

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Ketenagan Jiwa

a. Pengertian Jiwa

Pengertian Jiwa secara bahasa yaitu jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.¹ Kata jiwa berasal dari bahasa al-Nafs. Dalam kitab “*Lisān al-Arab*”, Ibnu Manzur menjelaskan bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab digunakan dalam dua pengertian yakni *nafs* dalam pengertian nyawa, dan *nafs* yang mengandung makna keseluruhan dari sesuatu dan hakikatnya menunjuk kepada diri individu tersebut.²

Selain itu juga jiwa merupakan kata benda yang berarti roh manusia, nyawa, seluruh kehidupan batin, sesuatu yang utama yang menjadi semangat, maksud sebenarnya, isi yang sebenarnya, arti yang tersirat, buah hati, kekasih, orang (dalam perhitungan penduduk). Dan juga dalam kitab *al-Mu‘jam al-Falsafi* yang dikutip oleh Komaruddin menjelaskan bahwa *al-nafs* dapat diartikan dalam tiga versi yaitu yang pertama Aristoteles mengartikan *nafs* merupakan sebuah permulaan kehidupan. Lalu kelompok spiritual mengartikan *nafs* sebagai jauhar atau substansi ruh dan Des Crates mengartikan *nafs* sebagai jauhar mufakkir atau substansi berfikir.³

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa jiwa atau *nafs* merupakan seluruh unsur kehidupan. Jiwa dapat diartikan sebagai sesuatu yang berbentuk

¹ I Wayan Candra, I Gusti Ayu Harini, and I Nengah Sumirta, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (Penerbit Andi, 2017).hlm. 1

² Sahidi Mustafa, “Konsep Jiwa Dalam Al-Qur’an,” *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 2, no. 1 (2018): 123–136.

³ Kamaruddin Kamaruddin, “Pemikiran Islam Tentang Jiwa Dalam Filsafat Islam,” *Al-Hikmah Journal for Religious Studies* 15, no. 2 (2014): 135–150.

fisik yang melekat dalam tubuh manusia karena manusia jika tidak memiliki jiwa maka tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna. Jiwa juga dikatakan sebagai nyawa, substansi ruh dan substansi berfikir.

b. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa dalam istilah psikologi terdiri dari dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan diambil dari kata tenang yang berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak susah, tidak ribut, tidak gawat dan tidak tergesah-gesah.⁴ Sedangkan jiwa berasal dari kata psyche yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir dan dalam bahasa disebut an-Nafs. Menurut Al-Ghazali jiwa merupakan suatu zat atau substansi yang berdiri dengan sendiri dan bukan suatu keadaan, sehingga ia ada pada dirinya sendiri. Manusia menurut Al-Ghazali diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang terdiri dari jiwa, yang dapat diketahui dengan wawasan spritual dan jasad.⁵

Menurut Ibnu Thufail jiwa manusia merupakan makhluk yang paling tinggi martabatnya. Manusia memiliki dua unsur yakni jasad dan roh. Badan manusia terdiri dari unsur-unsur sedangkan jiwa tidak memiliki susunan. Jiwa bukanlah tubuh dan bukan juga suatu daya yang ada di dalam tubuh. Tubuh setelah hancur akan mengalami kematian, jiwa lepas dari tubuh dan selanjutnya jiwa yang dekat dengan Allah akan berada dalam jasad akan hidup dan kekal.⁶

Jiwa merupakan roh yang berada di dalam tubuh manusia yang menyebabkan tubuh manusia hidup. Jiwa yang dimaknai sebagai seluruh

⁴ R I Departemen Agama, "Mushaf Al-Qur'an Terjemah," Jakarta: Al-Huda Kelompok Gema Insani (2002).hlm.80

⁵ Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 90–106.

⁶ Sirajuddin Zar, "Filsafat Islam: Filosof & Filsafatnya," Jakarta: Rajawali Pers (2010).hlm.217

kehidupan batin manusia berupa perasaan, pikiran dan sebagainya. Dalam agama jiwa adalah sebagian dari kerohanian manusia yang memiliki kesanggupan merasakan sesuatu. Seseorang manusia dikatakan berjiwa apabila sanggup mengalami, merasakan, berkemauan dan lain sebagainya. Dengan demikian jiwa yang dimaksud di sini adalah seluruh hal yang meliputi hati, pikiran dan perasaan.

Jiwa dalam psikologi lebih dihubungkan pada tingkah laku sehingga yang diteliti oleh para psikologi adalah perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa. Baik teori psikoanalisa, behaviorisme maupun humanisme memandang jiwa sebagai suatu yang berada di belakang tingkah laku.⁷

Ketenangan jiwa merupakan kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang serta tentram berarti orang tersebut mempunyai keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau seseorang itu tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah. Mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan mampu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Menurut pandangan Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah bentuk keharmonisan yang benar-benar antara faktor jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁸

Jadi ketenangan jiwa yaitu seseorang yang memiliki jiwa yang tenang, tentram berarti orang tersebut mempunyai keseimbangan di dalam fungsi-fungsi

⁷ Burhanuddin Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25.

