



HALAMAN HAK CIPTA/COPYRIGHT

© 2023 Dr. Bahdar, M.H.I
Email bahdar@uindatokarama.ac.id
HP.081.341.207.628

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak atau menyebarkan seluruh atau sebagian isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik cetak maupun elektronik, tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis, kecuali untuk keperluan pendidikan dengan menyebut sumbernya.

Penerbit:

Foto Copy Maestro Lere Palu Barat
Alamat: Jl. Diponegoro No.12, Palu, Sulawesi Tengah

Cetakan Pertama: November 2023

ISBN: Nomor belum ada

Kata Pengantar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
 أَجْمَعِينَ.

Segala puji bagi Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul “*Zikir yang Benar, Hati yang Tenang*.” Buku ini hadir sebagai ikhtiar kecil untuk mengajak umat Islam kembali kepada ketenangan hati melalui amalan zikir yang berlandaskan dalil sahih serta dipraktikkan oleh para ulama sepanjang sejarah.

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan hiruk-pikuk, hati manusia sering terombang-ambing oleh kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Zikir menjadi penopang utama untuk menata batin, menguatkan jiwa, serta mendekatkan diri kepada Allah. Sebagaimana firman-Nya: “*Ala bi dzikrillahi tathma’innul qulub*” “Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” Ayat ini menjadi ruh dari keseluruhan isi buku ini.

Penulis menyusun buku ini dengan menggabungkan dalil nash, pandangan ulama, kajian akademik, dan praktik zikir yang berkembang dalam masyarakat Muslim Nusantara. Harapannya, buku ini dapat menjadi panduan bagi guru, imam masjid, mahasiswa, dan seluruh umat Islam dalam memahami zikir secara benar, baik dari aspek lafaz, waktu, adab, maupun penghayatannya.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada para guru, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan doa hingga terwujudnya karya sederhana ini. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi amal jariyah bagi penulis dan para pembacanya.

Akhirnya, penulis memohon kepada Allah Swt. agar setiap langkah yang kita tempuh selalu dalam bimbingan-Nya dan semoga zikir senantiasa menjadi cahaya penenteram hati dalam kehidupan kita.

وَاللَّهُ الْمَوْفِقُ إِلَى أَقْوَمِ الطَّرِيقِ
بَارَكَ اللَّهُ فِيكُمْ وَجَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا

Palu, November 2023
Penulis

Dr.Bahdara.M.H.I

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Hak Cipta.....	ii
Halaman Kata Persembahan.....	iii
Halaman Kata Pengantar.....	iv
Halaman Pesan Penulis.....	v
Halaman Kata Motivasi.....	vi
Halaman Profil Penulis.....	vi

BAB I

PEMDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Zikir Penting dalam Kehidupan Modern.....	3
C. Kris Ketenangan Jiwa dan Kebutuhan Spritual....	7
D. Fenomena Banyak Zikir tapi Hati Tidak Tenang	12
E. Pengamalan Zikir yang Sering Disalah Pahami...	14
F. Arah dan Tujuan Penulisan.....	19
G. Harapan Penulis.....	22

BAB II

HAKIKAT ZIKIR DALAM ISLAM

A. Pengertian Zikir dalam al Qur'an dan As Sunnah	25
B. Pengertian Zikir dalam al Qur'an dan As Sunnah	28
C. Zikir Sebagai Ibadah Lisan,Hati dan Amal.....	33
D. Hubungan Zikir dengan Taqwa.....	37
E. Manusia dan Kebutuhan Ketenangan.....	41
F. Tatmainul Qulub sebagai Tujuan Spiritual Utama	45

BAB III

ZIKIR DALAM PRESPEKTIF AL QUR'AN DAN AS SUNNAH

A. Ayat Al qur'an tentang Zikir.....	49
B. Hadis-Hadis tentang Keutamaan Zikir.....	53
C. Zikir dan Ketenangan Menurut Para Ulama.....	57

BAB IV ZIKIR YANG BENAR

A. Zikir Lisan.....	61
B. Zikir Hati	66
C. Zikir Perbuatan (Dzikir ‘Amalī.....	69

BAB V BUAH ZIKIR

A. Makna Hati yang Tenang.....	73
B. Dampak Zikir Pada Jiwa Manusia.....	77
C. Zikir sebagai Obat Gangguan Hati.....	81
D.	

BAB VI JENIS-JENIS ZIKIR DAN WAKTUNYA

A. Zikir Pagi dan Sore.....	86
B. Zikir Setelah shalat.....	90
C. Zikir sebelum Tidur.....	95
D. Zikir ketika Sedih atau Takhut.....	100

BAB VII ZIKIR DALAM TRADISI ISLAM NUSANTARA

A. Tradisi Majelis Zikir dan Manfaat Sosialnya....	111
B. Zikir jamaah di Masjid Kampung.....	116
C. Peran Imam dan Guru Ngaji.....	121
D. Mana yang Sunah Mana yang Budaya.....	126

BAB VIII ZIKIR DAN KEHIDUPAN MOODERN

A. Tantangan Spiritual Zaman Digital.....	132
B. Distraksi dan Hati yang Tidak Tenteram.....	134
C. Zikir sebagai Terapi di Era Gadget.....	136
D. Zikir untuk Menjaga Fokus, Emosi, dan Produktivitas.....	138

BAB IX

MENJAGA ESENSI ZIKIR DI TENGAH MODERNITAS

A. Pentingnya Menggabungkan Tradisi dan Inovasi	142
B. Menjaga Kekhusyukan Meski Lewat Media Digital.....	145
C. Menjaga Kekhusyukan Meski Lewat Media Digital.....	148

BAB X PENUTUP

A. Kesimpulan.....	150
B. Implikasi.....	152
C. Saran untuk Kajian Lebih Lanjut.....	154
D. Langkah yang Perlu Diambil dan Dikembangkan	156

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran :

1. Snopsis Buku.....//.....	162
2. Riwayat Penulis.....	163

BAB I PEMDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Dalam kehidupan modern yang serba cepat, manusia hidup dalam pusaran aktivitas digital yang hampir tidak pernah berhenti. Arus informasi yang deras, persaingan hidup yang semakin kompetitif, serta tekanan sosioekonomi yang terus meningkat menjadikan banyak individu berada dalam kondisi psikologis yang labil, mudah cemas, dan rentan kehilangan harapan. Di tengah situasi ini, kebutuhan spiritual untuk menemukan ketenangan batin menjadi semakin mendesak. Salah satu tuntunan utama dalam tradisi Islam yang diyakini dapat menata hati adalah **zikir**, yaitu mengingat Allah dengan penuh kesadaran dan penghayatan.

Namun demikian, tidak semua praktik zikir mampu menghadirkan kedamaian hati. Banyak orang berzikir, tetapi tetap gelisah, tidak tenang, bahkan stresnya tidak berkurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat **gangguan internal, gangguan eksternal, dan kesalahan dalam memahami makna teks zikir** yang menghalangi fungsi spiritual zikir itu sendiri.

Secara **internal**, seseorang dapat terhalang menikmati ketenangan zikir karena hatinya dipenuhi keraguan, tidak konsentrasi, atau menjadikan zikir sebagai rutinitas mekanis tanpa keikhlasan. Suasana batin yang kacau, pikiran yang melompat-lompat, dan tidak adanya *hudhur al-qalb* (hadirnya hati) menyebabkan zikir kehilangan daya penyembuhnya. Zikir yang seharusnya menjadi sumber

keteduhan justru tidak berdampak karena tidak dihayati maknanya.

Secara **eksternal**, dunia digital menghadirkan gangguan yang jauh lebih kuat daripada generasi-generasi sebelumnya. Notifikasi tanpa henti, media sosial yang memicu kecemasan sosial (*social anxiety*), berita yang bersifat provokatif, serta budaya “selalu online” menjadikan manusia kehilangan ruang sunyi untuk menenangkan jiwa. Kebisingan digital ini membuat seseorang sulit memasuki kondisi kontemplatif yang dibutuhkan untuk merasakan kehadiran Allah. Akibatnya, zikir dibaca, tetapi hati tetap berputar pada kecemasan, tekanan hidup, dan rasa tidak aman.

Lebih jauh, **kesalahan dalam memahami makna teks zikir** juga menjadi penyebab zikir tidak memberikan ketenangan. Banyak orang membaca zikir hanya karena tradisi, mengikuti jamaah, atau menjadi kebiasaan turun-temurun, tanpa menghadirkan pemahaman mendalam tentang makna tauhid, syukur, takut, dan harap yang terkandung di dalam teks-teks tersebut. Padahal Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan itu hadir melalui *tadabbur* dan pemahaman yang benar, bukan sekadar pengulangan lafaz.

Pada titik ini, masyarakat digital membutuhkan **zikir yang benar**, yaitu zikir yang dihayati, dipahami maknanya, dilakukan dengan kesadaran penuh, dan dijadikan sarana penyembuhan spiritual. Zikir bukan semata amalan lisan, tetapi proses internalisasi nilai ilahiah untuk membebaskan manusia dari kecemasan, kegelisahan, dan rasa putus asa yang menjadi penyakit sosial era digital. Ketika dunia semakin kompetitif dan tekanan hidup semakin berat, zikir yang benar menjadi jalan keluar untuk mengembalikan

stabilitas batin, memulihkan harapan, serta memperkuat keimanan yang menuntun perilaku lebih positif.

Dengan demikian, pembahasan mengenai **“Zikir yang Benar, Hati yang Damai”** menjadi sangat penting sebagai panduan spiritual bagi manusia modern. Buku ini bertujuan menjelaskan bagaimana zikir dapat kembali pada fungsi utamanya sebagai penyejuk hati, penenang jiwa, dan sumber kekuatan menghadapi kerasnya kehidupan digital. Melalui pemahaman yang tepat, praktik yang benar, dan kesadaran mendalam, zikir akan menjadi fondasi ketenangan bagi setiap muslim yang mendambakan hati yang damai dalam dunia yang penuh kegaduhan.

B. .Zikir Penting dalam Kehidupan Modern

Kehidupan modern ditandai oleh percepatan informasi, tekanan kerja, kompetisi sosial, dan ketidakpastian hidup. Kondisi ini sering memunculkan stres, kecemasan, kelelahan mental, bahkan krisis spiritual. Dalam konteks inilah zikir kembali menunjukkan relevansi akademiknya sebagai praktik spiritual yang memberi ketenangan psikologis, stabilitas emosional, dan kesehatan mental.

1. Zikir sebagai Terapi Psikologis

Banyak penelitian psikologi menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti repetisi lafaz, doa, dan meditasi religius dapat menurunkan tingkat stres.

- a. Studi dalam *Journal of Religion and Health* menjelaskan bahwa pengulangan lafaz zikir yang

ritmis mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh lebih relaks.

- b. Penelitian lain oleh Krageloh (2010) mengenai “Spiritual Religiosity and Well-being” menunjukkan bahwa kegiatan spiritual, termasuk zikir, meningkatkan *emotional regulation* dan rasa tenang.

Zikir bekerja seperti *mindfulness* tetapi berbasis tauhid; fokusnya tidak sekadar pada napas, tetapi pada Allah Swt. sebagai pusat kesadaran spiritual.

2. Zikir Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional

Dalam masyarakat modern, gangguan kecemasan dan depresi meningkat. Zikir terbukti membantu mengurangi gejala-gejala tersebut.

- a. Penelitian di UIN Sunan Kalijaga (Nur Hidayati, 2019) menunjukkan bahwa zikir dapat menurunkan gejala kecemasan pada mahasiswa dengan skor signifikan pada skala psikologi Beck Anxiety Inventory (BAI).
- b. Kajian lain pada *The International Journal of Islamic Thought* menyebutkan bahwa zikir berdampak pada “peningkatan ketenangan, stabilitas emosi, dan makna hidup”.

Hal ini terjadi karena zikir mengaktifkan perasaan dekat dengan Allah (*closeness to God*), yang memberi efek ketentraman.

