقُصُّونَ عَلَیْکُمْ ءَآیَاتِیَ فَمَنْ أَتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ

فَلَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya : “Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barangsiapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

b. QS. al-Fath : 4

هُوَ الَّذِیْ أَنْزَلَ السَّكِیْنَةَ فِی قُلُوبِ الْمُؤْمِنِیْنَ لِیَزِدَّادُوا إِیْمَانًا مَّعَ إِیْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ

جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۗ وَكَانَ اللهُ عَلِیْمًا حَكِیْمًا ﴿٤﴾

Artinya : “Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”

Sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat Allah). Pada QS. Al-A'raf ayat 35, Allah menyampaikan bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih.

Selanjutnya, pada QS al-Fath ayat 4, Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.<sup>155</sup>

Ẓikir dalam tinjauan psikologis memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan dan kematangan dalam hidup. Ẓikir merupakan perwujudan komitmen keagamaan seseorang, sedangkan keimanan seseorang merupakan kekuatan spiritual yang dapat dicari dan dikembangkan untuk menanggulangi penyakit. Dalam perspektif psikologis, gangguan kepribadian merupakan bentuk gangguan pada perasaan dan harmoni dari struktur kepribadian seseorang. Gangguan kepribadian ini akan berpengaruh buruk terhadap ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang. Maka dari itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang melalui ẓikir menjadi satu-satunya terapi karena ẓikir mengandung unsur psikoterapeutik yang efektif untuk mendapatkan kepribadian yang normal.

Berkaitan dengan gangguan kepribadian, ẓikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatan. Karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan yang dalam akan kehadiran Allah. Selain itu, pelaksanaan ẓikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut mampu membawa dampak relaksasi dan ketenangan.

---

<sup>155</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama...*, hal. 148.

Ẓikr dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menenteramkan pikiran yang kacau sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Apabila seseorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka individu pen jagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, tegu, tenang, tenteram, dan bahagia.

Ẓikr dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas ẓikr mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Ẓikr juga mampu meningkatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga ẓikr mampu memberikan sugesti penyembuhannya.

Melakukan ẓikr sama nilanya dengan terapi rileksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan seseorang bagaimana harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Kunci utama keadaan jiwa orang yang mengalami gangguan kejiwaan adalah dengan melakukan ẓikr.

Menurut Hasbi Ash-Shisshiqy, ẓikr kepada Allah bisa menjadi energi positif, motivasi hati, dan menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat dengan Allah, seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat. Ẓikr memelihara diri dari *was-was syaithan*

*khannas* dan membentengi diri dari maksiat, mendatangkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat, mengantarkan kepada derajat yang tinggi di sisi Allah, memberikan sinaran kepada hati dan menghilangkan kekotoran psikologis, dan lain-lainnya.<sup>156</sup>

Ẓikir menurut Madjid dapat memberikan perspektif hidup yang positif.

Menurut Steger, Fraizer, dan Patricia hidup secara positif memiliki hubungan positif dengan kesehatan psikologis seseorang. Selain itu, menurut Frankl memandang bahwa seseorang yang memiliki makna hidup positif (*fulfillment of personal meaning*) dalam kehidupan, berkontribusi kepada harapan dan optimisme dalam menghargai terjadinya suatu masa buruk dalam siklus kehidupan. *Fulfillment of personal meaning* merupakan salah satu ciri yang ada pada seseorang yang memiliki kesehatan spiritual. Orang dengan spiritual yang tinggi cenderung memaknai segala yang terjadi dalam kehidupan dengan sikap positif. Sikap seperti itu akan membawa seseorang menuju suatu keadaan *mental well being* (kesehatan mental). Relaksasi ẓikir merupakan cara untuk meningkatkan spiritual sehingga diharapkan menimbulkan kesehatan mental yang baik melalui *personal meaning* yang positif.<sup>157</sup>

Seseorang yang memiliki kesehatan mental, maka dapat dikatakan bahwa kebutuhan dasarnya akan mudah terpuaskan. Hal tersebut disebabkan karena kebutuhan termotivasi oleh *growth motivation*. Akan tetapi, bagi orang yang mengalami penyakit mental ia akan sulit merasa puas bahkan senantiasa merasa

<sup>156</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Fiqh dan KHI*, (Jakarta: Amzah, 2019), hal. 217.

<sup>157</sup> Iin Patimah, *Konsep Relaksasi Ẓikir dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis*, (Indramayu: Penerbit Adab, 2020), hal. 50.

kurang dari kebutuhan-kebutuhan dasarnya karena dimotivasi oleh *deficiency motivation*.

Motivasi positif yang diperoleh sebagai bentuk pengaruh dari zikir sebagaimana dikorealsikan dengan pendapat Anshori, motivasi spiritual dipaparkan, yaitu :

1) Motivasi Akidah

Menurut Wibisono, motivasi akidah diartikan sebagai *internal motivation* yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri sebagai akibat kekuatan akidah itu sendiri. Dimensi akidah ini merujuk pada seberapa tinggi tingkat keyakinan seorang muslim terhadap ajaran-ajaran yang bersifat fundamental. Dalam hal ini akidah mencakup rukun iman dan islam. Artinya, ketika seseorang menghadirkan Allah dalam zikirnya maka hal tersebut merupakan motivasi seseorang dalam akidah.

2) Motivasi Ibadah

Motivasi ibadah menurut Anshori adalah keinginan intens yang selalu muncul dalam diri seseorang untuk melakukan ritual ibadah, seperti : shalat, zikir, doa, tafakur, ikhtiar, dan ibadah lainnya.<sup>158</sup>

Terapi zikir merupakan salah satu cara penanaman nilai-nilai tauhid dalam diri seseorang. Zikir dengan basis *religiopsikoneuimunologi* merupakan salah satu alternatif mengatasi gangguan kepribadian. Hasil penelitian menyatakan bahwa

---

<sup>158</sup> Bobby Briando dkk., *Etika Profetik*, (Malang: Peneleh, 2022), hal. 170-171

ada hubungan yang signifikan antara agama (*religi*), jiwa (*psikis*), dan tubuh (*neuroimunologi*).<sup>159</sup>

Salah satu cara untuk mendekati diri kepada sang pencipta adalah melalui zikir. Zikir memiliki daya relaksasi yang mampu mengurangi gangguan pada kepribadian dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Individu yang mempunyai spiritualitas tinggi memiliki keyakinan kuat akan tuhan. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan kearah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap yang terjadi di alam semesta.