⁸ Muhammad Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental," *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* 16, no. 2 (2015): 53–65.

jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikit pun sehingga dapat berfikir, bijak dalam menghadapi masalah mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

c. Kriteria Ketenangan Jiwa

a) Sabar

Sabar secara etimologi artinya tabah hati, mencegah, menahan, atau menanggung. Dalam islam sabar ialah menahan derita dari sesuatu hal yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar dapat membentuk diri seseorang menjadi kuat serta teguh dalam menghadapi sesuatu hal.⁹ Sabar dapat menjadikan orang menemukan makna hidup yang sesungguhnya tanpa ada rasa marah, meyesal dan khawatir ketika akan menghadapi suatu keadaan yang penuh dengan tekanan. Kesabaran juga dapat menguatkan jiwa seseorang dalam menerima kesulitan hidup.

Bukan berarti sabar harus menyerah tanpa syarat dalam hidup, tetapi sabar adalah tetap berusaha dengan hati yang tenang serta ikhlas dalam menghadapi cobaan yang Allah berikan dengan ridha serta hati yang ikhlas.¹⁰

b) Optimis

Optimis menurut Winston Churchill yaitu sikap selalu melihat sebuah kesempatan dalam setiap masalah. Optimis merupakan sikap seorang individu yang selalu berprasangka baik dan selalu berfikir positif. Individu yang optimis

⁹ Sopyan Hadi, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora* 1, no. 2 (2018): 473–488.

¹⁰ Qurotul Uyun and Rumiani Rumiani, "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 4, no. 2 (2012): 253–276.

selalu melihat sisi baik dari setiap orang dalam keadaan sesulit apapun itu. Ia selalu berfikir positif kepada diri sendiri maupun orang lain.¹¹

Optimis atau rasa percaya diri erat sekali kaitannya dengan ketenangan jiwa karena seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan selalu berfikir positif dan juga orang yang optimis pasti hidupnya selalu bahagia karena jauh dari hal-hal atau pikiran yang negatif. Seseorang yang optimis pasti jiwanya akan selalu bahagia.¹²

c) Merasa Dekat Dengan Allah

Seseorang yang memiliki jiwa yang tenang akan merasa dekat dengan Allah dan merasa selalu dalam pengawasan Allah Swt. Dengan demikian seseorang tersebut akan selalu hati-hati dalam melakukan sesuatu hal dan dalam setiap langkahnya. Ia selalu akan berusaha menjalankan perintah Allah dan akan menjauhi segala larangan yang tidak di ridhai Allah Swt.

Dengan adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa hidupnya tenang dan merasa dilindungi serta selalu di jaga oleh Allah sehingga hidupnya merasa aman dan dapat mengontrol segala hal yang akan dibuatnya.¹³

Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki ketenangan jiwa akan selalu menunjukan sikap atau perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap yang baik tersebut ialah sabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah Swt.

¹¹ Amrina Rosada and Partono Partono, "Sikap Optimis Di Masa Pandemi Covid-19," *Al-Insiyroh: Jurnal Studi Keislaman* 6, no. 2 (2020): 112–126.

¹² Yusuf Al-Uqshari, *Percaya Diri Pasti* (Gema Insani, 2005).hlm. 86

¹³ Rochmah, Abidin, and Rohmad, "RELASI ZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah Dan Al-Kamal Mojokerto)."

d. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa**

Faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa menurut Zakiah Darajat dan Kartini Kartono apabila seseorang ingin mencapai ketenangan jiwa maka ia harus memenuhi beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa yaitu antara lain:

a) Faktor Agama

Faktor agama merupakan kebutuhan jiwa manusia yang paling utama, karena agama merupakan sesuatu hal yang dapat mengatur dan mengendalikan sikap manusia tersebut. Apabila seseorang tidak memiliki agama maka di dalam hidupnya tidak ada larangan yang harus di jauhi.

Seseorang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah Swt. Pasti di dalam hatinya selalu merasa tenang dan tentram. Ia merasa ketenangan dan kelegaan batinnya timbul karena keimanan dan ketaqwaan yang ada dalam dirinya. Dalam agama juga pelaksanaan ibadah dalam kehidupan sehari-hari merupakan benteng seseorang dari rasa kegelisahan dan ketakutan. Oleh karena itu faktor agama sangat penting dalam hal ketenangan jiwa seseorang.

b) Terpenuhiya Kebutuhan Manusia

Ketenangan jiwa dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan manusia terpenuhi baik secara fisik maupun psikis. Jika kebutuhan manusia tidak dapat terpenuhi maka akan menimbulkan kegelisahan dalam jiwa yang bisa berdampak pada terganggunya ketenangan hidup seseorang.

Kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi dalam kehidupan seseorang yaitu sebagai berikut :¹⁴

¹⁴ Kartini Kartono and Jenny Andari, "Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam," *Bandung: Mandar Maju* (1989). Hlm.29

- 1) Kebutuhan pokok terpenuhi, karena setiap manusia memiliki kebutuhan pokok yang harus terpenuhi. Apabila kebutuhan itu sudah terpenuhi dapat menurunkan ketenangan jiwa dalam diri manusia.
- 2) Tercapainya kepuasan, karena setiap orang membutuhkan kepuasan dalam dirinya, kepuasan yang di maksud seperti kepuasan jasmani maupun kepuasan psikis yaitu seperti kenyang, aman, terlindungi dan lain-lain.
- 3) Status sosial, sebab setiap manusia selalu membutuhkan posisi sosial dalam lingkungannya. Setiap manusia butuh rasa cinta kasih sayang serta simpati. Karena rasa cinta kasih sayang serta simpati menimbulkan rasa aman dan berani dalam diri seseorang.

Terdapat enam kebutuhan manusia menurut Zakiah Darajat untuk mendapatkan ketenangan jiwa yaitu sebagai berikut :¹⁵

- 1) Rasa kasih sayang, karena setiap manusia membutuhkan rasa kasih sayang apabila manusia tidak mendapatkan rasa kasih sayang itu membuat jiwa nya resah. Lain halnya dengan orang yang percaya kepada Allah Swt. Yang maha pengasih serta maha penyayang apabila tidak dapat kasih sayang dari manusia setidaknya ia yakin akan kasih sayang Allah Swt. Sehingga jiwa nya tidak gersang.
- 2) Rasa aman merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting. Seseorang yang hidupnya terancam, baik jiwanya, hartanya ataupun kedudukannya ia pasti akan merasa gelisah yang akan membuat dirinya stres. Tetapi apabila ia dekat dengan Allah Swt. Tentu rasa aman akan selalu melindunginya.

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Yayasan Mitra Netra, 2017).hlm. 11

- 3) Rasa harga diri merupakan salah satu kebutuhan jiwa manusia, karena jika tidak terpenuhi akan menimbulkan penderitaan bagi diri seseorang. Zaman sekarang banyak orang merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak dihargai dalam lingkungannya terutama dalam hal harta, pangkat serta keturunan.
- 4) Rasa bebas termasuk dalam kebutuhan jiwa, sebab setiap manusia ingin mengungkapkan apa yang ia rasakan dengan caranya sendiri. Tetapi semua itu ada batas serta aturannya sehingga tidak mengganggu orang lain. Kebebasan yang sesungguhnya yaitu hanya terdapat dalam hubungan manusia dengan Allah Swt.
- 5) Rasa sukses, karena apabila seseorang gagal dalam sesuatu hal itu akan membuat seseorang tersebut kecewa dan menghilangkan rasa kepercayaan diri kepada dirinya.
- 6) Rasa ingin tahu merupakan kebutuhan jiwa yang pokok, karena apabila rasa ingin tahu itu tidak terpenuhi maka akan berdampak pada tingkah laku seseorang. Ia akan merasa sengsara jika tidak mengetahui sesuatu informasi atau ilmu yang ia cari.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa yaitu faktor agama, terpenuhinya kebutuhan manusia seperti kebutuhan pokok, kebutuhan kepuasan, kebutuhan kasih sayang, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses dan juga rasa ingin tahu.

e. Karakteristik Ketenangan Jiwa

Menurut Abdul Majid kondisi jiwa yang tenang dan tentram memiliki beberapa ciri yang menjadi tolak ukur dalam ketenangan jiwa yaitu sebagai berikut:¹⁶

- 1) Memiliki kemampuan untuk menghadapi perubahan serta persoalan zaman. Apabila ia terkena musibah maka ia selalu bertawaqal kepada Allah Swt.
- 2) Mempunyai kemampuan dalam hal bersabar menghadapi perosalan hidup yang terasa berat
- 3) Selalu optimis dan menganggap segala hal dalam hidupnya baik

Sedangkan menurut Dadang Hawari individu yang memiliki ketenangan jiwa memiliki ciri-ciri sebagai berikut:¹⁷

- 1) Dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan
- 2) Merasa puas dengan sesuatu hal yang ia lakukan
- 3) Puas apabila dapat memberi dari pada menerima
- 4) Tidak merasa tegang, cemas dan depresi
- 5) Dapat berhubungan baik dan saling menolong sesama manusia
- 6) Menjadikan setiap kegagalan merupakan suatu pelajaran
- 7) Memiliki rasa kasih sayang yang kuat

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik ketenangan jiwa merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah, mampu menerima kenyataan, sabar, selalu berfikir positif serta selalu mengingat Allah hati akan tentram.