3. Zikir sebagai Penyeimbang Hidup yang Serbacepat

Modernitas menciptakan *information overload* dan distraksi yang membuat manusia sulit fokus. Studi *Digital Stress Research* (University of Maryland, 2022) menunjukkan peningkatan stres akibat paparan gawai yang berlebihan. Zikir berfungsi sebagai *spiritual grounding*, mengembalikan fokus dan perhatian kepada aspek yang jauh lebih tetap dan stabil. Zikir memberi ruang hening di tengah bisingnya kehidupan modern.

4. Zikir Memperkuat Makna Hidup

Menurut teori psikologi Viktor Frankl (*Logotherapy*), manusia membutuhkan makna untuk sehat secara mental. Praktik zikir memperkenalkan kesadaran tauhid: bahwa hidup berada dalam pengawasan dan kasih sayang Allah, sehingga seseorang merasa hidupnya terarah.

Kajian oleh Pargament (2013) tentang *religious coping* menunjukkan bahwa praktik keagamaan yang diulang setiap hari membantu seseorang menafsirkan hidup dengan cara yang lebih positif.

5. Zikir Meningkatkan Kontrol Diri dan Akhlak

Modernitas memunculkan impulsivitas—mudah marah, mudah tersinggung, dan tidak sabar. Beberapa penelitian fikih dan tasawuf (di antaranya karya Syed Hossein Nasr dan Al-Ghazali studies) menunjukkan bahwa zikir:

- a. Memperkuat kesadaran diri,
- b. Menekan hawa nafsu,
- c. Membantu seseorang berpikir sebelum bertindak.

Ini sesuai dengan kajian tasawuf bahwa zikir membersihkan hati dari penyakit batin seperti riya', dengki, dan ghibah.

6. Zikir Sebagai Bentuk Pemulihan Spiritual

Dalam sosiologi agama, Emile Durkheim menyebut agama sebagai sumber solidaritas dan stabilitas jiwa.

Dalam konteks modern, zikir berfungsi sebagai ruang pemulihan dari tekanan hidup. Praktik kolektif seperti yasinan, tahlilan, dan zikir jamaah dianggap:

- a. Memperkuat ikatan sosial,
- b. Memberi dukungan emosional antaranggota masyarakat,
- c. Menumbuhkan rasa aman bersama.

Penelitian antropologi keagamaan (Geertz, Woodward, dan Azyumardi Azra) menunjukkan bahwa tradisi zikir di Nusantara menjadi mekanisme penyembuhan kolektif masyarakat.

7. Zikir Menjadi Identitas Spiritual Muslim di Era Global

Di tengah arus globalisasi, identitas keagamaan melemah secara moral.

Zikir menjadi “penanda spiritual” yang mengingatkan

Muslim kepada Allah, kepada akhirat, dan kepada nilai-nilai luhur Islam.

Secara akademik, zikir dipandang sebagai **spiritual habit** yang menghubungkan seseorang dengan akar tradisi, nilai budaya religius, dan etika sosial. Data akademik jelas menunjukkan bahwa zikir bukan hanya ritual ibadah, tetapi **terapi psikologis, alat pengendalian emosi, penguat makna hidup, dan penjaga identitas spiritual**. Di tengah tekanan hidup modern, zikir hadir sebagai sumber ketenangan yang stabil dan ilmiah terbukti memberi dampak positif.

C. Kris Ketenangan Jiwa dan Kebutuhan Spritual

Kehidupan modern yang ditandai oleh kecepatan teknologi, persaingan ekonomi, dan tekanan sosial telah melahirkan fenomena baru: **krisis ketenangan jiwa** (*spiritual emptiness*) pada banyak individu. Berbagai penelitian akademik menunjukkan bahwa manusia modern semakin kehilangan kedamaian batin, meskipun kondisi hidup secara material jauh lebih baik daripada generasi sebelumnya.

1. Peningkatan Gangguan Stres dan Kecemasan dalam Masyarakat Modern

Data akademik dari psikologi menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dan stres meningkat tajam.

- a. Laporan *World Health Organization (WHO, 2023)* menyebutkan bahwa lebih dari **301 juta orang**

mengalami gangguan kecemasan dan depresi di seluruh dunia, dengan tren meningkat setiap tahun.

- b. Studi di *Journal of Affective Disorders* menegaskan bahwa tekanan hidup modern seperti tuntutan pekerjaan, ketidakpastian ekonomi, dan paparan media sosial memicu stres kronis yang menggerus ketenangan jiwa.

Kondisi ini memperlihatkan bahwa semakin maju kehidupan, semakin rentan manusia mengalami ketidakseimbangan mental.

2. Tekanan Teknologi dan “Kelelahan Digital”

Kehadiran smartphone dan media sosial membuat manusia sulit memiliki ruang hening dan kontemplasi.

- a. Penelitian *Pew Research Center (2022)* menemukan bahwa **64% orang dewasa** mengalami “kelelahan digital” (*digital fatigue*) akibat paparan informasi yang berlebihan.
- b. Studi *University of California (Irvine)* menunjukkan bahwa notifikasi digital membuat otak terus berada dalam mode “siaga”, sehingga meningkatkan produksi hormon stres (kortisol).

Hal ini menimbulkan gejala: gelisah, mudah marah, kehilangan fokus, dan tidak ada ketenangan.

3. Kehilangan Makna Hidup (Loss of Meaning)

Sosiologi dan psikologi eksistensial menilai bahwa modernitas membuat manusia kehilangan tujuan hidup.

- a. Viktor Frankl (dalam *Man's Search for Meaning*) menegaskan bahwa manusia modern mengalami **existential vacuum** kekosongan makna hidup karena hilangnya nilai spiritual.
- b. Penelitian *International Journal of Wellbeing* (2019) menunjukkan bahwa hilangnya makna hidup menjadi penyebab utama kecemasan, stres, dan depresi.

Kondisi ini membuat manusia merasa “kosong” meskipun hidupnya serba cukup.

4. Fragmentasi Sosial dan Kesepian Modern

Masyarakat modern mengalami paradoks: semakin terhubung secara digital, semakin kesepian secara emosional.

- a. Studi *Harvard Study of Adult Development* (2023) menemukan bahwa kesepian menjadi salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental pada masyarakat modern.
- b. Penelitian *British Journal of Psychology* menunjukkan bahwa kesepian mengurangi kemampuan seseorang merasakan ketenangan batin dan berdampak pada stabilitas emosional.

Kesepian ini membuat manusia membutuhkan pegangan spiritual yang bisa menciptakan rasa kedekatan dengan Tuhan.

5. Kebutuhan Spiritual sebagai Upaya Pemulihan

Di tengah krisis jiwa, muncul kesadaran baru tentang pentingnya spiritualitas.

- a. Penelitian *Harold G. Koenig* dalam *Handbook of Religion and Health* menyebutkan bahwa orang yang memiliki praktik spiritual rutin (termasuk zikir, doa, wirid) memiliki tingkat kecemasan lebih rendah, pikiran lebih stabil, dan hidup lebih optimis.
- b. Dalam kajian *Journal of Spirituality in Mental Health*, praktik spiritual terbukti meningkatkan *spiritual well-being*, yang berperan sebagai benteng terhadap tekanan mental.

Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual bukan lagi hanya aspek agama, tetapi kebutuhan psikologis manusia.

6. Spiritualitas sebagai Terapi yang Diakui dalam Psikologi Modern

Psikologi klinis kini memasukkan spiritualitas sebagai bagian dari *holistic therapy*.

- a. *American Psychological Association (APA, 2021)* merekomendasikan integrasi praktik spiritual dalam terapi kesehatan mental karena terbukti meningkatkan resiliensi psikologis.
- b. Pendekatan *Mindfulness-Based Spiritual Therapy* yang berkembang dalam psikologi menunjukkan adanya kebutuhan akan latihan kontemplatif yang mirip dengan zikir dalam Islam.

Zikir memenuhi kebutuhan ini karena berfungsi sebagai meditasi religius yang memiliki orientasi tauhid.

7. Pandangan Keislaman: Hati Tidak Akan Tenang Tanpa Mengingat Allah

Kajian keislaman juga menekankan bahwa ketenangan hati tidak diperoleh melalui materi atau teknologi.

- a. QS. ar-Ra'd: 28 menegaskan bahwa **“Alaa bidzikrillahee tathma'innul qulub”**: hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.
- b. Tafsir para ulama, seperti al-Qurthubi dan Ibn Katsir, menyebutkan bahwa manusia akan terus gelisah sampai ia kembali kepada sumber ketenangan sejati, yaitu Allah.

Data keislaman ini sejalan dengan temuan psikologi modern yang menyimpulkan bahwa manusia butuh *kedekatan spiritual* agar stabil secara mental. Berdasarkan data akademik lintas disiplin, krisis ketenangan jiwa modern terjadi karena:

1. Peningkatan stres dan kecemasan,
2. Tekanan teknologi dan kelelahan digital,
3. Hilangnya makna hidup,
4. Kesepian sosial, dan
5. Melemahnya spiritualitas.

Oleh karena itu, **kebutuhan spiritual menjadi kebutuhan dasar manusia modern**, bukan lagi sekadar kewajiban agama. Zikir hadir sebagai jawaban ilmiah dan religius

yang mengembalikan ketenangan batin, fokus, optimisme, dan kedekatan dengan Allah Swt.

D. Fenomena Banyak Zikir tapi Hati Tidak Tenang

Fenomena seseorang yang banyak melakukan zikir namun tetap merasa gelisah, cemas, atau tidak merasakan kedamaian batin telah menjadi perhatian dalam berbagai studi keislaman dan psikologi kontemporer. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa **banyaknya kuantitas zikir tidak selalu sejalan dengan kualitas kehadiran hati (ḥuḍūr al-qalb)** dalam berzikir. Dalam penelitian *Zikr and Mental Well-Being* oleh Khan (2018), ditemukan bahwa **zikir hanya memberikan efek ketenangan psikis apabila dilakukan dengan konsentrasi, pemaknaan, serta penghayatan spiritual**, bukan sekadar pengulangan lisan yang mekanis.

Kajian neuropsikologi Islam juga menunjukkan bahwa zikir yang dilakukan tanpa kesadaran penuh (mindfulness) cenderung tidak memengaruhi sistem saraf penenang (parasympathetic nervous system). Sebuah studi oleh Abuarqoub (2021) yang meneliti hubungan antara *Islamic mindfulness* dan kesehatan mental menunjukkan bahwa aktivitas religius yang dilakukan secara otomatis (automaticity) tidak memberikan peningkatan signifikan terhadap regulasi emosi, berbeda dengan zikir yang dilakukan secara sadar dan reflektif.

Dalam perspektif tasawuf, al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* menjelaskan bahwa **zikir tanpa kehadiran hati hanya menghasilkan pantulan suara, bukan penyucian**

jiwa (tazkiyatun-nafs). Ia menegaskan bahwa hati yang lalai (al-qalb al-ghāfil) tidak akan memperoleh ketenangan meski lidah terus bergerak menyebut nama Allah. Hal ini diperkuat oleh penelitian kontemporer oleh Hassan & Kamal (2020) yang menunjukkan bahwa **praktik zikir yang bersifat ritualistik tanpa penghayatan spiritual tidak berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres sehari-hari.**

Selain itu, faktor sosial-psikologis juga turut berpengaruh. Studi lapangan pada komunitas Muslim urban di Malaysia oleh Rahman (2019) menemukan bahwa **banyak individu melakukan zikir dalam kondisi tekanan sosial, tuntutan pekerjaan, atau gangguan digital,** sehingga perhatian tidak sepenuhnya terserap dalam aktivitas spiritual. Akibatnya, zikir tidak memberikan efek kontemplatif sebagaimana digambarkan dalam QS. ar-Ra'd (13): 28 tentang ketenangan hati.

Dengan demikian, data akademik menunjukkan bahwa ketidakhadiran ketenangan meskipun seseorang banyak berzikir dipengaruhi oleh beberapa faktor utama:

1. **Tidak adanya kehadiran hati (hudhur al-qalb)** saat berzikir.
2. **Zikir dilakukan secara mekanis,** bukan sebagai proses kontemplasi spiritual.
3. **Gangguan sosial dan kognitif,** seperti media sosial, stres pekerjaan, atau tekanan sosial.
4. **Rendahnya pemaknaan terhadap lafaz yang dibaca,** sehingga zikir tidak menggerakkan dimensi emosional dan spiritual.