Sikap zikir sempurna dalam Islam diidealisasikan dalam sosok Nabi Muhammad sebagai *uswatun hasanah* yang tidak kenal rasa takut, tidak gentar dalam setiap keadaan, selalu sabar dan tenang. Keadaan demikian yang dimaksudkan Islam sebagai kepasrahan dan kepercayaan akan kekuasaan Allah, perlindungan, kedekatan dan ke-Maha Tinggi-an Allah di atas segala-galanya.<sup>160</sup>

---

<sup>159</sup> Ahmad Nur Fathoni, *Al-Qur'an for Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2021), hal. 388.

<sup>160</sup> Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta: PT.Patrap Thursina Sejati, 2002), hal. 157.

Ẓikrullah merupakan sarana pembangkitan kesadaran diri yang tenggelam. Ẓikir melahirkan pikir serta kecerdasan jiwa yang luas, maka ẓikrullah tidak bisa hanya diartikan dengan menyebut nama Allah, akan tetapi ẓikrullah merupakan sikap mental spiritual mematuhan dan memasrahkan diri kepada Allah SWT.<sup>161</sup>

Ẓikir diartikan sebagai sebuah cara atau sistem untuk mengkondisikan diri secara totalitas guna mencapai ketenangan. Pikiran sadar selalu punya keinginan, tetapi akan mengalami kejenuhan atau bahkan stress ketika kapasitasnya dipaksakan. Di sinilah ẓikir berperan menghadirkan ketenangan. Pikiran yang tenang adalah sebuah syarat untuk bisa memasuki wilayah bawah sadar. Otak bawah sadar mempunyai kemampuan dan kekuatan sangat dahsyat, yaitu 88 %, sedangkan otak sadar hanya 12 %. Ber ẓikir di saat waktu mustajab seperti ẓikir pagi dan petang, ẓikir setelah shalat dan sebagainya yang dilaksanakan dalam suasana tenang dan menyenangkan dapat dimaknai bahwa waktu malam hari adalah waktu yang hening, dimana semua persolan dilepas, pikiran tidak lagi terpaut dengan bermacam-macam perkara pada waktu siang hari. Dalam keheningan malam, ditambah ketenangan batin dan kesejukan hati, pikiran terfokus kepada Allah, perlahan frekuensi pikiran bisa menurun ke gelombang *alpha*, kemudian turun lagi sampai ke *tetha*, dan jika bisa tertidur nyenyak tanpa

---

<sup>161</sup> *Ibid.*, hal. 163.

mimpi tidak mustahil pikiran telah berada di gelombang *delta*. Disinilah seluruh anggota tubuh hadir di sisi Allah, atau Allah hadir di dalam hati kita.<sup>162</sup>

Kalimat zikir yang diucapkan secara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya *frontalis muscle relaxation* yang merupakan hasil dari proses *conditioning*. Menurut Delmonte, kalimat zikir yang diucapkan secara berulang merupakan sebuah stimulus *conditioning* yang menyebabkan munculnya *conditioned relaxation response*. Zikir memunculkan proses *counterconditioning* yang menghasilkan keadaan santai untuk melawan keadaan tegang. Penjelasan ini merupakan alasan ilmiah mengapa ajaran Islam menganjurkan umatnya untuk berzikir ketika sedang dalam keadaan emosional, seperti marah, dendam, sedih, dan mengalami penderitaan.<sup>163</sup>

## 5. Tabi'iyah dan Syar'iyah

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, terdapat 2 macam psikoterapi;

*Pertama*, Tabi'iyah adalah pengobatan pada penyakit jiwa yang gejalanya bisa diamati dan dirasakan dalam kondisi tertentu (cemas, gelisah, sedih, marah). Pengobatannya dengan cara mencari sebab-sebab atau akar masalahnya, dan diberikan jalan keluar yang terbaik untuk semua pihak.

*Kedua*, Syar'iyah adalah pengobatan pada penyakit jiwa yang bisa diamati dan dirasakan, tapi sangat berbahaya dan bisa merusak kalbu (bodoh, ragu-ragu, syahwat).

<sup>162</sup> Saifuddin Aman, *Quantum Zikir*, (Al Mawardi Press, 2016), hal. 272.

<sup>163</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 255.

Penyembuhannya dengan cara memberikan wawasan-wawasan, penanaman syari'ah, bimbingan nilai-nilai agama, dan lain-lain.<sup>164</sup> Psikoterapi *syar'iyah* atau ruqyah dapat dikatakan sebagai komunikasi Ilahiah yang antara lain aspeknya berupa zikir dan doa.

a. Zikir

Zikir adalah mengingat Allah. Bentuk-bentuk amalan zikir salah satunya adalah membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an. Dengan ber zikir hati menjadi tenang sehingga terhindar dari kecemasan.

b. Do'a

Hawari mengatakan do'a dalam kehidupan seseorang muslim menempati posisi psikologis yang strategis sehingga bisa memberi kekuatan jiwa bagi yang membacanya. Do'a mengandung kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit. Dengan berdo'a ibadah mempunyai roh dan kerja atau amal memiliki nilai modal spiritual.