¹⁶ Mudzakir Jusuf and Mujib Abdul, "Nuansa-Nuansa Psikologi Islam," *PT RajaGrafindo Persada, jakarta* (2001). Hlm. 139

¹⁷ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi* (Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, 2002). Hlm.13

B. Dzikir

a. Pengertian Dzikir

Kata Dzikir dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 267 kali dengan segala macam bentuk kata. Dari berbagai makna dzikir berarti mengingat Allah dalam arti menghadirkan Allah di dalam hati. Dzikir dari segi bahasa yaitu mengingat, sedangkan arti dzikir secara istilah yaitu membasahi lidah dengan mengucapkan pujian-pujian kepada Allah.¹⁸

Sedangkan secara etimologi dzikir berasal dari kata "zakara" yang artinya menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan menasehati.¹⁹ Terdapat dua pengertian yang terkandung dalam kata "dzikir", pertama, kata itu bisa berarti "ingat" dan kedua bisa berarti "menyebut nama Allah". "Dzikir" dapat diartikan sebagai "ingat" setidaknya merujuk pada pengertian yang terdapat dalam sebuah hadits di bawah ini: "Dan siapapun yang berdzikir kepada-Ku dalam hatinya, maka Aku pun akan berdzikir kepadanya dalam hati-Ku. Kata dzikir dalam hadits di atas diartikan "ingat". Oleh karena itu hadits tersebut dapat diartikan; "Dan barang siapa yang mengingat-Ku dalam hatinya, maka Aku pun akan mengingatnya dalam hati-Ku".²⁰

Dari pengertian ini maka bisa dikatakan bahwa yang dimaksud dengan berdzikir kepada Allah adalah "mengingat-Nya". Sedang dzikir dalam pengertian ingat atau mengingat Allah, hendaknya dilakukan setiap saat. Artinya, kegiatan apa pun yang dilakukan, hendaknya jangan sampai melupakan Allah Swt. Di mana pun seorang muslim berada, hendaknya senantiasa ingat kepada Allah. Sehingga

¹⁸ Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008). Hlm.244

¹⁹ Mardiah Mardiah, "METODE ZIKIR SEBAGAI TERAPI BAGI PECANDU NARKOBA," *FIKRUNA* 2, no. 1 (2020): 59–73.

²⁰ Ibnu Abdullah, *Sejuta Hikma Dibalik Bacaan Tasbih* (Pustaka Media, 2020). Hlm.34

melahirkan cinta beramal shaleh kepada Allah dan malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.

Dzikir menurut Syekh Abu Alin Ad-Daqqaq dalam Joko S. Kahhar & Gilang Vita Madinah menjelaskan bahwa dzikir merupakan tiang penompang yang sangat kuat atas jalan menuju ke Allah SWT. Dikir merupakan landasan bagi thariqat, tidak ada seorang pun yang dapat mendekati Allah SWT. Kecuali bagi mereka yang dengan terus menerus mengingat-Nya dengan cara berdzikir.²¹ Dadang Hawari mengemukakan bahwa zikir adalah mengingat Allah Swt., dengan segala sifat-sifatNya. Dan juga zikir suatu amalan dalam bentuk kata-kata yang diucapkan secara lisan maupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah Swt., serta selalu mengingat Allah dengan segala sifat-Nya.²²

Ibn Faris bin Zakaria mengungkapkan bahwa zikir mempunyai arti yaitu mengingat sesuatu. Lalu diartikan dengan mengingat dengan lidah atau menyebut selain itu juga dzikir disamakan dengan keluruhan atau kedudukan tinggi, kemuliaan serta kehormatan. Sementara itu Al-Kalabazi dikutip oleh Afif Anshori memberikan pengertian tentang dzikir yaitu sesungguhnya dzikir itu melupakan semua hal kecuali yang Maha Esa. Dan juga diperjelas oleh Hasan al-Banna salah satu tokoh Ikhwanul Muslimin di Mesir mengartikan bahwa dzikir semua yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan seseorang dekat dengan Allah.²³

²¹ Joko S Kahhar and Gilang Cita Madinah, "Berdzikir Kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir Dan Majelis Dzikir," *Yogyakarta: Sajadah_Press* (2007).

²² Syamsu Yusuf, "Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama," *PT Remaja Rosdakarya. Bandung* (2018).