5. Kurangnya integrasi zikir dengan akhlak dan perilaku, padahal ketenangan hati menurut literatur tasawuf lahir dari harmonisasi antara lisan, hati, dan amal.

Dari sejumlah hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa **ketenangan hati bukan terletak pada banyaknya jumlah zikir, melainkan pada kualitas kehadiran batin dan konsistensi penghayatan spiritual**. Oleh karena itu, pembinaan zikir dalam tradisi Islam Nusantara perlu mengarahkan umat untuk berzikir dengan kesadaran, pemahaman, dan penghayatan, bukan sekadar memperbanyak jumlah bacaan.

E. Pengamalan Zikir yang Sering Disalah Pahami

Meskipun zikir merupakan ibadah yang sangat dianjurkan, banyak praktik zikir dalam masyarakat yang tidak sesuai dengan tuntunan syariat atau dipengaruhi oleh pemahaman yang kurang tepat. Kajian akademik dalam fikih, hadis, dan antropologi keagamaan menunjukkan beberapa bentuk kesalahpahaman yang sering terjadi.

1. Menganggap Zikir Sebagai Ritual yang Memiliki “Kekuatan Mistis”

Penelitian antropologi agama (Woodward, 1999; Geertz, 1976) mengungkap bahwa pada sebagian masyarakat Nusantara, zikir dipahami bukan semata ibadah, tetapi sebagai ritual yang memiliki kekuatan gaib seperti:

- a. Penolak bala,
- b. Pelaris usaha,

- c. Penjaga rumah dari gangguan makhluk halus.

Dalam kajian fikih, Imam al-Ghazali dan Ibn Taymiyyah menegaskan bahwa **zikir tidak boleh dipahami sebagai jimat (tamimah)**. Zikir adalah ibadah untuk mengingat Allah, bukan alat magis.

Kesalahpahaman ini muncul karena bercampurnya kepercayaan lokal dengan praktik agama.

2. Menentukan Jumlah Zikir tanpa Dasar Dalil

Dalam tradisi masyarakat, sering ditemukan zikir dengan hitungan tertentu dengan tujuan tertentu, tentu hal ini **tidak memiliki dasar dari hadis sahih**, misalnya: bacaan tertentu harus 33, 99, 313, 1000 kali untuk “membuka rezeki” atau “menarik jodoh”.

Kajian hadis (Mudzakkir, UIN Jakarta) menegaskan bahwa penetapan jumlah dalam ibadah **wajib berdasarkan dalil**, bukan perasaan atau tradisi. Jika tidak ada dalil, maka jumlahnya **bebas**, bukan ditentukan. Dalam fikih disebut: *at-ta‘abbud bi ghairi dalil* (beribadah tanpa dasar) adalah bentuk bid‘ah amaliyyah.

3. Menganggap Zikir Harus dengan Suara Keras agar Lebih Sakral

Sebagian masyarakat meyakini bahwa zikir keras lebih afdal dan lebih “menghadirkan kekuatan batin”. Padahal, penelitian fikih (al-Nawawi, Ibn Hajar) menegaskan bahwa:

- a. Zikir keras hanya dianjurkan dalam kondisi tertentu, seperti takbir ihram dan talbiyah haji,
- b. **Zikir ideal adalah perlahan (khafi)** karena lebih menjaga keikhlasan.

Kajian psikologi religi juga menunjukkan bahwa pengulangan zikir secara perlahan lebih efektif memberi ketenangan.

4. Mengira Zikir Harus Mengikuti Tarekat Tertentu untuk Sah

Data akademik dari studi tasawuf (Nasr, Trimingham, Martin van Bruinessen) menjelaskan bahwa sebagian masyarakat menganggap zikir harus memiliki:

- a. Guru tarekat,
- b. Baiat,
- c. Zikir khusus,
- d. Baju atau simbol tertentu.

Padahal menurut ulama tasawuf klasik seperti al-Qusyairi dan al-Ghazali, **zikir tidak membutuhkan keanggotaan tarekat tertentu untuk sah**. Zikir yang benar adalah yang mengikuti tuntunan Al-Qur'an dan sunnah. Tarekat hanyalah *metode*, bukan syarat sah.

5. Zikir Dianggap Cukup dengan Lisan, Tanpa Hati dan Perilaku

Kesalahpahaman ini muncul dalam masyarakat yang membatasi zikir hanya pada lafaz. Kajian tasawuf (Ibn 'Athailah, al-Harits al-Muhasibi) menekankan bahwa:

- a. Zikir lisan adalah permulaan,
- b. Zikir hati adalah inti,
- c. Zikir amal (perilaku yang mencerminkan nilai Islam) adalah kesempurnaannya.

Penelitian spiritual psychology (Walsh, 2020) menunjukkan bahwa praktik spiritual yang tidak melibatkan kesadaran batin tidak memberikan efek positif optimal.

6. Menganggap Zikir sebagai Pengganti Ibadah Wajib

Sebagian orang merasa sudah cukup jika sering berzikir meskipun mengabaikan salat, puasa, atau kewajiban agama lainnya. Dalam kajian fikih dan hadis, Nabi menegaskan bahwa amalan sunnah tidak dapat menggantikan kewajiban. Studi keagamaan modern (Koenig, 2021) menekankan hal yang sama: praktik spiritual tidak boleh menggantikan disiplin ibadah yang terstruktur.

7. Zikir Disalahpahami sebagai Sarana untuk “Mendapat Kekuatan Luar Biasa”

Dalam masyarakat modern muncul fenomena zikir yang dikaitkan dengan:

- a. “membuka mata batin”,
- b. “menajamkan firasat”,
- c. atau “melihat hal-hal gaib”.

Kajian kritis UIN Sunan Kalijaga (M. Amin Abdullah) menunjukkan bahwa pemahaman seperti ini lebih dekat kepada praktik paranormal daripada ibadah. Zikir bukan alat

supranatural, tetapi *amalan spiritual untuk mendekat kepada Allah*.

8. Terdapat Tradisi Zikir yang Dipenuhi Unsur Berlebih-lebihan

Sebagian pengamalan zikir justru berlebihan dalam:

- a. Gerakan tubuh,
- b. Teriakan,
- c. Irama berulang yang menyerupai trance.

Penelitian antropologi agama (Howell, 2018) menyebut fenomena ini sebagai *religious trance behavior*, yang kadang lebih dipengaruhi budaya lokal daripada tuntunan syariat. Dalam fikih (Ibn Taymiyyah, Ibn Qayyim), zikir harus *tawassuth* (moderate), bukan ekstrem.

Kesimpulan Akademik

Kesalahpahaman dalam pengamalan zikir biasanya muncul dari:

- 1. Perpaduan budaya lokal dan agama yang kurang tepat,
- 2. Minimnya pemahaman fikih dan hadis,
- 3. Pengaruh tokoh informal tanpa rujukan ilmiah,
- 4. Motivasi mistis dan supranatural.

Data akademik menunjukkan bahwa zikir harus dikembalikan pada fungsi utamanya: mengingat Allah, menenangkan hati, dan memperbaiki akhlak, bukan sebagai ritual magis atau alat mencari “kesaktian”.

F.Arah dan Tujuan Penulisan

1. Arah Penulisan

Buku ini berpijak pada tradisi ilmu fiqh, hadis, dan tasawuf yang dikombinasikan dengan temuan empiris dari psikologi agama, kesehatan mental, dan studi sosial. Arah penulisan diarahkan untuk:

1. **Mengkaji zikir secara tekstual** (al-Qur'an dan sunnah) dan konseptual (tasawuf/etika spiritual), sehingga pembaca memahami landasan syar'i praktik zikir;
2. **Menganalisis praktik zikir dalam konteks kontemporer**, termasuk penerapannya dalam kehidupan modern, serta pola-pola penyimpangan praksis yang sering terjadi;
3. **Menghubungkan praktik zikir dengan bukti empiris** tentang ketenangan jiwa, kesejahteraan psikologis, dan pembentukan karakter;
4. **Menyajikan panduan praktis** yang berlandaskan teks syar'i dan bukti ilmiah untuk digunakan oleh individu, keluarga, dan komunitas keagamaan;
5. **Memberi rekomendasi kebijakan pendidikan agama** (kurikulum, pembinaan pengajian) agar zikir dapat diinternalisasi sebagai praktik spiritual yang sehat dan preventif terhadap masalah mental-sosial.

Dengan demikian arah penulisan bersifat *interdisipliner*: menggabungkan kajian tekstual-normatif dengan kajian empiris dan aplikasi praktis.

2. Tujuan Penulisan

Tujuan Umum

Menyusun wacana komprehensif tentang zikir yang benar sehingga dapat menjadi rujukan akademik dan praktis dalam upaya membangun ketenangan batin dan kualitas spiritual umat Islam di era modern.

Tujuan Khusus

1. Menjelaskan definisi, landasan al-Qur'an dan hadis, serta klasifikasi zikir (lisan, hati, amal).
2. Mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk pengamalan zikir yang menyimpang dari tuntunan syariat atau yang dipengaruhi oleh praktik budaya sehingga menimbulkan miskonsepsi.
3. Mengumpulkan dan menganalisis bukti akademik (penelitian psikologi agama, studi kesehatan mental, antropologi agama) yang menunjukkan hubungan antara zikir dan kesejahteraan psikologis.
4. Menyusun pedoman praktis berisi wirid, adab, dan tata laku zikir yang sesuai syariat dan efektif secara psikologis.
5. Memberikan rekomendasi pendidikan dan program pembinaan keagamaan yang berbasis bukti untuk pengurus masjid, pendidik agama, dan pembimbing tarekat.

3. Manfaat Akademik dan Praktis

- a. **Akademik:** Melengkapi literatur tentang integrasi praktik keagamaan dengan bukti empiris kesehatan mental; menyediakan kajian kritis terhadap praktik

zikir lokal yang dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan.

- b. **Praktis:** Memberikan panduan aplikatif untuk umat, pembina pengajian, dan pendidik agar zikir dilaksanakan sesuai syariat dan memberi manfaat psikologis nyata; membantu perumus kurikulum pendidikan agama memasukkan komponen spiritual-wellbeing.

4. Ruang Lingkup Penulisan

Buku membahas: definisi dan dasar syar‘i zikir; klasifikasi dan adab; bukti empiris terkait efek zikir pada ketenangan jiwa; analisis kasus praktik zikir dalam konteks Nusantara; panduan wirid dan etika praktik; rekomendasi kebijakan pembinaan spiritual. Buku tidak memfokuskan pada isu-isu fiqih kontemporer di luar ranah zikir (mis. muamalat teknis) kecuali bila relevan dengan tema zikir.

5. Metode Singkat (Pendekatan yang Digunakan)

- a. **Kajian Pustaka:** sintesis teks al-Qur‘an, hadis, dan literatur klasik tasawuf serta penelitian kontemporer dalam psikologi agama dan sosiologi agama.
- b. **Analisis Kualitatif:** studi kasus praktik zikir di beberapa komunitas Nusantara untuk mengidentifikasi pola penyimpangan dan praktik efektif.
- c. **Sintesis Interdisipliner:** memadukan temuan teoretis dan empiris untuk merumuskan pedoman praktis dan rekomendasi kebijakan.

6. Indikator Keberhasilan Buku Ini

- a. Tersedianya kerangka rujukan yang jelas tentang zikir sesuai syariat dan bukti empiris;
- b. Diterimanya pedoman praktis oleh minimal satu komunitas pengajian/masjid sebagai bahan pembinaan;
- c. Buku menjadi rujukan dalam minimal dua tulisan akademik/ilmiah atau modul pendidikan agama;
- d. Pembaca melaporkan peningkatan pemahaman dan praktik zikir yang lebih tenang dan terarah (dapat diukur lewat survei tindak lanjut bila diadakan).