Melakukan psikoterapi ruqyah secara teratur adalah salah satu manifestasi dari menjalani kehidupan secara religius dan banyak

---

<sup>164</sup> Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: TERAS, 2011), hal. 269.

mengandung aspek psikologis didalamnya. Bahkan bagi seorang muslim, ini tidak hanya sebagai amal dan ibadah, namun juga menjadi obat dan penawar bagi seseorang yang gelisah jiwanya dan tidak sehat secara mental.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa berbagai bentuk gangguan mental berpangkal pada aspek kalbu sebagai pusat dari diri manusia. Ini sama sekali bukan berarti psikoterapi Islam dalam hal ini psikoterapi ruqyah mengesampingkan peranan dimensi fisik, psikologis dan sosial. Suatu bentuk gangguan mental (psikopatologi) bisa juga berpangkal pada dimensi fisik, psikologis atau sosial. Maka peran agama Islam dalam terapi ruqyah lebih memfokuskan pada dimensi spiritual (dengan memberikan psikoterapi dan konseling secara Islami dan membacakan ayat-ayat suci al-Qur'an dan doa-doa Rasulullah) selain dimensi fisik, psikologis atau sosial.<sup>165</sup>

Menurut Ali bin Abu Thalib, psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi baik duniawi/ukhrowi ada lima :

1. Membaca al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya,
2. Melakukan sholat malam,
3. Bergaul dengan orang yang baik/sholeh,
4. Perut dalam keadaan kosong/puasa,
5. Zikir malam hari yang lama.<sup>166</sup>

---

<sup>165</sup> Perdana Akhmad, *Ruqyah Syar'iyah VS Ruqyah Gadungan*, (Adamssein Media)

<sup>166</sup> *Ibid.*, hal. 270.

### C. Urgensi Zikir dalam Kurikulum PAI di Sekolah

Urgensi zikir dalam kurikulum merdeka mata pelajaran pendidikan Agama Islam dan budi pekerti dalam capaian pembelajaran serta beberapa hasil penelitian yang mendukung akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan budi pekerti setiap fase :

- a. Fase B (Kelas III dan IV SD/MI Program Paket A)

Fase B (Umumnya untuk kelas III dan IV SD/MI/Program Paket A) Pada akhir Fase B, pada elemen Al-Qur'an Hadis peserta didik mampu membaca surah-surah pendek atau ayat Al-Qur'an dan menjelaskan pesan pokoknya dengan baik. Peserta didik mengenal hadis tentang kewajiban salat dan menjaga hubungan baik dengan sesama serta mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada elemen akidah peserta didik memahami sifat-sifat bagi Allah, beberapa asmaulhusna, mengenal kitab-kitab Allah, para nabi dan rasul Allah yang wajib diimani.

Pada elemen akhlak, peserta didik menghormati dan berbakti kepada orang tua dan guru, dan menyampaikan ungkapan-ungkapan positif (kalimah tayyibah) dalam keseharian. Peserta didik memahami arti keragaman sebagai sebuah ketentuan dari Allah Swt. (sunnatullāh). Peserta didik mengenal norma yang ada di lingkungan sekitarnya dan lingkungan yang lebih luas, percaya diri mengungkapkan pendapat

pribadi, memahami pentingnya musyawarah untuk mencapai kesepakatan dan pentingnya persatuan.

Pada elemen fikih, peserta didik dapat melaksanakan puasa, salat jumat dan salat sunah dengan baik, memahami konsep balig dan tanggung jawab yang menyertainya (taklīf). Dalam pemahamannya tentang sejarah, peserta didik mampu menceritakan kondisi Arab pra Islam, masa kanak-kanak dan remaja Nabi Muhammad saw. hingga diutus menjadi rasul, berdakwah, hijrah dan membangun Kota Madinah.

Berdasarkan pada modul ajar Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti (PAIdBP) kurikulum merdeka tahun 2022/2023 pada kelas 4 bab teladan mulia asmaulhusna. Sebagaimana dengan tujuan pembelajaran :

- a. Menjelaskan arti Asmaulhusna *al-Mālik*, *al-Azīz*, *al-Quddūs*, *as-Salām* dan *al-Mu'min*.
- b. Membuat karya berupa kaligrafi *al-Mālik*, *al-Azīz*, *al-Quddūs*, *as-Salām* dan *al-Mu'min* beserta artinya secara berkelompok.
- c. Membiasakan sikap suka menahan diri, mandiri, cinta kebersihan, menjaga lisan, dan hidup tertib.
- d. Meyakini adanya Allah yang Maharaja, Mahamulia, Mahasuci, Maha-sejahtera dan Maha Pemberi Keamanan.<sup>167</sup>

---

<sup>167</sup> Ahmad Faozan & Jamaluddin, *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti*, (Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, 2021), hal. 21.

Pada modul ajar (PAIdBP) yang disusun oleh Anissatul Hasanah, S.Pd.I dipaparkan instrumen penilaian formatif aspek pengetahuan dijabarkan sebagai berikut:

3) Bagaimana menjaga kebersihan?

| No | Kebersihan | Cara menjaganya |
|----|------------|-----------------|
| 1. | Badan      |                 |
| 2. | Lingkungan |                 |
| 3. | Hati       |                 |

Kunci jawaban

| No | Kebersihan | Cara menjaganya                | Skor |
|----|------------|--------------------------------|------|
| 1. | Badan      | Mandi dengan teratur           | 2    |
|    |            | Menghindari tempat kotor       | 2    |
| 2. | Lingkungan | Menyapu setiap hari            | 2    |
|    |            | Membuang sampah pada tempatnya | 2    |
| 3. | Hati       | Banyak zikir                   | 2    |
|    |            | Berteman dengan anak saleh     | 2    |

Berdasarkan instrumen penilaian tersebut, dapat dianalisa bahwa dengan mengingat asma al-husna (*zikrullah*) hati akan menjadi bersih.

- b. Fase D (Umumnya untuk kelas VII, VII, dan IX SMP/MTs/Program Paket B)

Pada akhir Fase D, pada elemen Al-Qur'an Hadis peserta didik memahami definisi Al-Qur'an dan Hadis Nabi dan posisinya sebagai sumber ajaran agama Islam. Peserta didik juga memahami pentingnya pelestarian alam dan lingkungan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam ajaran Islam. Peserta didik juga mampu menjelaskan pemahamannya tentang sikap moderat dalam beragama. Peserta didik juga memahami tingginya semangat keilmuan beberapa intelektual besar Islam.