²³ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa)." Vol. 6, No. 1, 2020. 1-25

Rizki Joko Sukmono menjelaskan bahwa amaliah dzikir dapat mewujudkan aktualisasi diri dan juga kreativitas diri yaitu dengan berdzikir seseorang dapat menjadi kreatif serta mandiri, berdzikir juga dapat memahami hubungan sifat alami pengalaman-pengalaman dan kesehatan psikologi, berdzikir mampu memperbaiki persepsi diri sendiri, meningkatkan harapan, mencetak prestasi dan percaya diri, dan juga dengan cara berdzikir dapat menyebabkan terjadinya perubahan psikologi seperti menurunkan kegelisahan, agresif, ketertekanan, lebih merasa yakin, penguasaan kontrol emosi yang stabil dan lebih merasa yakin kepada diri sendiri.²⁴

Dzikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasanya disebut wirid atau aurad. Dzikir dalam bentuk menyebut nama Allah ini termasuk ibadah mahdhah, yaitu ibadah langsung kepada Allah Swt. Sebagai ibadah mahdhah, maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah, yaitu mesti ma'tsur (ada contoh dan perintah serta izin dari Rasulullah). Artinya dzikir tidak boleh dikarang oleh seseorang. Dzikir hanyalah mengingat atau menyebut nama Allah atau Kalamullah, Al-Qur'an. Tidak ada dzikir dengan menyebut seseorang selain Allah SWT.²⁵

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir merupakan suatu kegiatan mengingat serta mengagungkan Allah dengan cara menyebut nama-nama Allah SWT. Secara terus menerus di mana saja dan kapan saja hendaknya selalu mengingat Allah SWT. Karena dengan cara mengingat Allah SWT. Berarti seseorang tersebut telah membuka jalan menuju Allah SWT.

²⁴ Yusuf, "Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama."

²⁵ M Faridl, *Dzikir* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020). Hlm. 34

b. Aspek-aspek dzikir

Aspek-aspek dzikir menurut Ash-Shiddieqy yaitu sebagai berikut:²⁶

- 1) Niat merupakan sebuah kemauan yang kuat untuk melakukan dzikir. Orang yang memiliki kemauan kuat memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan dzikir dalam berbagai kesempatan di manapun berada.
- 2) Taqarrub merupakan perasaan dekat sekali dengan Allah SWT pada saat melakukan dzikir. Manusia yang melakukan taqarrub merasa bahwa Allah SWT sangat dekat dengannya, bahkan sampai lebih dekat dari urat nadinya sendiri.
- 3) Ihsan adalah perasaan seakan-akan melihat Allah SWT atau Allah SWT melihatnya saat yang bersangkutan berdzikir.
- 4) Tadarru' adalah merasa tenang dan rendah diri di hadapan Allah SWT.
- 5) Khauf adalah merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah SWT.
- 6) Tawaddu' adalah merendahkan diri di hadapan manusia atau tidak sombong.

Selain itu juga Subandi (2009) menjelaskan terdapat empat aspek-aspek dzikir yaitu :²⁷

- 1) Menggabungkan seluruh kehidupan dengan Allah SWT.
- 2) Membaca ayat Al-Qur'an
- 3) Menyebutkan nama-nama Allah SWT.
- 4) Membaca shalawat Nabi seperti Istighfar, tahlil, tahmid, tasbih, takbir atau laa haula.

²⁶ M H A Shiddieqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a* (Bulan Bintang, 1964),

²⁷ Subandi, *Psikologi Dzikir*. hlm.33

Sedangkan aspek-aspek dzikir menurut Al-Adnani (2016) dibagi menjadi empat yaitu :²⁸

- 1) Beribadah menggunakan hati
- 2) Beribadah menggunakan lisan
- 3) Beribadah dengan menggunakan anggota badan
- 4) Membaca tasbij, tahlil, takbir, istighfar, hauqalah dan lain-lain.

Dari beberapa penjelasan menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dzikir yaitu merupakan kegiatan ibadah dengan cara mengingat Allah SWT. Seakan-akan seseorang tersebut berada sangat dekat dengan Allah SWT. Dan juga merasa tenang jika telah melakukan dzikir.

c. Macam-macam Dzikir

Menurut Ibnu Ata' seorang sufi yang menulis al-Hikam membagi dzikir atas tiga bagian yaitu :²⁹

- 1) Dzikir Jali

Dzikir Jali merupakan suatu kegiatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do`a kepada Allah swt. yang lebih menampakan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Awalnya dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan oleh kebanyakan orang yang dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

²⁸ Abu Fatiah Al-Adnani, *Dzikir Akhir Zaman* (Surakarta: Granada Mediatama, 2016). hlm.410

²⁹ Ibnu At-Thaillah Al-Sakandari, *Zikir Penentram Hati* (Jakarta: Zaman, 2013). Hlm.87

2) Dzikir khafi

Dzikir Khafi Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Seseorang tersebut selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan di mana saja.