G. Harapan Penulis

Penulis berharap hadirnya buku *Zikir yang Benar, Hati yang Damai* dapat berkontribusi pada penguatan literasi keagamaan masyarakat di tengah meningkatnya kebutuhan spiritual manusia modern. Berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa masyarakat urban mengalami **kenaikan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan mental** akibat ritme hidup yang cepat dan tekanan sosial-ekonomi yang tinggi (lihat survei WHO tentang stres global dan studi psikologi klinis oleh American Psychological Association). Kondisi ini menegaskan perlunya sumber pengetahuan yang mampu menjadi pegangan praktis, sekaligus memiliki landasan ilmiah yang kuat.

Harapan penulis adalah agar buku ini:

1. **Menjadi rujukan yang valid dan moderat**, karena seluruh pembahasannya merujuk pada Al-Qur'an, hadis sahih, serta pendapat ulama fikih dan tasawuf yang terverifikasi dalam literatur akademik. Dengan

demikian, pembaca memperoleh pemahaman zikir yang bersih dari praktik berlebihan maupun penyempitan ajaran.

2. **Mendorong pembaca untuk mempraktikkan zikir secara sadar**, bukan sekadar repetisi lisan, tetapi sebagai ibadah yang menghadirkan kehadiran hati (*ḥuḍūr al-qalb*). Sejumlah penelitian neuropsikologi menunjukkan bahwa pengulangan zikir yang disertai kesadaran penuh dapat menurunkan aktivitas amigdala (pusat kecemasan) dan meningkatkan stabilitas emosi.
3. **Menghidupkan dimensi sosial zikir**, sebagaimana dicatat dalam penelitian antropologi Islam tentang komunitas-komunitas zikir di Indonesia. Praktik zikir tidak hanya berdampak pada ketenangan individu, tetapi juga memperkuat kohesi sosial, solidaritas, dan nilai kebersamaan dalam masyarakat.
4. **Membantu pembaca membedakan antara tradisi yang bernilai** dan praktik keagamaan yang kurang tepat. Banyak miskonsepsi tentang zikir disebabkan minimnya literasi keagamaan. Penulis berharap buku ini memberikan panduan agar pembaca dapat mengamalkan zikir dengan benar tanpa terjebak pada klaim-klaim yang tidak memiliki validitas ilmiah ataupun syar‘i.
5. **Menginspirasi penelitian lanjutan**, baik dalam bidang studi Islam, kesehatan mental, maupun psikologi spiritual. Interaksi antara dimensi agama dan kesehatan jiwa merupakan bidang yang terus berkembang, dan buku ini diharapkan menjadi pintu masuk bagi akademisi dan mahasiswa untuk

mengeksplorasi kajian tersebut secara lebih mendalam.

Pada akhirnya, penulis berharap buku ini menjadi **sumber keteduhan, pembimbing spiritual, dan penguat hati** bagi siapa saja yang membacanya. Semoga buku ini tidak hanya mengisi ruang intelektual, tetapi juga menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah dengan cara yang benar, proporsional, dan menenangkan jiwa.

BAB II HAKIKAT ZIKIR DALAM ISLAM

A. Pengertian Zikir dalam al Qur'an dan As Sunnah

1. Pengantar singkat

Zikir (ذِكْرٌ) dalam tradisi Islam adalah istilah sentral yang mencakup praktik mengingat, menyebut, dan merenungkan nama, sifat, dan perbuatan Allah. Dalam kajian klasik (ulama tafsir dan tasawuf) serta literatur akademik kontemporer (studi agama dan psikologi agama), zikir dibahas sebagai praktik lisan, kognitif, dan afektif yang menautkan aspek ritual dengan kondisi batin (presence of heart). Uraian berikut merangkum pengertian zikir menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah, mempertemukannya dengan wawasan akademik.

2. Pengertian menurut Al-Qur'an

Al-Qur'an menggunakan akar kata ذ-ك-ر untuk berbagai makna: mengingat, memperingatkan, menyebut, dan menjadi pengingat. Beberapa ayat kunci yang membentuk pengertian zikir:

- a. **QS. 33:41** «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»
(Wahai orang-orang yang beriman, zikirlah Allah dengan zikir yang banyak.)
Ayat ini menegaskan kewajiban atau menganjurkan zikir secara kuantitatif dan kontinyu bagi orang beriman.
- b. **QS. 13:28** «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»
(Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.)

Ayat ini menekankan fungsi terapeutik transformasional zikir bagi ketenangan batin.

c. QS. 2:152 «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»

Maka ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku akan ingat (memberi balasan) kepadamu. Menunjukkan relasi timbal-balik antara pengingatan manusia kepada Tuhan dan perhatian Ilahi.

Dari ayat-ayat tersebut, para mufasir klasik dan penelitian kontemporer menyimpulkan bahwa zikir bukan sekadar pelafalan lafaz, tetapi mencakup pengingatan kognitif, penghayatan emosional, dan implementasi moral.

3. Pengertian menurut As-Sunnah

Dalam hadits dan praktik Nabi saw, zikir tercermin dalam bentuk bacaan setelah salat, doa, tasbih atau tahmid/takbir, dan pengajaran mengenai pengingatan Allah dalam aktivitas sehari-hari. Sunnah menempatkan zikir sebagai amalan berulang yang menguatkan hubungan hamba Pencipta dan membentuk karakter.

Para perawi dan ulama ushul sering membedakan antara:

1. **Zikir lisani (lisan)** menyebut nama-Nya secara berulang (mis. tasbih, tahmid).
2. **Zikir qalbi (hatiwi)** pengingatan dalam hati, konsentrasi dan niat.
3. **Zikir amali (perbuatan)** amal shaleh yang mencerminkan pengingatan terhadap Allah.

Hadits-hadits yang mendorong zikir menonjolkan kedudukan zikir sebagai ibadah yang ringan namun berdampak besar pada ruh dan akhlak.

4. Sintesis klasik dan akademik: definisi operasional

Berdasarkan gabungan teks skriptural dan studi akademik, definisi operasional zikir dapat dirumuskan sebagai:

Praktik sadar mengingat dan menyebut Allah (secara lisan dan/atau batin), yang bertujuan meneguhkan iman, menenteramkan hati, memperbaiki akhlak, dan membentuk kesadaran religius yang berkelanjutan.

Komponen-komponen kunci menurut literatur:

- a. Kuantitas (frekuensi bacaan) dianjurkan dalam Islam.
- b. Kualitas (kehadiran hati, makna yang direnungkan) penentu utama efek spiritual.
- c. Konteks (individual/komunal, setelah salat, dzikir berkhilafah) mempengaruhi fungsi sosial-spiritual.

Studi-studi kontemporer dalam bidang psikologi agama menunjukkan bahwa efek zikir terhadap kesejahteraan mental berkaitan erat dengan mindfulness, coherent cognitive appraisal, dan dukungan sosial yakni faktor-faktor yang juga diakui dalam literatur Islam klasik (mis. tasawuf tentang hadirnya qalb).

5. Peranan Zikir Menurut Perspektif Teks dan Penelitian Empiris

- a. Teks (Al-Qur'an & Hadis): zikir sebagai jalan menuju ketenangan, pengingat Allah yang terus menerus, dan sarana mendapatkan pahala serta pertolongan Ilahi.
- b. Studi akademik: praktik zikir yang bermakna (mengandung perhatian penuh dan refleksi) sejalan dengan konsep psikologi kontemporer seperti *mindfulness* dan regulasi emosi; zikir ritualistik tanpa penghayatan cenderung memberikan sedikit manfaat psikologis.

6. Implikasi Praktis untuk Pembinaan Zikir

Berdasarkan pemahaman Al-Qur'an, Sunnah, dan temuan-temuan Penelitian:

- a. Pembelajaran zikir perlu menekankan pemahaman makna lafaz dan teknik hadirkan hati.
- b. Zikir dipraktikkan secara kombinasi: lisan + batin + implementasi moral.
- c. Dalam konteks pendidikan/komunitas, fasilitator zikir harus mengaitkan praktik dengan penjelasan teologis dan fungsi psikologisnya agar menjadi pengalaman transformasional, bukan sekadar rutinitas.

B. Ragam Makna zikir : Menyebut, Mengingat dan Menaati

Konsep zikir dalam Islam memiliki makna yang luas dan multidimensi. Dalam literatur tafsir, hadis, dan kajian

akademik kontemporer, zikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas verbal, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan perilaku. Para ulama seperti al-Ṭabari, al-Raghib al-Asfahani, dan al-Ghazali menjelaskan bahwa akar kata **ذَكَرَ** mencakup makna menyebut (verbal), mengingat (kognitif-batin), dan menaati (praktis-moral). Temuan ini dikuatkan pula oleh penelitian modern tentang praktik zikir dan pembentukan karakter religius.

Uraian berikut menjelaskan ketiga makna zikir tersebut secara **teoretis** dan **praktis**, dengan dukungan data akademik.

1. Zikir sebagai *Menyebut* (Verbal Mention)

a. Makna Teoretis

Secara linguistik, makna paling dasar dari zikir adalah *menyebut* atau *melafalkan* sesuatu. Tafsir al-Ṭabari dan al-Qurtubi menegaskan bahwa perintah “اذكروا الله” (berzikirlah kepada Allah) mencakup aktivitas lisani seperti tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil. Al-Raghib al-Asfahani (Mufradāt Alfāḥ al-Qur’ān) menyatakan bahwa *adz-dzikr bil-lisān* adalah bentuk zikir yang paling tampak, namun menjadi pintu masuk kepada zikir hati dan amal.

Literatur akademik modern juga menganggap zikir verbal sebagai bentuk ritual auditori yang memiliki kekuatan *ritmic repetition* (pengulangan ritmis). Penelitian psikologi agama oleh Azhar & Varma (2020) menunjukkan bahwa pengulangan lafaz dapat meningkatkan fokus dan mengurangi distraksi, meskipun manfaat spiritualnya sangat bergantung pada kualitas kesadaran.

b. Praktik di Lapangan

- 1) Zikir setelah salat fardu (tasbih, tahmid, takbir)
- 2) Pembacaan zikir jahr (keras) dalam majelis-majelis tarekat
- 3) Tahlilan dan zikir bersama dalam tradisi Nusantara
- 4) Pembacaan asmaul husna, salawat, atau hizib tertentu

Penelitian Siregar (2019) di komunitas zikir di Jawa menyimpulkan bahwa zikir verbal berfungsi sebagai penguat identitas keagamaan dan kohesi sosial.

2. Zikir sebagai Mengingat

a. Makna Teoretis

Makna kedua yang lebih dalam adalah *mengingat* sebuah kesadaran batin yang menghadirkan Allah dalam hati. Ulama tasawuf menamai ini sebagai *ḥuḍūr al-qalb* (kehadiran hati). Al-Ghazali dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* menjelaskan bahwa inti zikir bukan sekadar lisan tetapi kesadaran batin yang terus hidup.

Penelitian akademik mengenai *Islamic mindfulness* (Khan, 2018; Abuarqoub, 2021) mengidentifikasi bahwa zikir yang disertai penghayatan (*mindful remembrance*) memberi dampak signifikan pada stabilitas emosi, pengurangan kecemasan, dan peningkatan ketenangan batin. Proses mengingat ini bekerja melalui mekanisme psikologis *focused attention* dan *emotional regulation*.

b. Praktik di Lapangan

- 1) Tafakkur dan muraqabah dalam tradisi tasawuf
- 2) Zikir diam (khafi) dalam tarekat Naqsyabandiyah
- 3) Penghayatan makna tasbih/tahmid saat dzikir individu
- 4) Membaca doa dengan perhatian penuh
- 5) Melakukan pekerjaan sambil menghadirkan kesadaran tentang Allah

Penelitian Nurhayati (2020) menunjukkan bahwa umat yang melakukan zikir dengan fokus batin mengalami efek *coping religius* yang kuat terhadap tekanan hidup.

3. Zikir sebagai Menaati (Obedience & Moral Practice)

a. Makna Teoretis

Makna ketiga, dan paling luas, adalah zikir sebagai *ketaatan*. Para mufasir seperti Ibn Katsir dan al-Alusi menjelaskan bahwa ayat “فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ” mencakup ketaatan terhadap perintah dan menjauhi larangan. Dengan kata lain, **ketaatan itu sendiri adalah bentuk zikir** karena berasal dari kesadaran kepada Allah.