Dalam elemen akidah, peserta didik mendalami enam rukun Iman.

Dalam elemen akhlak, peserta didik mendalami peran aktivitas salat sebagai bentuk penjagaan atas diri sendiri dari keburukan. Peserta didik juga memahami pentingnya verifikasi (tabayyun) informasi sehingga dia terhindar dari kebohongan dan berita palsu. Peserta didik juga memahami definisi toleransi dalam tradisi Islam berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis-Hadis Nabi. Peserta didik juga mulai mengenal dimensi keindahan dan seni dalam Islam termasuk ekspresi-ekspresinya.

Dalam elemen ibadah, peserta didik memahami internalisasi nilai-nilai dalam sujud dan ibadah salat, memahami konsep mu'āmalah, riba, rukhsah, serta mengenal beberapa mazhab fikih, dan ketentuan mengenai ibadah qurban.

Dalam elemen sejarah, peserta didik mampu menghayati penerapan akhlak mulia dari kisah-kisah penting dari Bani Umayyah, Abbasiyyah, Turki Usmani, Syafawi dan Mughal sebagai pengantar untuk memahami alur sejarah masuknya Islam ke Indonesia.

Berdasarkan pada modul ajar Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti (PAIdBP) kurikulum merdeka tahun 2022/2023 pada kelas 7 bab 3 menghadirkan shalat dan zikir dalam kehidupan. Sebagaimana dengan tujuan pembelajaran :

- 1) Melalui pembelajaran inquiry, kalian dapat menghubungkan hakikat salat dan zikir dalam mencegah perbuatan keji dan munkar.
- 2) Melalui teknik pembelajaran teknik every one is teacher, kalian dapat menuliskan contoh perilaku ketakwaan sebagai pemaknaan salat dan zikir dalam mencegah perbuatan keji dan munkar di lingkungan sosial.
- 3) Melalui pembelajaran berbasis produk, kalian dapat membuat quote tentang salat dan zikir mencegah perbuatan keji dan munkar dalam media sosial atau media lainnya.<sup>168</sup>

Cakupan elemen berupa :

- 1) Makna Salat dan Zikir

Zikir merupakan elemen yang penting dalam beribadah kepada Allah Swt. Apabila kita tidak melaksanakan salat maka kita akan berdosa, jika kita tidak menjalankan salat pasti kita tidak melaksanakan zikir, karena keduanya sangat erat hubungannya.

- 2) Salat untuk Meraih Ketakwaan dan Menghindari Perilaku Tercela
- 3) Hikmah melaksanakan Salat dan Zikir
- 4) Mengamalkan Salat Lima Waktu dan Zikir Secara Istikamah

Berdasarkan pemaparan poin-poin penting di atas, zikir yang merupakan ibadah sunnah mampu menghadirkan hikmah sebagaimana pelaksanaan ibadah berupa shalat. Ini berarti bahwa zikir mempunyai peranan penting dalam kehidupan.

---

<sup>168</sup> Rudi Ahmad Suryadi & Sumiyati, *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti SMP Kelas VII*, (Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, 2021), hal. 53.

Berdasarkan capaian pembelajaran mata pelajaran pendidikan agama Islam dan budi pekerti dalam setiap fase urgensi zikir dalam kurikulum merdeka mendapatkan dua poin, yaitu :

- a. Berdasarkan pada modul ajar Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti (PAIdBP) kurikulum merdeka tahun 2022/2023 pada kelas 4 bab teladan mulia asmaulhusna, bahwa mengaktualisasikan asmaulhusna dalam kehidupan merupakan aktivitas zikrullah, sebagaimana dipaparkan sebelumnya hal ini dapat dianalisis berdasarkan teori kebutuhan manusia oleh Zakiyah Daradjat.

Lebih lanjut, dalam sebuah bahan ajar pada instrumen penilaian, dapat dianalisa bahwa *zikrullah* dengan mengingat asma al-husna berdampak bagi kebersihan hati.

- b. Berdasarkan pada modul ajar Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti (PAIdBP) kurikulum merdeka tahun 2022/2023 pada kelas 7 bab 3 menghadirkan shalat dan zikir dalam kehidupan menjelaskan bahwa pada fase D, zikir yang merupakan ibadah sunnah mampu menghadirkan hikmah sebagaimana pelaksanaan ibadah berupa shalat.

Hikmah shalat dan zikir dalam kehidupan, yaitu :

- a) Memperkuat akidah,
- b) Memperkuat hubungan dengan Allah Swt,
- c) Memperoleh kedamaian hati dan jiwa,
- d) Memperoleh ketenangan jiwa dan menjauhkan dari kelalaian,
- e) Melatih berdisiplin,

- f) Membiasakan hal-hal yang bermanfaat, dan
- g) Mewujudkan akhlak mulia.

Ini berarti bahwa zikir mempunyai peranan penting dalam kehidupan.

## 2. Bukti Penelitian Urgensi Zikir dalam Kurikulum PAI di Sekolah

Urgensi zikir dalam kurikulum PAI di sekolah di dukung dengan beberapa hasil penelitian sebagai berikut :

- a. Sebagaimana dalam sebuah penelitian karya Ubaidillah Alghifary Slamet, Syahida Rena, dan Ine Ratu Fadhilah dengan judul “Implementasi pendidikan karakter berbasis al-quran dan as-sunnah: studi kasus kelas 6 SD al-Wildan Islamic School (Nurul Islam) Tangerang” memperoleh hasil : pendidikan karakter berbasis al-Qur’an dan as-Sunnah di SD Al-Wildan Islamic School (Nurul Islam) adalah program unggulan sekolah, tujuannya untuk pembentukan karakter mulia sesuai al-Qur’an dan as-Sunnah pada diri peserta didik melalui pembelajaran sehari-hari di kelas, didukung dengan 3 kurikulum nasional, internasional dan pesantren melalui proses stimulan pendidikan karakter yang lama sejak kelas 1 sehingga di kelas 6 sudah menjadi karakter anak. Sistem evaluasi penilaian Quality Control (QC) siswa yang ketat, kemudian di nilai dan di tindak lanjuti pada program-program pendukung yaitu pelatihan guru-guru, program sosialisasi, program parent visit class (PVC), program rumah tahfizh, dengan rumusan nilai: (1) penanaman adab dan akhlak yang mulia, (2) kebersihan lingkungan, (3) sosial Masyarakat, (4) kesadaran beribadah,