3) Dzikir haqiqi

Dzikir Haqiqi merupakan zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Untuk mencapai tingkatan dzikir haqiqi ini perlu melakukan latihan mulai dari tingkat dzikir jail dan dzikir khafi.

Selain itu menurut Nawawi (2008) mengungkapkan bahwa dzikir dibagi menjadi 3 bentuk yaitu :³⁰

- 1) Dzikir dengan hati adalah berdzikir dengan cara bertafakur, yaitu memikirkan keagungan, kekuasaan dan kehebatan Allah dalam menciptakan serta mengatur apapun, sehingga membuat keimanan bertambah.
- 2) Dzikir dengan lisan atau ucapan, berdzikir dengan lisan adalah dengan mengucapkan lafazh-lafaz yang di dalamnya mengandung asma Allah yang telah diajarkan oleh Rosulullah kepada umatnya. Contohnya adalah : mengucapkan tahmid, tasbih, takbir, sholawat, membaca Al-Qur'an dan sebagainya.

³⁰ Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*.

- 3) Dzikir dengan perbuatan, cara melakukannya adalah dengan melakukan apa yang diperintahkan Allah dan Menjauhi apa yang dilarang oleh Allah, dengan niat hanya karena Allah swt.

Ada beberapa lafal dzikir yang bersumber dari Al-Qur'an maupun Hadist Nabi, di antaranya sebagai berikut :

- 1) Tahmid, yaitu mengucapkan al-hamdulillah (Segala puji bagi Allah).
- 2) Tasbih, yaitu mengucapkan Subhanallah (Maha suci Allah).
- 3) Takbir, yaitu mengucapkan Allahu akbar (Allah Maha besar).
- 4) Tahlil, yaitu mengucapkan Laa ilaha illa Allah (Tiada tuhan selain Allah).
- 5) Basmalah yaitu mengucapkan Bismillahirrahmani ar-rahim (Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang).
- 6) Istighfar yaitu mengucapkan astghfirullah (Aku memohon ampun kepada Allah).
- 7) Hawqalah, yaitu mengucapkan La hawla wala quwwata illa billah (Tiada daya dan tiada kekuatan, kecuali daya dan kekuatan dari Allah).

Dari penjelasan beberapa peneliti di atas dapat ditarik kesimpulan bawa terdapat beberapa macam-macam dzikir yaitu seperti dzikir dengan menggunakan lisan, dzikir dengan menggunakan hati dan dzikir dengan menggunakan anggota badan. Yang di mana setiap dzikir yang dilakukan menggunakan lisan, hati ataupun anggota badan tentunya bertujuan untuk mengingat Allah serta mengagungkan Allah swt.

d. Keutamaan Berdzikir

Menurut Ghofur keutamaan dzikir secara umum yaitu:³¹

- 1) Dapat terlindung dari bahaya godaan setan. Setan tak akan pernah berhenti untuk menjatuhkan manusia dari rida Allah. segala bentuk godaan akan diumpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.
- 2) Tidak mudah menyerah dan putus asa. Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.
- 3) Memberi ketenangan jiwa dan hati. Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin memupuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak zikir.
- 4) Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah. Allah memiliki sifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Kedua ini berasal dari suku kata ar-rahmah yang berarti kasih

³¹ Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Dzikir Dan Doa* (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2010). Hlm.143

sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak zikir.

- 5) Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan Hidup di dunia hanya sementara. Begitu pun segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Jelas, segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melenakan jika tidak disikapi dengan bijaksana. Dengan kejernihan hati dan senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.

Selain itu juga Ibn ‘Athailah dalam Masyhudi menyebutkan ada beberapa manfaat dzikir, di antaranya adalah :³²

- 1) Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- 2) Mendatangkan wibawa dan ketenangan bagi pelakunya
- 3) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap urusan
- 4) Dzikir dapat memberi rasa aman dari segala kecemasan

Keutamaan-keutamaan lain bagi orang yang berdzikir kepada Allah SWT menurut Nawawi (2008) antara lain:³³

- 1) Dzikir sebagai upaya taqarrub kepada Allah
- 2) Dzikir sebagai penenang hati
- 3) Dzikir sebagai pembersih hati

³² In’ammuzahidin Masyudi, *Berzikir Dan Sehat Ala Ustadz Haryono* (Semarang: Syifa Press, 2013). Hlm.22

³³ Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*.hlm.144

- 4) Dzikir sebagai pengangkat derajat manusia
- 5) Dzikir sebagai pembaru iman
- 6) Dzikir sebagai sarana masuk surga
- 7) Dzikir sebagai sarana memperoleh Syafaat Rasulullah SAW

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa dzikir selain dapat menghindarkan seseorang dari godaan setan dzikir juga memiliki banyak sekali manfaat bagi seseorang yang melakukannya di antaranya adalah mampu menjadikan hamba dekat dengan Allah, menjadikan hati gembira, senang dan tentram, menjadi pembersih hati, dan mampu menghilangkan rasa susah dan kegelisahan.

C. Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan suatu hal yang penting bagi remaja, karena pada saat remaja mereka memasuki tahap perkembangan yang di mana pada saat ini kondisi hati dan pikiran remaja masih di ambang kebingungan dalam menentukan suatu hal atau permasalahan dalam mencari identitas yang positif. Kondisi hati yang tentram merupakan hal yang penting dalam proses belajar, karena seperti yang kita ketahui dalam proses belajar siswa harus memiliki jiwa yang tenang agar pada saat belajar memiliki konsentrasi yang penuh sehingga segala hal yang di pelajari dapat melekat dalam pikiran siswa.

Ketenangan jiwa merupakan sumber bagi kebahagiaan. Untuk menapatkan ketenangan jiwa itu seseorang senantiasa harus mengingat Allah kapanpun dan di manapun dia berada. Seperti yang di jelaskan dalam firman Allah Swt.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dalam hati mereka jadi tenang dengan mengingat Allah. ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati akan menjadi tenang” (Ar-Ra’ad: 28)³⁴

Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa ketika seseorang melaksanakan zikir maka jiwanya akan senantiasa tenang dan tenteram sebab pengaruh zikir sangat terkait dengan jiwa seseorang. Dalam psikologi terdapat teori hipnosis Subandi dalam Bukhori tentang zikir dapat mempengaruhi ketenangan jiwa. Teori hipnosis Subandi menjelaskan bahwa dalam pandangan hipnosis, zikir di pandang sebagai bentuk self-hypnosis, karena ketika seseorang berdzikir perhatian seseorang difokuskan pada zikir itu sendiri, sehingga semakin lama seseorang berdzikir maka semakin lama ia tidak merasakan gangguan dari yang ada di sekitarnya. Oleh karena itu seseorang yang melakukan dzikir memperoleh ketenangan jiwa.

Dan juga penjelasan lain tentang dzikir yang sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan ketenangan jiwa terdapat dalam pendekatan ilmiah para ahli yang menjelaskan bahwa dzikir sebagai penenang jiwa dan berfungsi sebagai terapi, dapat di buktikan dengan pendekatan ilmu medis, di mana dalam otak manusia terdapat zat kimiawi yang secara otomatis keluar ketika seseorang berdzikir. Zat itu bernama endorphin yang berfungsi untuk menenangkan otak,

³⁴ R I Departemen Agama, “Al-Qur’an Dan Terjemahnya” (Bandung: CV. Diponegoro, 2005).

jika otak seseorang tenang maka hatinya pun akan tenang dan menjadikan ketenangan jiwa.³⁵

Dengan demikian dengan cara berdzikir sangat berpengaruh dalam meningkatkan ketenangan jiwa santri SMP Nurul Qomar karena dengan cara mengingat Allah akan membuat hati santri tenang dan tentram sehingga dapat berkonsentrasi dalam hal apapun itu termasuk dalam hal belajar.

D. Kerangka Konseptual

Bermula dari masalah-masalah yang muncul ketika menjalani kehidupan sehari-hari. Dari masalah-masalah keluarga, pergaulan pertemanan hingga potensi diri membuat seorang siswa sering mengalami kemunduran dalam hal pembelajaran disekolah. Karena banyaknya masalah yang dialami seseorang siswa membuat jiwanya tidak tenang atau cemas saat akan melakukan pembelajaran disekolah.