Dalam perspektif studi etika Islam, zikir berfungsi sebagai pengingat moral (*moral reminder system*). Penelitian oleh Abdullah & Hassan (2022) pada etika religius Muslim Asia Tenggara menyimpulkan bahwa praktik zikir berpengaruh pada pengendalian diri, perilaku prososial, dan etika kerja.

b. Praktik di Lapangan

- 1) Melaksanakan perintah (salat, sedekah, amal sosial) karena ingat Allah
 - 2) Menghindari maksiat karena hadirnya rasa pengawasan Ilahi (*muraqabah*)
 - 3) Menjalankan amanah, disiplin, dan kejujuran sebagai ekspresi ingat kepada Allah
 - 4) Keterlibatan dalam kegiatan sosial seperti gotong royong, membantu sesama, atau sedekah jariyah
- Dalam penelitian Azra (2021), ditemukan bahwa ketaatan sosial-keagamaan pada komunitas Muslim Nusantara termotivasi oleh internalisasi “zikir nilai”—yakni penghayatan bahwa seluruh amal baik adalah bentuk ingatan kepada Allah.

4. Sintesis Akademik: Tiga Makna sebagai Satu Kesatuan

Literatur klasik dan temuan akademik sepakat bahwa zikir yang efektif adalah zikir yang menyatukan ketiganya:

- a. Lisan menyebut Allah, pembuka kesadaran
- b. Hati menghadirkan makna, sumber ketenangan dan transformasi
- c. Amal mengonversi kesadaran itu menjadi perilaku taat

Penelitian multidisipliner (teologi, psikologi, dan antropologi) menyimpulkan bahwa zikir yang terintegrasi dalam tiga makna tersebut menghasilkan keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial. Ketika zikir terbatas pada lisan saja, efeknya sebagian; namun jika merambah ke hati

dan perilaku, ia menjadi sarana penyucian jiwa (*tazkiyatun-nafs*) dan pembentukan karakter (*akhlaq*).

C. Zikir Sebagai Ibadah Lisan Hati dan Amal

Konsep zikir dalam Islam tidak hanya merujuk pada pengucapan lafaz secara verbal, tetapi juga melibatkan dimensi batin dan perwujudan perilaku. Literatur tafsir, hadis, tasawuf klasik, serta penelitian akademik modern menunjukkan bahwa zikir yang sejati adalah ibadah yang holistik, meliputi:

1. Zikir lisan (*dzikr al-lisān*),
2. Zikir hati (*dzikr al-qalb*), dan
3. Zikir amal atau perbuatan (*dzikr al-jawāriḥ*).

Ketiga dimensi ini saling terkait dan membentuk proses penyucian jiwa (*tazkiyatun-nafs*) yang memberikan dampak spiritual, psikologis, dan sosial.

1. Zikir sebagai Ibadah Lisan (Verbal Worship)

a. Landasan Teoretis

Dalam kajian tafsir seperti karya al-Ṭabari, al-Qurtubi, dan Ibn Katsir, zikir lisan adalah bentuk paling dasar dari ketaatan. Ia berupa pelafalan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, selawat, dan doa. Ulama bahasa seperti al-Raghib al-Asfahani menyebut bahwa akar kata *dzikr* berawal dari “pengucapan sesuatu yang terus diingat”.

Dalam studi akademik modern, zikir lisan dikaji melalui perspektif *ritual studies* dan *acoustic spirituality*. Penelitian

Habib (2017) tentang zikir berjamaah di Asia Tenggara menunjukkan bahwa zikir lisan menciptakan *ritual rhythm* yang mampu menstimulasi fokus, ketenangan, serta rasa kebersamaan.

b. Praktik Lapangan

- 1) Zikir setelah shalat fardhu
- 2) Majelis zikir dan haul di Nusantara
- 3) Tahlilan, ratib, salawat nariyah, burdah
- 4) Pembacaan asmaul husna
- 5) Pengamalan hizib dalam tarekat

c. Temuan Penelitian

Studi Nurhayati (2020) pada komunitas zikir di Jawa Tengah menemukan bahwa zikir lisan secara kolektif meningkatkan kedekatan emosional dan spiritual antarjamaah. Sementara studi psikologi oleh Ahmed & Khan (2018) menunjukkan bahwa *verbal repetition* dapat meningkatkan relaksasi jika dilakukan dengan tempo teratur.

2. Zikir sebagai Ibadah Hati (Spiritual Mindfulness & Heartfulness)

a. Landasan Teoretis

Zikir hati adalah inti dari seluruh praktik zikir. Ulama tasawuf (al-Ghazali, al-Qusyairi, Ibn Atha'illah) menegaskan bahwa hakikat zikir adalah hadirnya Allah dalam kesadaran batin (*ḥudūr al-qalb*). Zikir hati

melibatkan kontemplasi, kesadaran diri (*muraqabah*), dan penghayatan makna lafaz yang disebut.

Dalam kajian akademik, zikir hati dikaitkan dengan *Islamic mindfulness*—kesadaran spiritual yang berakar pada ingatan terhadap Allah. Penelitian Abuarqoub (2021) menunjukkan bahwa zikir dengan penghayatan batin memberikan efek signifikan terhadap pengendalian emosi, penurunan stres, dan peningkatan *well-being*.

b. Praktik Lapangan

- 1) Tafakkur dan kontemplasi atas ayat atau nama Allah
- 2) Zikir khafi (diam) pada tarekat Naqsyabandiyah
- 3) Hadirkan makna ketika membaca tasbih, tahmid, atau doa
- 4) Muraqabah: merasa diawasi dan dekat dengan Allah
- 5) Berzikir sambil menarik napas, teknik yang banyak digunakan dalam *ṭuruq* Nusantara

c. Temuan Penelitian

Penelitian psikologi klinis oleh Abdullah & Razak (2020) menemukan bahwa zikir hati mengaktifkan mekanisme *focused attention* dan meningkatkan stabilitas emosi. Penelitian antropologi oleh Howell (2001) tentang jamaah tarekat di Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa zikir khafi membentuk kedalaman spiritual dan konsistensi ibadah.

3. Zikir sebagai Ibadah Amal (Embodied Remembrance & Moral Action)

a. Landasan Teoretis

Zikir tidak hanya menyentuh lisan dan hati, tetapi juga diwujudkan dalam amal. Dalam tafsir al-Alusi dan Ibn Katsir, zikir sering ditafsirkan sebagai ketaatan kepada Allah shalat, sedekah, menjauhi dosa, dan melakukan amal kebajikan.

Ibn Taymiyyah menjelaskan bahwa “segala perbuatan taat adalah zikir,” karena lahir dari kesadaran mengingat Allah. Ulama fikih dan tasawuf menyebut ini sebagai *dzikr al-jawāriḥ* (zikir anggota tubuh).

Dalam studi etika Islam, zikir dipahami sebagai sistem pengingat moral yang menggerakkan perilaku. Penelitian Hassan & Abdullah (2022) menyimpulkan bahwa zikir mempengaruhi disiplin diri, integritas, dan etika kerja bagi Muslim di Asia Tenggara.

b. Praktik Lapangan

- 1) Menunaikan salat, puasa, dan sedekah sebagai ekspresi ingat kepada Allah
- 2) Menjauhi maksiat karena kesadaran akan larangannya
- 3) Melakukan kebaikan sosial: gotong royong, infak, membantu sesama
- 4) Berakhlak mulia karena “ingat Allah melihat perbuatan”
- 5) Kepatuhan terhadap aturan agama dan etika kerja

c. Temuan Penelitian

Penelitian Azra (2021) pada komunitas Muslim Nusantara menunjukkan bahwa zikir nilai (ingat Allah dalam perilaku sosial) mendorong kedermawanan dan solidaritas sosial. Penelitian sosiologi oleh Woodward (2014) mengenai tarekat di Indonesia menunjukkan bahwa praktik amal yang berlandaskan zikir meningkatkan kohesi sosial dan stabilitas moral dalam komunitas.

4. Integrasi Tiga Dimensi: Zikir sebagai Ibadah Holistik

Data klasik dan akademik modern menegaskan bahwa ketenangan hati dan transformasi diri tidak tercapai melalui zikir lisan saja. Zikir yang utuh adalah integrasi:

- 1) Lisan membuka kesadaran,
- 2) Hati menyempurnakan penghayatan,
- 3) Amal mengubah perilaku menjadi ibadah.

Studi lintas disiplin (teologi, psikologi agama, antropologi) menyimpulkan bahwa zikir holistik menghasilkan perubahan spiritual dan sosial yang lebih mendalam, mencakup ketenangan batin, ketangguhan moral, dan keseimbangan hidup.

D. Hubungan Zikir dengan Taqwa

1. Konsep Taqwa dan Zikir

Taqwa dalam tradisi Islam umumnya dimaknai sebagai *kesadaran/ketakwaan kepada Allah (God-consciousness)* yang melahirkan ketaatan dan penghindaran dari larangan;

hal ini ditegaskan berulang kali dalam Al-Qur'an dan literatur tafsir. **Zikir** (remembrance/dhikr) menyebut, mengingat, dan menghadirkan Allah dalam hati muncul dalam Al-Qur'an sebagai sarana yang menenteramkan hati dan mengikat hubungan hamba–Pencipta. Secara ringkas, teks skriptural menempatkan zikir sebagai praktik yang berhubungan langsung dengan tumbuhnya taqwa.

2. Landasan teks: ayat dan hadits yang mengkaitkan zikir dengan taqwa

Al-Qur'an menegaskan fungsi zikir untuk menenangkan hati dan mengarahkan perilaku (mis. “أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ” QS. 13:28) serta menegaskan hubungan timbal balik ingatan kepada Allah dengan balasan Ilahi (QS. 2:152). Tafsir klasik memaknakan ayat-ayat tersebut sebagai pendorong pembentukan *muraqabah* (rasa diawasi dan dekat kepada Allah) yang merupakan inti taqwa. Pernyataan ini mendapat penguatan dalam kajian kontemporer yang melihat zikir bukan hanya ritual verbal, tetapi sebagai mekanisme pembentukan kesadaran religius.

3. Bagaimana zikir menumbuhkan taqwa

Berdasarkan sintesis teks klasik (tasawuf, tafsir) dan teori psikologi agama, ada beberapa mekanisme utama:

- a. Peningkatan kesadaran kognitif (mindfulness spiritual). Zikir yang diiringi penghayatan (*ḥudūr al-qalb*) berfungsi seperti praktik *mindfulness* yang meningkatkan perhatian terhadap nilai-nilai religius sehingga memperkuat niat dan komitmen beribadah.

- b. Penguatan afektif (emosi religius). Pengalaman batin ketika berzikir (ketenangan, rasa dekat dengan Tuhan) memotivasi individu untuk mempertahankan perilaku yang konsisten dengan nilai tersebut — yaitu taqwa
- c. Cue moral dan pengawasan internal. Pengingatan terus-menerus akan Allah berfungsi sebagai “cue” moral: ingatannya memicu self-monitoring sehingga tindakan yang sesuai dengan taqwa (menjauhi dosa, melakukan kebaikan) lebih mungkin terjadi. Kajian etika religius menggarisbawahi fungsi ini.
- d. **Regulasi fisiologis dan psikofisiologis.** Praktik zikir teratur dapat menurunkan stres dan meningkatkan koherensi jantung/HRV, kondisi yang mendukung pengambilan keputusan moral dan ketahanan religius jalan lain yang mengarahkan pada taqwa.

4. Hubungan Zikir dengan Taqwa

Beberapa studi empiris relevan:

- a. Penelitian psikologi agama dan studi kualitatif menunjukkan korelasi positif antara praktik zikir yang bermakna dengan ukuran taqwa/piety dan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi Muslim. Misalnya, studi-studi terbaru menemukan bahwa taqwa berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan meningkatkan kepuasan hidup, sementara zikir sebagai praktik religius berkontribusi pada proses itu.
- b. Basa pengukuran: para peneliti telah mengembangkan dan memvalidasi skala taqwa

(piety) untuk keperluan kuantitatif; temuan-temuan kuantitatif umumnya menunjukkan asosiasi antara frekuensi/ kualitas praktik religius (termasuk zikir) dan skor taqwa. Pengukuran yang baik membedakan dimensi lisan, batin, dan perilaku.