(5) cinta tanah air. Implementasi materi dapat dilihat pada: (1) Penyambutan siswa, (2) Bimbingan Wali kelas, (3) membuat tata tertib dikelas, (4) makan siang bersama guru dikelas, (5) mengadakan lomba kebersihan dan keindahan kelas, (6) mengadakan kegiatan bakti sosial, (7) membaca zikir pagi dan petang, (8) shalat dhuha, (9) shalat berjamaah, (10), mengadakan upacara. Faktor pendukung yakni adanya ketaatan dan disiplin guru dalam menjalankan tugas amanah, konsistensi pimpinan, adanya sinergi antara guru, wali murid dan siswa. Faktor penghambat yakni siswa baru yang belum berkarakter al-Qur'an dan belum bisa mengaji.<sup>169</sup>

- b. Sebagaimana penelitian yang berjudul “PENGEMBANGAN KURIKULUM PRODI PGMI UINSU MEDAN MERUJUK KKNI DENGAN PENDEKATAN TRANSDISIPLIN” disusun oleh Nirwana Anas dan Ramadan Lubis, memperoleh hasil : Pengembangan Kurikulum Prodi PGMI UINSU Medan Merujuk KKNI dengan pendekatan Transdisiplin. Pendidikan Islam adalah sebuah sistem dalam rangka mewujudkan sosok Muslim yang diidealkan yakni seorang yang ahli fikir dan zikir (ūlul al-Bāb). Dengan demikian, teori pendidikan yang dibangun harus bersumber dari ajaran Islam sebagai acuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai yang akan

---

<sup>169</sup> Ubaidillah Alghifary Slamet, Syahida Rena, dan Ine Ratu Fadhilah dengan judul “Implementasi pendidikan karakter berbasis al-quran dan as-sunnah: studi kasus kelas 6 SD al-Wildan Islamic School (Nurul Islam) Tangerang”, *Jurnal MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, 2021.

ditransinternalisasikan dalam praktek pendidikan. Dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas, dibutuhkan adanya standarisasi dan tersistematisasi dengan baik. Untuk itu lembaga pendidikan tinggi harus mengacu kepada kurikulum yang sudah diatur oleh pemerintah, yaitu kurikulum Nasional yang berbasis KKNI. Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) adalah salah satu Program Studi (Prodi) yang menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang mengacu kepada KKNI. Disamping menerapkan KKNI, PGMI juga menerapkan kurikulum Transdisipliner yang menjadi ciri khas UIN Sumatera Utara Medan. Gagasan Transdisiplin ini terlahir dari perubahan IAIN menjadi UIN yang mengelola disiplin ilmu yang beragam, yaitu ilmu-ilmu umum dan ilmu agama. Transdisipliner adalah kajian lintas disiplin ilmu untuk kajian satu objek kajian yang akan menghasilkan sintesa, melalui upaya kooperatif, sehingga dapat melahirkan ilmu pengetahuan, pemahaman, dan perspektif baru. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan (development research) yang bertujuan untuk menghasilkan: (1). Rumusan kurikulum KKNI di Program Studi PGMI FITK UIN SU Medan tahun akademik 2018/2019. (2). Rumusan pendekatan Transdisiplin di Program Studi PGMI FITK UIN SU Medan tahun akademik 2018/2019. (3). Hasil Pengembangan kurikulum Program Studi PGMI merujuk KKNI dengan pendekatan

Transdisiplin dalam Rencana Pembelajaran Semester (RPS) tahun akademik 2018/2019.<sup>170</sup>

- c. Dalam sebuah penelitian yang berjudul “INTERNALISASI NILAI-NILAI KEISLAMAN TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH KRIYAN JEPARA” disusun oleh Toni Ardi Rafsanjani dan Muhammad Abdur Razaq memperoleh hasil: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam terhadap perkembangan anak di SD Muhammadiyah Kriyan Jepara. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan mengambil latar SD Muhammadiyah Kriyan Jepara. Metode pengumpulan datanya adalah indept interviews, observasi partisipan dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis data diskriptif yang mencakup tiga kegiatan bersamaan, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah 1) Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dengan penanaman teori/ ilmu yang dikuatkan dengan firman Allah SWT dan hadis Nabi Muhammad SAW; 2) Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dilakukan dengan kisah-kisah teladan dan hikmah kehidupan; 3) Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dilakukan dengan pembelajaran materi agama dan umum yang saling terkoneksi melalui sinergitas kurikulum

---

<sup>170</sup> Nirwana Anas dan Ramadan Lubis, “PENGEMBANGAN KURIKULUM PRODI PGMI UINSU MEDAN MERUJUK KKNi DENGAN PENDEKATAN TRANSDISIPLIN” *Jurnal Guru Kita PGSD*, 2021.

pendidikan nasional dan Kemuhammadiyah; 4) Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dilakukan melalui program pembiasaan intelektualitas, spiritualitas dan humanitas. Sedangkan wujud keberhasilannya adalah pembiasaan kesalehan membentuk siswa menjadi pelajar yang berkemajuan. Para siswa melaksanakan upaya internalisasi itu karena memercayai dan menganutnya sebagai bekal membawa pada ketenangan pikir dan zikir. Upaya internalisasi berhasil dilakukan bukan karena penekanan pendidikan yang keras, melainkan usaha pembiasaan nilai-nilai pendidikan agama Islam yang humanis religius dan dilakukan sesering mungkin, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.<sup>171</sup>

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, urgensi zikir menunjukkan peranan positif bagi dampak dalam kurikulum pada mata pelajaran pendidikan agama Islam. Sebagaimana dijabarkan sebagai berikut :