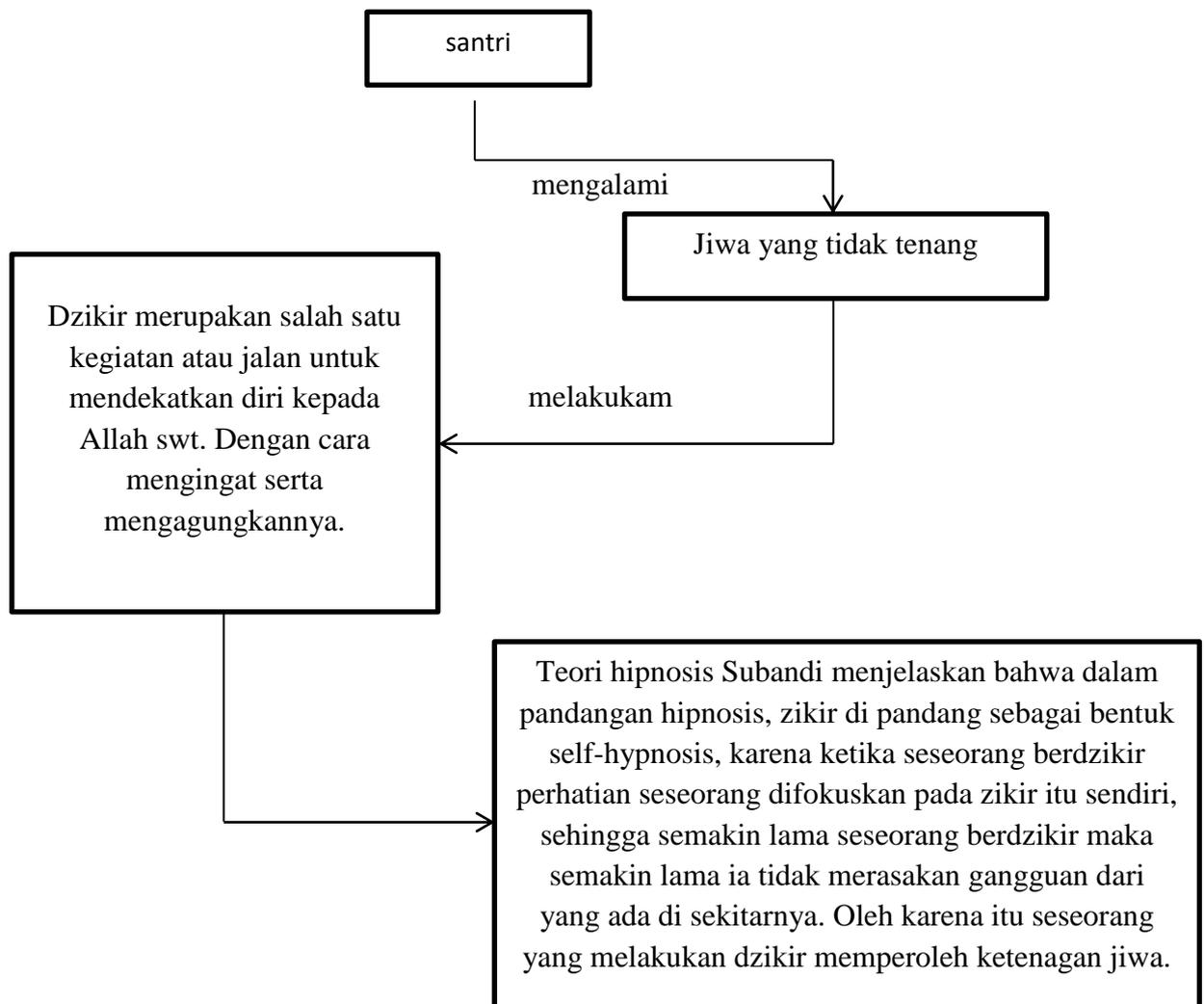
Berdasarkan kondisi seperti inilah seseorang perlu mendekatkan diri kepada Allah dengan cara melakukan dzikir. Dengan melakukan dzikir, diharapkan dapat dekat dengan Allah, sehingga Allah akan selalu dekat dengannya dan Allah akan senantiasa membantu setiap masalah yang terjadi di dalam hidupnya. Karena berdzikir, seorang merasa dekat dengan Allah, semua masalah yang sedang dihadapi atau akan dihadapi terasa bisa terselesaikan. Seorang akan lebih sabar dan optimis dalam menghadapi segala problema. Masalah yang terasa bisa terselesaikan akan membuat jiwa menjadi tenang.

³⁵ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)." Vol. 6, No. 1,(2020). Hlm. 23

Ketenangan jiwa akan membawa seseorang menuju saifat sabar, optimis bisa menyelesaikan masalah kehidupan yang sedang menghadang.

Dari sedikit penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan cara mengingat Allah dengan cara berdzikir. Karena orang yang mengingat Allah kapanpun di manapun maka hatinya akan tenang. Pada prinsipnya dzikir itu dilaksanakan dalam cara, dan kesopanan tertentu sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditentukan oleh Al-Qur'an dan dicontohkan oleh Rosulullah Saw, yakni dilakukan dengan merendahkan diri, penuh takut, dan tidak mengeraskan suara (QS Al-A'raf 7 : 205).

Berikut merupakan kerangka pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa santri SMP Podok Pesantren Nurul Qomar :



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus di uji secara empirik. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah :

H_a = Ada pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa santri SMP di pondok pesantren Nurul Qomar Kota Palembang

H_o = Tidak ada Prngaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa santri SMP di pndok pesantren Nurul Qomar Kota Palembang.

Dalam penelitian ini hipotesis yang diutamakan adalah H_a yaitu adanya pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa santri SMP di pondok pesantren Nurul Qomar Kota Palembang.