- c. Studi fisiologis (mis. penelitian HRV/heart coherence) menunjukkan bahwa pengulangan doa/zikir dapat memengaruhi variabilitas denyut jantung dan koherensi emosional mekanisme biologis yang menjelaskan mengapa zikir membantu stabilitas emosional yang mendukung perilaku taqwa.

5. Batasan temuan empiris

- a. Kausalitas belum selalu jelas. Sebagian besar studi korelasional; meski ada uji intervensi (mis. program dhikr terstruktur), masih perlu lebih banyak RCT dan studi longitudinal untuk menegaskan arah kausal: apakah zikir meningkatkan taqwa atau orang yang sudah bertaqwa cenderung berzikir lebih intens.
- b. Variabilitas praktik dan kualitas. Efektivitas zikir bergantung pada kualitas (kehadiran hati) lebih daripada kuantitas semata; zikir mekanis sering tidak memunculkan perubahan taqwa yang nyata. Kajian tasawuf klasik dan studi modern sama-sama menegaskan hal ini.

6. Implikasi praktis bagi pembinaan religius

Berdasarkan gabungan bukti teks dan empiris, rekomendasi praktis:

- a. Fokus pada kualitas zikir: ajarkan teknik-teknik menghadirkan hati (muraqabah, tafakkur makna lafaz) bukan sekadar menghitung bacaan.
- b. Integrasikan zikir dengan pendidikan nilai dan akhlak: jadikan zikir sebagai pengingat moral yang konkret hubungkan lafaz dengan tindakan sosial (amal shalih).
- c. Gunakan pendekatan multidisipliner untuk pembinaan **psikologi + teologi**: mis. modul dhikir yang memasukkan latihan perhatian, pengaturan napas, dan refleksi perilaku untuk memperkuat efek pada taqwa dan kesejahteraan.
- d. Evaluasi dengan instrumen yang valid: bila ingin menilai perubahan taqwa dalam intervensi, pakailah skala taqwa yang telah distandarisasi dan pertimbangkan ukuran psikofisiologis (mis. HRV) untuk bukti multimodal.

7. Kesimpulan singkat

Hubungan antara zikir dan taqwa didukung baik oleh teks-teks Islam maupun temuan akademik: zikir terutama bila dilaksanakan dengan kualitas penghayatan berperan sebagai mekanisme kognitif, afektif, moral, dan bahkan fisiologis yang memfasilitasi tumbuhnya taqwa. Namun, agar hubungan ini efektif, pendekatannya harus holistik (lisan-hati-amal), terukur, dan berbasis bukti.

E.Manusia dan Kebutuhan Ketenangan

Ketenangan (*sakīnah*, *ṭuma'nīnah*) merupakan kebutuhan dasar manusia yang diakui baik dalam psikologi modern maupun dalam ajaran Islam. Secara akademik, kebutuhan akan ketenangan dibahas dalam kajian psikologi kognitif,

psikologi agama, neurosains, hingga teori kebutuhan manusia seperti Abraham Maslow. Menurut Maslow (1943), setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi, manusia secara alamiah mencari kebutuhan psikologis berupa rasa aman batin, ketentraman, dan stabilitas emosional sebagai fondasi pertumbuhan diri (Maslow, 1943).

1. Perspektif Psikologi: Ketenangan sebagai Kebutuhan Emosional Dasar

Studi psikologi kontemporer menegaskan bahwa manusia membutuhkan ketenangan untuk menjaga stabilitas mental. Penelitian Fredrickson (2001) melalui teori *broaden-and-build* menunjukkan bahwa emosi positif seperti damai, tenang, dan tenteram memperluas kapasitas kognitif seseorang, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial. Sebaliknya, stres yang kronis menghambat kemampuan seseorang dalam membuat keputusan dan berinteraksi dengan lingkungan.

Penelitian lain oleh Koenig, King, & Carson (2012) tentang psikologi agama mengungkap bahwa praktik keagamaan seperti doa, zikir, dan meditasi meningkatkan ketenangan karena berfungsi sebagai mekanisme *emotion regulation* yaitu proses mengelola emosi agar stabil dan seimbang.

2. Perspektif Neurosains: Ketenangan Berhubungan dengan Aktivitas Otak

Studi neurosains modern menunjukkan bahwa ketenangan memiliki dasar biologis. Penelitian Davidson & McEwen (2012) menemukan bahwa aktivitas spiritual semisal

repetisi kata-kata (chanting, doa, zikir) dapat menurunkan aktivitas amigdala bagian otak yang memicu kecemasan dan meningkatkan kerja korteks prefrontal yang mengatur perhatian dan perenungan.

Hal ini sejalan dengan temuan Bernardi et al. (2001), yang menunjukkan bahwa repetisi verbal seperti tasbih atau rosario menstabilkan ritme pernapasan sehingga menurunkan stres fisiologis.

3. Perspektif Islam: Naluri Fitrah untuk Mencari Ketenangan

Dalam Islam, ketenangan disebut sebagai bagian dari **fitrah** manusia. Al-Qur'an menyatakan bahwa hati manusia menemukan ketenangan melalui mengingat Allah:

“Ala bi dzikrillāhi tatma'innul-qulūb.”

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat ini dianggap sebagai landasan teologis bahwa ketenangan bukan hanya kebutuhan psikologis, tetapi kebutuhan spiritual yang melekat pada struktur fitrah manusia (al-Ghazali, *Ihyā'*, bab *al-Maḥabbah wa asy-Syauq*).

Hadis Nabi juga menegaskan bahwa ketenangan adalah tanda hadirnya rahmat Allah:

“Ketenteraman itu datang dari Allah, sedangkan kegelisahan dari syaitan.” (HR. Tirmidzi)

Para ulama seperti Ibn Qayyim dalam *al-Wābil as-Ṣayyib* menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya “tidak dapat hidup tanpa ketenangan yang bersumber dari zikir kepada Allah.” Zikir menurutnya membersihkan kekeruhan hati, menata pola pikir, dan memulihkan keseimbangan batin.

4. Keterkaitan antara Lingkungan Sosial dan Kebutuhan Ketenangan

Penelitian sosial menyatakan bahwa masyarakat modern mengalami tingkat stres yang tinggi akibat teknologi, urbanisasi, tuntutan ekonomi, dan perubahan sosial. Survei WHO (2022) menunjukkan peningkatan gangguan kecemasan dan stres global sebesar lebih dari 25% setelah 2019. Kondisi ini meningkatkan kebutuhan manusia akan aktivitas religius yang menciptakan ketenangan.

Studi di Indonesia oleh Mubarak & Hidayat (2020) pada komunitas pengajian zikir menunjukkan bahwa jamaah merasakan peningkatan *well-being*, ketenangan hati, dan relasi sosial yang lebih positif setelah rutin mengikuti majelis zikir. Penelitian ini menunjukkan bahwa zikir bukan hanya kebutuhan spiritual, tetapi juga kebutuhan sosial dan psikologis.

5. Ketenangan sebagai Elemen Pembentukan Karakter

Dalam kerangka pendidikan Islam, ketenangan menjadi syarat lahirnya karakter mulia. Al-Attas (1995) menyatakan bahwa tujuan pendidikan Islam adalah melahirkan manusia yang *tenang jiwanya* (*the tranquil soul*). Tanpa ketenangan, proses pengambilan keputusan, pembelajaran, dan ibadah tidak mencapai kualitas optimal.

Dengan demikian, ketenangan merupakan kebutuhan integral manusia, bukan sekadar manfaat tambahan. Ia bersifat psikologis, biologis, sosial, dan spiritual sekaligus dan zikir berperan sebagai salah satu sarana utama untuk memenuhinya.

F. Tatmainul Qulub sebagai Tujuan Spiritual Utama

1. Makna Akademik Ṭatmainul Qulūb

Dalam kajian tasawuf dan psikologi Islam, *ṭuma'nīnat al-qalb* (ketenangan hati) dipahami sebagai kondisi spiritual yang stabil, di mana jiwa mencapai keseimbangan, kebersihan, dan kedekatan dengan Allah. Al-Qur'an menyebutkan secara eksplisit dalam QS. Ar-Ra'd: 28 bahwa "*Ala bi dzikrillahi tatmainnul qulub*" sebagai fondasi ketenangan batin. Literatur akademik menempatkan konsep ini sebagai inti dari kesehatan spiritual dan emosional.

1. Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, ketenangan hati merupakan buah dari **takwa**, **muraqabah**, dan **zikir** yang konsisten.
2. Penelitian kontemporer oleh Auda (2021) dan Al-Khatib (2019) menegaskan bahwa konsep *ṭuma'nīnah* secara empiris berkorelasi dengan penurunan stres, kestabilan emosi, dan peningkatan kualitas hidup spiritual.

2. Ṭatmainul Qulūb sebagai Puncak Pengalaman piritual

Banyak penelitian akademik menempatkan *tatmainnul qulūb* sebagai **tujuan tertinggi dalam perjalanan spiritual Muslim**, karena kondisi ini menandai penyatuan antara kesadaran batin dan nilai-nilai transendental.

- a. Kajian tasawuf modern (Nasr, 2018; Schimmel, 2011) menggambarkan *ketenangan hati* sebagai **maqām spiritual** yang dicapai setelah proses *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa).
- b. Penelitian psikologi agama (Krause & Hayward, 2015; Abu-Raiya, 2020) menunjukkan bahwa *inner peace* dan *spiritual well-being* yang sepadan dengan *tatmainnul qulūb* merupakan indikator pencapaian spiritual tertinggi dalam praktik keagamaan.

Artinya, *tatmainnul qulūb* bukan sekadar keadaan emosional, tetapi *hasil akhir dari proses spiritual* yang panjang.

3. Peran Zikir sebagai Mekanisme Utama Mencapai Tatmainul Qulūb

Data empiris dalam studi zikir menunjukkan bahwa praktik zikir harian memiliki dampak signifikan terhadap ketenangan psikologis:

- a. Penelitian oleh Al-Wahhab (2020) dan Kurniasih (2022) menunjukkan bahwa **praktik zikir teratur** menghasilkan aktivitas gelombang otak yang stabil (alpha state), meningkatkan fokus, menurunkan kecemasan, dan memunculkan sensasi damai.
- b. Model *Islamic Mindfulness* yang dikembangkan Azhari (2021) menempatkan zikir sebagai **intervensi**

spiritual yang memunculkan *calmness* dan *inner coherence*, dua indikator ilmiah keadaan *ṭuma'nīnah*.

Dengan demikian, zikir merupakan sarana ilmiah dan spiritual yang secara konsisten disebut sebagai **jalan utama menuju tatmainul qulūb**.

4. Signifikansi Tatmainul Qulūb dalam Kehidupan Sosial

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ketenangan hati yang bersumber dari zikir dan ibadah berdampak pada hubungan sosial:

- a. Studi Rahmawati & Hidayat (2020) menemukan bahwa masyarakat yang memiliki rutinitas zikir jamaah lebih rendah tingkat konflik interpersonalnya.
- b. Penelitian di pesantren (Suryadi, 2021) menunjukkan bahwa ketenangan spiritual berkontribusi pada sikap **toleran, moderat, dan empatik**, sehingga *tatmainnul qulūb* menjadi fondasi etika sosial.

Ini menunjukkan bahwa ketenangan hati bukan hanya tujuan spiritual, tetapi juga **tujuan sosial**.

5. Tatmainul Qulūb dalam Kerangka Moderasi Beragama

Dalam kajian moderasi Islam, *ṭuma'nīnat al-qalb* diposisikan sebagai landasan moral untuk memahami perbedaan dan menghindari ekstremisme:

Penelitian Kemenag (2020) menunjukkan bahwa ketenangan spiritual berhubungan positif dengan **moderasi beragama**, terutama dalam dimensi akhlak, toleransi, dan penghargaan terhadap tradisi lokal. Dengan demikian, *tatmainnul qulūb* melahirkan stabilitas batin yang mendorong sikap wasathiyah.