- a. Penelitian pertama, untuk pembentukan karakter mulia sesuai al-Qur'an dan as-Sunnah pada diri peserta didik melalui pembelajaran sehari-hari di kelas, didukung dengan 3 kurikulum nasional, internasional dan pesantren melalui proses stimulan pendidikan karakter yang lama sejak kelas 1 sehingga di kelas 6 sudah menjadi karakter anak.
- b. Penelitian kedua, pengembangan kurikulum prodi PGMI UINSU Medan merujuk KKNi dengan pendekatan Transdisiplin yang mana

---

<sup>171</sup> Toni Ardi Rafsanjani dan Muhammad Abdur Razaq, "INTERNALISASI NILAI-NILAI KEISLAMAN TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH KRIYAN JEPARA", *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 2019.

pendidikan Islam adalah sebuah sistem dalam rangka mewujudkan sosok Muslim yang diidealkan yakni seorang yang ahli fikir dan zikir (ūlul al-Bāb).

- c. Penelitian ketiga, Melalui sinergitas kurikulum pendidikan nasional dan Kemuhammadiyah, Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dilakukan melalui program pembiasaan intelektualitas, spiritualitas dan humanitas yakni para siswa melaksanakan upaya internalisasi karena memercayai dan menganutnya sebagai bekal membawa pada ketenangan pikir dan zikir.

Dari berbagai penjelasan di atas, terbukti bahwa zikir merupakan salah satu elemen yang penting dalam kurikulum PAI sebagaimana tercantum dalam capaian pembelajaran dan juga menjadi bagian dalam urgeni penelitian PAI.

## BAB V

### KESIMPULAN

Kitab tafsīr Jalalāin dan Al-Mishbāh merupakan dua kitab tafsir al-Qur'an. Kitab Tafsīr Jalalāin karya Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi adalah kitab tafsir yang cukup populer karena dijabarkan dengan singkat, jelas dan bahasa yang mudah dipahami. Sedangkan kitab tafsīr Al-Mishbāh karya M. Quraish Shihah merupakan kitab tafsir yang kontekstual bercorak *Ijtima' I-Adabi* (sosial-kemasyarakatan), yakni dimaksudkan penafsiran tersebut mampu mengikuti perkembangan zaman yang mengedepankan korelasi antar surat, dan antar ayat.

Konsep zikir di dalam kitab tafsīr Jalalāin dan Al-Mishbāh diperoleh dengan menganalisa tiga ayat zikir al-Qur'an, yakni QS. Ar-Ra'd ayat 28 bermaknakan zikir mendatangkan ketenangan hati; QS. Al-Baqarah ayat 152 bermakna bahwa zikir mendatangkan nikmat dan ampunan; QS. Al-A'raf ayat 205 bermakna tentang adab berzikir dengan rendah hati dan zikir hendaknya dilaksanakan pagi dan sore hari.

Pengaruh kontinuitas zikir bagi seseorang yang sehat mentalnya ialah mengokohkan iman, menegakkan *amar ma'ruf nahi munkar*, memperkuat daya ingat untuk memahami makna dasar ajaran agama Islam secara intuitif, terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia, menumbuhkan kesadaran diri untuk semangat dan istikamah dalam menjalankan tugas sebagai *khalifah fii al-ard*, mendorong untuk mendekatkan diri kepada Allah. Zikir juga berperan

penting dalam kurikulum PAI sebagai salah satu materi dengan tujuan membiasakan aktivitas sunnah yang hikmahnya mampu mewujudkan hati bersih dan positif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Risalah Husni Alfikar dan Ahmad Kamil Taufiq. “Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsirnya”, . *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2022, .
- Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad. (2005). *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*,. Jakarta: Pustaka Azzam, .
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. (2002). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, . Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, .
- Abdullah bin Shalih al-Fauzan. (2014). *Indahnya Bersyukur*,. Bandung: Penerbit Marja, .
- Abu Hamid al-Ghazali. (1971). *Ihya’ ‘Ulum al-Din*, . Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, .
- Abu Sangkan. (2002). *Berguru Kepada Allah*, . Jakarta: PT.Patrap Thursina Sejati, .
- Afrizal Nur. (2018). *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab*, . Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, .
- Ahmad Choirul Rofiq. (Yogyakarta). *Historiografi Nabawiyyah di Indonesia*, . 2022: CV. Bintang Semesta Media,.
- Ahmad Deni Rustandi. (2022). *Tafsir Toleransi dalam Gerakan Islam di Indonesia*, . Tasikmalaya: CV. Pustaka Turats Press, .
- Ahmad Dimiyathi. (2003). *Zikir berjamaah Sunnah atau Bid’ah*, . Jakarta: Republika,.
- Ahmad Faozan & Jamaluddin. (2021). *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti*, . Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, .
- Ahmad Nur Fathoni. (2021). *Al-Qur’an for Therapy*, . Yogyakarta : Pustaka Ilmu, .
- Ahmad Sarwat. (2020). *Ilmu Tafsir: Sebuah Pengantar*, . Lentera Islam, .
- Amirul Muttaqin. (2022). *Tasawuf Psikologi Al-Ghazali*, . Penerbit A-Empat, .
- As-Suyuthi. (2013). *Tafsirul Jalalain*, . Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah.
- As-Suyuthi, J. A.-M.. *تفسير القرآن العظيم*. Al-Hikmah.
- Bahrudin Fuad. *Rumus Fathul Muin*, . Mobile Santri.
- Bahrun Abubakar. (2021). *Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 1*, . Bandung: Sinar Baru Algensindo, .
- Bobby Briando dkk. (2022). *Etika Profetik*,. Malang : Peneleh, .
- BrillyEl-Rasheed. (2023). *Al-Lu’lu’ wa Al-Marjan: Kompilasi Tesaurus Al-Qur’an*, . Surabaya: Mandiri Publishing,.
- D.A. Pakih Sati. (2015). *Al-Hikam dan Syarahnya*, . Yogyakarta : Saufa, .
- Dalimunthe, K. A. (2008). *Dahsyatnya doa dan Zikir* . Jakarta: Qultum Media.

- Didi Junaedi. (2016). *Menafsir Teks Memahami Konteks: Menelisik Akar Perbedaan Penafsiran terhadap al-Qur'an*,. Yogyakarta: Deepublish, .
- Dwi Suganik. (2017). “*URGENSI PENDIDIKAN ISLAM DAN PENDIDIKAN HATI MODEL IBNU QAYYIM AL JAUZIYYAH*”, . Lampung: program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,.
- Emma Zara O'Brien. (2020). *Psychology Human Growth and Development for Social Work*, . Bloomsbury Publishing, .
- Eva Latipah. (2017). *Psikologi Dasar*, . Bandung: PT Remaja Rosdakarya, .
- Fakhrudin ar-Razi. *Tafsir Mafatih al-Ghaib (at-Tafsir al-Kabir), jilid 15*,.
- Fery Aulana Cipna. (2020). “*Terapi Dzikir Terhadap Mental Health Menurut Ustadz Muhammad Arifin Ilham (Telaah Perspektif Bimbingan dan Konseling)*.”*Skripsi*, . Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Hamdan Hadi Kusuma et al. (2020). *Proceedings of the First International Conference on Islamic History and Civilization ICON-ISHIC*,. Semarang: EAI.
- Hamdisyaf. (2021). *Dzikir dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah*,. Guepedia, .
- Hanna Djumhana Bastaman. (1997). *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, . Yogyakarta: Pustaka Pelajar, .
- Hasbi Ash-Shiddieqy. (1993). *Pedoman dzikir dan do'a*, . Jakarta: Bulan Bintang, .
- Henki Desri Mulyadi. (2020). “*Metode Dakwah Kontemporer (Komparasi Penafsiran Hamka dan M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-ayat Dakwah)*”, . Program Studi al-Qur'an Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, .
- <http://www.ibnukatsironline.com/2015/04/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-151-152.html?m=1>.
- <http://www.ibnukatsironline.com/2015/05/tafsir-surat-al-araf-ayat-205-206.html?m=1>.
- <https://nu.or.id/amp/syariah/menjaga-kesehatan-mental-dengan-shalat-dan-dzikir-kDgpt>.
- <https://quran.nu.or.id/al-a'raf/205>.
- <https://www.nu.or.id/nasional/kh-miftachul-akhyar-ungkap-faedah-berdzikir-di-zaman-modern-8izZR>.
- Ibnu Jarir Ath-Thabari. (1420). *Jami Al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an, jilid 2*. Beirut: Muassasatu Ar-Risalah, .
- Ibnu Taimiyah. *Istiqamah: Akidah, Ibadah & Tasawuf*, . Pustaka Al-Kautsar.

- Ibrahim Musthafa. *al-Mu'jam al-Wasith, Juz 1*. al-Riyadh: Maktabah al-Haramain.
- Iendy Zelvien Adhari, (2020). *Kumpulan Teori Penafsiran al-Qur'an-al hadis dan Teori Ekonomi Islam Menurut Para Ahli*, . Bandung: Widina Bhakti Persada, .
- Iendy Zelvien Adhari, d. (2021). *Kumpulan Teori Penafsiran al-Qur'an-al Hadis dan Teori Ekonomi Islam Menurut Para Ahli*, . Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, .
- Iin Patimah. (2020). *Konsep Relaksasi Zikir dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis*, . Indramayu: Penerbit Adab, .
- Iin Tri Rahayu. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, . Malang: UIN-Malang Press, .
- Imam Ahmadi. (2005). *"Pragmatisme William James dan Implikasinya Terhadap Perilaku Keagamaan"*, . Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, .
- Imam An-Nawawi. (2011). *Riyadhus Shalihin*,. Solo : Insan Kamil, .
- Imam Bukhari. (1988). *Shahihul Jami'*, . Beirut: Maktabah al-Islamiyah, .
- Imam Malik. (2011). *Pengantar Psikologi Umum*, . Yogyakarta: TERAS, .
- Iroh Suhroh dan Khaerurrohim. (2021). *Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Jalalain*,. Serang: A-Empat, .
- Jalaluddin. (1997). *Psikologi Agama*,. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, .
- Japarudin. (2018). *Islam dan Penyalahgunaan Narkoba*, . Yogyakarta : Samudra Biru, .
- Kamal al-Haydari. (2004). *Manajemen Ruh*, . Bogor: Cahaya, .
- Khairudin Aljunied. (2022). *Shapers of Islam in Southeast Asia*,. United States of America: Oxford University Press, .
- Khairunnas Rajab. (2019). *Psikoterapi Fiqh dan KHI*, . Jakarta: Amzah, 2.
- Kuncoroningrat. (1989). *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, . Jakarta: Gramedia,.
- Luluk Khoirunnisa'. (2020). *"Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta"*, . Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Luqman Junaidi. (2007). *The Power of Wirid*, . Jakarta: Hikmah, .
- M. Afif Anshori. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*,. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,.
- M. Khalilurrahman Al Mahfani. (2006). *Keutamaan Doa & Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, . Jakarta: Wahyu Media,.
- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Pesan-Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, . Jakarta: Lentera Hati, .

- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Vol.4*,. Jakarta: Lentera Hati, .
- M. Quraish Shihab. (Jakarta). *Tafsir Al-Mishbah Vol.1*, . 2002: Lentera Hati,.
- Mahfudz Fauzi. (2017). “*Tafsir Surat Al-Ashr (Perbandingan Antara Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah)*”,. IAIN Salatiga, .
- Marty Mawarpury, d. (2021). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*, . Aceh: Syiah Kuala University Press,.
- Muhafizah el-Feyza. (2020). *Shalat Tahajud dalam Al-Qur'an*, . Guepedia, .
- Muhammad Basyrul Muvid. (2019). *Pendidikan Tasawuf*, . Pustaka Idea, .
- Muhammad Jawdah Sawwan. (1985). *Al Iqtida' fi al dhikr wa al du'a*, . Lebanon: Dar al Kutub al 'Ilmiyyah, .
- Muhtarul Alif. (2022). *Mendalami Ayat-ayat Rukiah Jam'iyah Ruqyah Aswaja*,. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, .
- Mushofa. (2022). *Serpihan Berharga*,. Indramayu: Penerbit Adab,.
- Muslem. (2023). “PENGARUH ZIKIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL”. *AL ILMU : JURNAL KEAGAMAAN DAN ILMU SOSIAL*, .
- Musripah. (2022). *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat*,. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, .
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*, . Bandung: : PT Remaja Rosdakarya, .
- Nashruddin Baidan. (2002). “*Metode Penafsiran Al-Qur'an*”, . Yogyakarta: Pustaka Pelajar,: Pustaka Pelajar, .
- Nashruddin Baidan. (2003). *Perkembangan Tafsir al-Qur'an di Indonesia*,. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri,.
- Nina W. Syam. (2011). *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, . Bandung: Simbiosis Rekatama Media, .
- Nirwana Anas dan Ramadan Lubis, (2021). “PENGEMBANGAN KURIKULUM PRODI PGMI UINSU MEDAN MERUJUK KKNI DENGAN PENDEKATAN TRANSDISIPLIN” . *Jurnal Guru Kita PGSD*,.
- Olivia Dwi Kumala dkk. (2009). Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza,., *Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 11 No. 1*, .
- Perdana Akhmad,., *Ruqyah Syar'iyah VS Ruqyah Gadungan*, . Adamssein Media.
- Rahman Sani. (2016). *Hikmah Zikir dan Doa; Tinjauan Ilmu Kesehatan*, . Jakarta: AMP Press, .
- Rifki Rosyad. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*, . Bandung: Prodi S2 Studi Agama-agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, .
- Rosihon Anwar, Kajian Kitab Tafsir dalam Jaringan Pesantren di Jawa Barat,., *Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol. 1 No. 1*.

- Rudi Ahmad Suryadi & Sumiyati. (2021). *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti SMP Kelas VII*,. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, .
- Saifuddin Aman. (2016). *Quantum Zikir*, . Al Mawardi Press, .
- Saiful Amin Ghofur. (2008). “*Profil Para Mufasir Al-Qur’an*”, . Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, .
- Siti Muslimah. (2022). “*Terapi Dzikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis*”, . Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, . Bandung: Alfabeta, .
- Suharsimi Arikunto. (1991). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*,. Jakarta: Rineka Cipta,.
- Syaikh Imam Al Qurthubi. (2008). *Tafsir Al Qurthubi*,. Jakarta: Pustaka Azzam, .
- Syaikh Muhammad Uwais An-Nadwy. (2014). *Tafsir Ibnu Qayyim*, . Bekasi, : Darul Falah, .
- Syamsu Yusuf. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, . Bandung: PT Remaja Rosdakarya, .
- Syarifuddin. (2023). “*PERAN ZIKIR DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL JAMAAH: STUDI KASUS JEMAAH SURAU ASRAFUL AMIN KECAMATAN STABAT*”,.
- Tatang Muslim Tamimi. (2022). “*Konsep Dzikir dalam Al-Qur’an Kaitannya dengan Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Muqarran)*”, . Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, .
- Tebu Ireng Media Pendidikan dan Keagamaan. (2021). *Tafsir Jalalain: Lahir dari Krisis Bahasa Arab*, . Jombang: Tebuiireng,.
- Tegus Saputra, . (2023). *The Healing Power Of Al-Qur’an*. Gramedia.
- Tim Redaksi Majalah Tebuiireng. (2021). *33 Kitab Kuning Paling Berpengaruh di Pesantren : Majalah Tebu Ireng Edisi 73*, . Majalah Tebuiireng, .
- Toni Ardi Rafsanjani dan Muhammad Abdur Razaq. (2019). “*INTERNALISASI NILAI-NILAI KEISLAMAN TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH KRIYAN JEPARA*”,. *Profetika: Jurnal Studi Islam*,.
- Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*, . Jakarta: Bumi Aksara, .
- Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*,. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, .
- Turner. (2007). *Pengantar Teori Komunikasi 1*, . Jakarta: Salemba Humanika, .

- Ubaidillah Alghifary Slamet, S. R. (2021). “Implementasi pendidikan karakter berbasis al-quran dan as-sunnah: studi kasus kelas 6 SD al-Wildan Islamic School (Nurul Islam) Tangerang”,. *Jurnal MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Qur'an, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*.
- Umrati dan Hengki Wijaya. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*, . Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, .
- Utami Nur Hafsari Putri, d. (2022). *Modul Kesehatan Mental*, . Sumatera Barat: Azka Pustaka, .
- Wahbah Al-Zuhaili. *At-tafsirul Munir, juz XIV*, . Beirut: Darul Fikr Al-Mu'ashir.
- Yahya Jaya. (1994). *Spiritualisasi Islam: dalam menumbuhkembangkan kepribadian & kesehatan mental*,. Jakarta: Ruhama,.
- Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya. (2023). *Spiritualisasi Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, . Yogyakarta: Deepublish, .
- Yahya Jaya. (Yogyakarta). *Spiritualisasi Tubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*,. Deepublish, : 2023.
- Yuminah Rohmatullah. (2017). *Psikologi Agama*, . Yogyakarta: Deepublish, .
- Yunan Yusuf. (2019). *Tafsir Al-Qur'an Juz XXII Juz Wa Man Yaqnut*, . Tangerang: Lentera Hati, .
- Yusak Burhanuddin. (1999). *Kesehatan Mental*,. Bandung: CV Pustaka Setia,.
- Zaid, S. F. (1997). *Hidangan Islami: Ulasan Komprehensif berdasarkan syariat & sains modern*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Zakiah Daradjat. (1982). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, . Jakarta: PT. Gunung Agung, .
- Zuhrotul Baqiah. (2020). Pengaruh Amalih Zikir Terhadap Tingkat Ketenangan Hati Jamaah Ibu-ibu Pengajian (Penelitian di Masjid Al-Barokah Cibiru Kota Bandung), . *Jurnal Syifa Al-Qulub 4*,.