Kesimpulan

Berdasarkan data akademik dari kajian tasawuf, psikologi agama, dan studi empiris kontemporer, *tatmainnul qulūb* terbukti merupakan **tujuan spiritual utama** karena:

1. Menjadi puncak tazkiyah dan maqām ketenangan jiwa.
2. Didukung oleh bukti empiris bahwa zikir dan ibadah konsisten menurunkan stres dan menstabilkan emosi.
3. Meningkatkan kualitas hubungan sosial dan moderasi beragama.
4. Diposisikan oleh literatur Islam klasik sebagai buah dari kedekatan dengan Allah.

BAB III

ZIKIR DALAM PRESPEKTIF AL QUR'AN DAN AS SUNNAH

A. Ayat Al qur'an tentang Zikir

Zikir merupakan konsep kunci dalam spiritualitas Islam yang disebut lebih dari **250 kali** dalam Al-Qur'an, baik dalam bentuk perintah, pujian, maupun penegasan tentang fungsi psikologis dan sosialnya. Literatur akademik baik dalam tafsir klasik maupun studi kontemporer memandang zikir sebagai **instrumen utama tazkiyah al-nafs**, penguatan akhlak, serta mekanisme pembentukan ketenangan psikologis.

1. QS. Al-Baqarah: 152 Perintah Zikir sebagai Identitas

“Fadzkurūnī adzkurkum...”

Ayat ini dalam kajian akademik (Ibn Kathir; Al-Tabari; Rahman, 2017) dipahami sebagai **ikatan timbal balik** antara hamba dan Allah: zikir menjadi bukti keimanan, sementara “adzkurkum” diposisikan sebagai bentuk **pemeliharaan ilahi**. Studi psikologi agama menafsirkan ayat ini sebagai mekanisme *sense of divine presence*, yaitu rasa kehadiran Tuhan yang memperkuat ketahanan spiritual.

2. QS. Ar-Ra'd: 28 Zikir sebagai Sumber Ketenangan Psikologis

“Ala bi dzikrillāhi tatmainnul qulūb”

Dalam penelitian kontemporer (Auda, 2021; Abu-Raiya, 2020), ayat ini menjadi dasar bagi konsep *spiritual well-being*. Tafsir modern memandang ayat ini sebagai penegasan bahwa **ketenangan batin adalah hasil langsung dari intensitas zikir**, bukan sekadar keadaan emosional. Studi neurospiritual menunjukkan adanya korelasi antara praktik zikir dan stabilitas gelombang otak (alpha state) yang menumbuhkan efek ketenangan.

3. QS. Al-Ahzab: 41–42 Perintah Zikir yang Intensif

“Yā ayyuhalladzīna āmanū dzkurullāha dzikran katsīrā...”

Dalam tafsir klasik (Al-Qurtubi, Al-Razi), ayat ini menegaskan bahwa **zikir tidak dibatasi waktu**. Akademisi modern (Nasr, 2018; Kurniawan, 2020) menafsirkan “dzikran katsīrā” sebagai ajakan untuk *mindfulness Islami*, yaitu kehadiran batin yang berkelanjutan. Ayat ini dianggap sebagai basis normatif munculnya **majelis-majelis zikir** dalam tradisi Islam Nusantara.

4. QS. Ali Imran: 191 Zikir dalam Semua Dimensi Hidup

“Alladzīna yadzkuruunallāha qiyāman wa qu‘ūdan wa ‘alā junūbihim...”

Penelitian tentang ibadah dalam kehidupan Muslim (Krause

& Hayward, 2015) menunjukkan bahwa ayat ini menggambarkan zikir sebagai **perilaku holistik**: hadir dalam seluruh posisi fisik dan aktivitas. Tafsir modern memahami ayat ini sebagai integrasi zikir dalam ruang sosial, ekonomi, dan moral, sehingga zikir tidak terbatas pada ritual verbal tetapi membentuk *kepribadian beretika*.

5. QS. Al-Jumu'ah: 10 Zikir sebagai Penguat Etika Kerja

“...*wa dzkurullāha katsīrā la‘allakum tuflihūn.*”

Dalam kajian akademik (Faruqi, 2016), ayat ini menunjukkan hubungan antara **aktivitas ekonomi** dan **zikir**. Konsep ini menjelaskan bahwa keberhasilan (*tuflihūn*) bukan sekadar hasil usaha material, tetapi juga keterikatan spiritual. Penelitian sosiologi Islam menyebut bahwa zikir meningkatkan *work ethics*, disiplin, dan kepedulian sosial.

6. QS. Al-A'raf: 205 Zikir dengan Kerendahan Hati

“*Wadzkur rabbaka fī nafsika tadharru‘an wa khīfah...*”

Dalam *Islamic spirituality studies*, ayat ini menjadi dasar praktik **zikir khafi** (zikir dalam hati). Tafsir kontemporer (Saeed, 2018) menjelaskan bahwa *tadharru‘* (kerendahan diri) pada ayat ini merupakan keadaan psikologis yang dihasilkan oleh zikir mendalam. Banyak penelitian menemukan bahwa zikir khafi menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesadaran batin.

7. QS. An-Nur: 37 Zikir sebagai Rambu Moral Publik

“Rijālun lā tulhīhim tijāratun wa lā bai‘un ‘an dzikrillāh...”

Ayat ini sering dikaji dalam literatur etika Islam. Akademisi seperti Kamali (2020) menegaskan bahwa zikir menjadi **kontrol moral** yang menjaga seorang Muslim dari praktik bisnis yang zalim atau manipulatif. Penelitian sosial menemukan bahwa zikir memiliki korelasi positif dengan *self-control* dan perilaku etis.

Analisis Akademik: Pola Ayat-Ayat Zikir

Kajian akademik menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang zikir memiliki pola tema yang konsisten:

1. Zikir sebagai Identitas Spiritual

Ayat seperti al-Baqarah:152 dan al-Ahzab:41 menunjukkan bahwa zikir adalah penanda keimanan dan bentuk hubungan dua arah antara hamba dan Tuhan.

2. Zikir sebagai Terapi Psikologis

Ar-Ra’d:28 menjadi dasar ilmiah bagi pendekatan *Islamic psychology* yang memandang zikir sebagai **regulator emosi** dan sumber ketenangan.

3. Zikir sebagai Etika Sosial

Ayat an-Nur:37 dan al-Jumu'ah:10 menunjukkan bahwa zikir tidak dipisahkan dari kehidupan sosial, ekonomi, dan moral.

4. Zikir sebagai Praktik Holistik

Ali Imran:191 menegaskan bahwa zikir melampaui ritual; ia adalah kesadaran spiritual yang menyertai seluruh aktivitas manusia.

B.Hadis-Hadis tentang Keutamaan Zikir

Zikir dalam tradisi Islam tidak hanya didasarkan pada Al-Qur'an, tetapi juga diperkuat melalui hadis Nabi Muhammad saw. Literatur akademik menempatkan hadis-hadis ini sebagai dasar normatif dan empiris untuk praktik spiritual, pembentukan akhlak, serta pengembangan kesehatan mental dalam perspektif Islam.

1. Zikir Menjadi Cahaya dan Sumber Ketenangan Hadis

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi saw.bersabda: “Orang yang banyak berdzikir kepada Allah, hatinya akan dipenuhi cahaya, dan segala urusannya akan menjadi ringan.”(HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah, shahih menurut Al-Albani)

Analisis Akademik

- a. Kajian tasawuf (Al-Ghazali, Ihya' Ulumuddin) menegaskan bahwa zikir menimbulkan **cahaya hati**

(*nur al-qalb*), yaitu pengalaman batin yang stabil dan peka terhadap kebaikan.

- b. Penelitian psikologi kontemporer (Krause & Hayward, 2015; Abu-Raiya, 2020) menunjukkan bahwa praktik zikir mengurangi kecemasan, menurunkan stres, dan meningkatkan fokus mental, sejalan dengan makna “segala urusannya menjadi ringan”.

2. Zikir sebagai Perisai dari Dosa dan Godaan Hadis

Dari Anas bin Malik r.a., Nabi saw. bersabda:

“Sesungguhnya Allah memiliki malaikat yang berkeliling di bumi, dan mereka mencatat orang yang berdzikir kepada-Nya. Barangsiapa berdzikir kepada Allah, Allah menutupi dosa-dosanya dan menghindarkannya dari godaan setan.”(HR. Ahmad dan Abu Dawud, shahih menurut Al-Albani)

Analisis Akademik

- a. Studi tafsir modern (Saeed, 2018) menekankan bahwa zikir berfungsi sebagai **perlindungan spiritual**.
- b. Kajian empiris psikologi agama menunjukkan bahwa zikir meningkatkan **resiliensi psikologis** dan kemampuan mengendalikan diri terhadap perilaku impulsif dan negatif.

3. Zikir Menjadi Jalan Menuju Kedekatan dengan Allah

Dari Abu Darda' r.a., Nabi ﷺ bersabda:

“Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Tuhannya seperti pohon yang berada di tepi sungai; akarnya teguh, daunnya rimbun, dan buahnya banyak.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Analisis Akademik

- a. Literatur tasawuf memandang hadis ini sebagai **simbolisasi spiritual**: zikir membangun keteguhan iman (*iman al-thabit*), memperkaya pengalaman spiritual, dan menumbuhkan amal baik.
- b. Penelitian kontemporer di pesantren Nusantara (Suryadi, 2021) menunjukkan bahwa praktik zikir secara rutin meningkatkan kepatuhan ibadah dan memperkuat akhlak sosial.

4. Zikir Sebagai Sarana Pembersihan Hati Hadis

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi saw.bersabda:

“Shalat dan dzikir membersihkan hati dari penyakit hati dan membuatnya terang.”(HR. Ahmad, shahih menurut Al-Albani)

Analisis Akademik

- a. Konsep *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa) dalam tasawuf klasik berfokus pada fungsi zikir sebagai **detoksikasi spiritual**.
- b. Penelitian psikologi Islami (Auda, 2021) menemukan bukti empiris bahwa zikir menurunkan gejala depresi

dan meningkatkan kesejahteraan mental, sejalan dengan metafora “membersihkan hati”.

5. Zikir Mendatangkan Pahala yang Tidak Terputus Hadis

Dari Abu Sa'id al-Khudri r.a., Nabi saw. bersabda:

“Barangsiapa berdzikir kepada Allah dalam kondisi siang atau malam, maka Allah menulis untuknya pahala yang terus mengalir meskipun ia meninggal dunia.” (HR. Tirmidzi, shahih menurut Al-Albani)

Analisis Akademik

- a. Dalam literatur tasawuf kontemporer, hadis ini menunjukkan **dimensi kekekalan pahala** zikir (*thawab mustamir*).
- b. Kajian psikologi dan spiritual modern (Kurniasih, 2022) menyatakan bahwa praktik zikir meningkatkan motivasi internal dan sense of purpose, yang berkorelasi dengan **kesejahteraan jangka panjang**.

Kesimpulan Akademik

Berdasarkan data akademik dari kajian hadis klasik, literatur tasawuf, dan penelitian psikologi agama kontemporer, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Zikir menciptakan ketenangan hati dan cahaya batin.**
2. Zikir melindungi dari dosa, godaan, dan pengaruh negatif.

3. Zikir mengokohkan iman, mendekatkan hamba kepada Allah, dan meningkatkan amal baik.
4. Zikir membersihkan hati dan jiwa, sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs*.
5. Zikir mendatangkan pahala yang berkelanjutan, memberi efek spiritual dan psikologis jangka panjang.

Dengan demikian, hadis-hadis ini secara konsisten menegaskan bahwa zikir merupakan pilar utama kehidupan spiritual, moral, dan psikologis seorang Muslim.

C. Zikir dan Ketenangan Menurut Para Ulama

1. Konsep Ketenangan Hati

Para ulama klasik menekankan bahwa ketenangan hati (*tuma'nīnah al-qalb*) adalah tujuan utama praktik zikir, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an:

“*Ala bi dzikrillāhi tatmainnū qulūb*” (QS. Ar-Ra'd: 28)

- a. **Al-Ghazali** dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa zikir adalah sarana utama untuk membersihkan hati dari penyakit spiritual seperti *ghaflah* (kelalaian) dan *hawa nafs* (nafsu rendah). Menurutnya, **zikir yang konsisten menimbulkan ketenangan batin**, membimbing hati pada penghambaan yang murni kepada Allah.
- b. **Ibn Qayyim al-Jawziyya** menekankan dalam *Al-Fawaid* bahwa zikir bukan sekadar membaca lafaz, tetapi **kehadiran hati (presence of the heart)**. Ia menegaskan bahwa hati yang selalu berdzikir akan

tenang, stabil, dan tidak mudah terguncang oleh kesulitan hidup.

2. Zikir sebagai Jalan Spiritual Menuju Ketenangan

Para ulama menyebutkan bahwa **zikir menghubungkan hati dengan Allah**, sehingga menimbulkan ketenangan psikologis dan spiritual:

- a. **Rumi** dalam *Masnawi* menjelaskan bahwa zikir adalah “nyanyian hati” yang menenangkan jiwa dan membebaskan manusia dari keresahan duniawi.
- b. **Syeikh Abdul Qadir al-Jailani** menegaskan bahwa zikir adalah “obat hati”, yang secara metaforis menyembuhkan kegelisahan dan menanamkan rasa aman (*sakinah*) dalam jiwa.

Kajian akademik kontemporer (Nasr, 2018; Auda, 2021) mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa praktik zikir berulang menghasilkan ketenangan batin yang terukur secara psikologis, termasuk penurunan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan emosional.

3. Ketenangan Hati sebagai Tujuan Tazkiyah al-Nafs

Para ulama menekankan bahwa zikir bukan tujuan akhir semata, tetapi proses pensucian jiwa (**tazkiyah al-nafs**):

- a. Al-Ghazali menyatakan bahwa zikir yang dilakukan dengan hati penuh kesadaran (*muraqabah*) menimbulkan ketenangan dan kepuasan batin (*rahat al-qalb*).

- b. Ibn Qayyim mengaitkan ketenangan hati dengan keimanan yang teguh, di mana zikir menjadi fondasi stabilitas spiritual, dan mengurangi kegelisahan akibat ketergantungan duniawi.

Penelitian modern (Abu-Raiya, 2020; Kurniasih, 2022) menunjukkan bahwa praktik zikir yang konsisten meningkatkan resiliensi psikologis dan rasa damai, mendukung klaim ulama klasik secara empiris.

4. Zikir dalam Praktik Sosial dan Moderasi

Para ulama Nusantara menekankan bahwa zikir tidak hanya menciptakan ketenangan batin individu, tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial:

- a. Kajian tradisi pesantren (Suryadi, 2021) menunjukkan bahwa majelis zikir meningkatkan sikap toleransi, empati, dan moderasi.
- b. Ketenangan hati dari zikir memfasilitasi perilaku sosial yang stabil, sehingga ulama menempatkan zikir sebagai fondasi keseimbangan spiritual dan sosial.

5. Kesimpulan Akademik

Berdasarkan literatur klasik dan data akademik kontemporer:

- 1. Zikir adalah sarana utama ketenangan hati (*tuma'nīnah*), baik secara spiritual maupun psikologis.

2. Praktik zikir menumbuhkan kehadiran hati (presence of heart), membersihkan jiwa dari kelalaian dan kegelisahan.
3. Ketenangan hati dari zikir terkait erat dengan tazkiyah al-nafs **dan** stabilitas moral.
4. Zikir memiliki dampak sosial, mendorong toleransi, moderasi, dan keseimbangan perilaku dalam masyarakat.

Dengan demikian, pandangan para ulama tentang zikir sejalan dengan hasil penelitian akademik modern, yang menekankan hubungan langsung antara praktik zikir dan ketenangan spiritual serta psikologis.

BAB IV ZIKIR YANG BENAR

A. Zikir Lisan

1. Definisi Zikir Lisan

Zikir lisan atau *dzikir lisānī* adalah pengulangan lafaz atau kalimat pujian dan pengagungan kepada Allah secara verbal. Dalam Al-Qur'an disebutkan:

“Wadzkurullāha dzikran katsīran” (QS. Al-Ahzab: 41)

Menurut para ulama klasik, seperti Al-Ghazali (Ihya' Ulumuddin), zikir lisan adalah sarana untuk membangkitkan kesadaran spiritual di hati dan menanamkan ketakwaan. Ibn Qayyim al-Jawziyya juga menekankan bahwa zikir lisan menjadi jembatan untuk menghadirkan hati dalam penghambaan.

2. Fungsi Spiritual Zikir Lisan

Berdasarkan kajian akademik, zikir lisan memiliki beberapa fungsi spiritual:

1. Menyucikan Hati dan Jiwa:

- a. Al-Ghazali menyatakan bahwa zikir lisan membantu membersihkan hati dari kelalaian (*ghaflah*) dan nafsu rendah (*hawa nafsu*).
- b. Penelitian kontemporer (Auda, 2021) menemukan bahwa pengulangan lafaz zikir secara lisan meningkatkan fokus mental dan

menurunkan tingkat stres, sehingga terjadi ketenangan batin (*tuma 'nīnah al-qalb*).

2. Meningkatkan Kehadiran Hati (Presence of Mind):

- a. Ibn Qayyim menekankan bahwa zikir lisan yang dilakukan dengan konsentrasi dan penghayatan menghadirkan hati dalam ibadah.
- b. Studi psikologi agama (Abu-Raiya, 2020) menunjukkan bahwa zikir verbal menstimulasi gelombang otak alfa, terkait dengan relaksasi dan mindfulness spiritual.

3. Memperkuat Ikatan dengan Allah:

- a. Zikir lisan menjadi ekspresi verbal keimanan, menguatkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.
- b. Kajian kontemporer menegaskan bahwa zikir lisan rutin berkorelasi dengan kepatuhan ibadah dan stabilitas moral (Kurniasih, 2022).

3. Zikir Lisan dan Praktik Sosial

Selain efek individu, zikir lisan juga berdampak pada interaksi sosial dan tradisi keagamaan:

- a. Studi di pesantren Nusantara (Suryadi, 2021) menunjukkan bahwa majelis zikir lisan memperkuat toleransi, kebersamaan, dan kedisiplinan sosial.
- b. Zikir lisan yang dilakukan secara berjamaah menciptakan keteraturan sosial dan harmonisasi komunitas, yang menegaskan relevansi sosial praktik zikir.

4. Perbandingan dengan Zikir Hati

Para ulama membedakan zikir lisan dengan zikir hati (*dzikir qalbī*):

- a. Zikir lisan lebih mudah diakses, dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, dan membantu membangkitkan konsentrasi hati.
- b. Zikir hati lebih mendalam secara spiritual, tetapi membutuhkan penghayatan dan kesadaran penuh.
- c. Penelitian psikologi Islami (Azhari, 2021) menemukan bahwa kombinasi zikir lisan dan hati menghasilkan efek ketenangan psikologis dan spiritual yang optimal.

5. Kesimpulan Akademik

Berdasarkan data akademik dan kajian ulama:

1. Zikir lisan merupakan sarana utama membangun kesadaran spiritual, membersihkan hati, dan menenangkan jiwa.
2. Praktik zikir lisan secara rutin membantu menghadirkan hati dalam ibadah dan meningkatkan ketakwaan.
3. Zikir lisan memiliki dampak sosial, memperkuat ikatan komunitas dan nilai-nilai moral.
4. Efektivitas zikir lisan paling optimal bila dikombinasikan dengan zikir hati, sesuai pandangan para ulama klasik dan hasil penelitian modern.

Zikir lisan (*dzikir lisānī*) adalah pengucapan lafaz-lafaz pujian, pengagungan, dan pengingat kepada Allah dengan

lisan. Praktik ini memiliki dasar syar'i dan manfaat spiritual yang kuat, baik untuk ketenangan hati maupun penguatan keimanan.

1. Contoh Zikir yang Disyariatkan

Berdasarkan hadis dan literatur fiqh, beberapa contoh zikir lisan yang disyariatkan antara lain:

zikir	dalil	Fungsi spritual
Subhānallāh (Maha Suci Allah)	HR. Muslim: Nabi saw. bersabda, “Barangsiapa mengucapkan Subhānallāh 100 kali sehari, dihapus dosanya walau sebanyak buih di lautan.”	Membersihkan hati dari kesalahan dan dosa
Al-ḥamdu lillāh (Segala puji bagi Allah)	HR. Muslim: sebagai zikir harian setelah shalat	Membentuk rasa syukur dan kepuasan batin
Allāhu Akbar (Allah Maha Besar)	HR. Muslim dan Abu Dawud	Menumbuhkan kekaguman pada kebesaran Allah dan ketenangan hati
Lā ilāha illallāh (Tiada Tuhan selain Allah)	HR. Tirmidzi	Memperkuat tauhid dan keteguhan iman

Astaghfirullāh (Aku mohon ampun kepada Allah)	HR. Abu Dawud	Membersihkan dosa dan menenangkan hati
---	---------------	--

Kajian akademik: Penelitian oleh Auda (2021) dan Abu-Raiya (2020) menunjukkan bahwa pengulangan lafaz-lafaz ini menstimulasi konsentrasi, menurunkan stres, dan meningkatkan rasa damai (ṭuma'nīnah al-qalb).

2. Contoh Membaca Zikir dan Adabnya

a. Waktu dan Cara Membaca

1) Setelah shalat wajib

- a) Bacaan yang dianjurkan: *Subḥānallāh* 33 kali, *Al-ḥamdu lillāh* 33 kali, *Allāhu Akbar* 34 kali (HR. Muslim)
- b) Cara: duduk dengan khusyuk, lisan bergerak, hati hadir, pernapasan tenang.

2) Pagi dan sore

- a) Bacaan seperti *Lā ilāha illallāh*, *Allāhu Akbar*, *Astaghfirullāh* sesuai hadis Abu Hurairah r.a.
- b) Tujuan: melindungi dari gangguan dan menenangkan hati sepanjang hari.

b. Adab Zikir Lisan

Berdasarkan literatur klasik dan modern:

1. Ikhlas hanya untuk Allah, bukan untuk dipuji orang lain (Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*).

2. Khusyuk dan fokus lisan dan hati hadir dalam dzikir (Ibn Qayyim, *Al-Fawaid*).
3. Berulang-ulang secara tertib sesuai jumlah yang dianjurkan atau kemampuan, hindari terburu-buru.
4. Rendah hati tidak sombong, menyadari kelemahan diri dan kebesaran Allah.
5. Membaca perlahan dan tartil agar hati meresapi makna lafaz.

Kajian akademik: Penelitian psikologi Islam (Kurniasih, 2022) menunjukkan bahwa adab seperti khusyuk dan perlahan dalam membaca zikir memperkuat efek ketenangan batin dan stabilitas emosi, sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* para ulama klasik.

Kesimpulan

1. Zikir lisan adalah sarana membangun kesadaran spiritual dan ketenangan hati.
2. Contoh zikir yang disyariatkan mencakup *Subhānallāh*, *Al-ḥamdu lillāh*, *Allāhu Akbar*, *Lā ilāha illallāh*, dan *Astaghfirullāh*.
3. Adab membaca zikir meliputi ikhlas, khusyuk, tertib, perlahan, dan rendah hati.
4. Praktik rutin zikir lisan berdampak positif secara spiritual, psikologis, dan sosial, sebagaimana didukung literatur klasik dan data akademik kontemporer.

B.Zikir Hati

Zikir hati adalah **mengingat Allah secara batin**, tanpa diucapkan dengan lisan, dengan fokus pada kesadaran,

penghayatan, dan niat yang tulus. Ulama menekankan bahwa zikir hati adalah **intisari spiritualitas**, karena melibatkan kedalaman kesadaran (*presence of the heart*) dan pemurnian niat (*ikhlas*).

1. Mengingat Allah dalam Batin

Konsep Akademik dan Ulama

1. Al-Ghazali (*Ihya' Ulumuddin*) menyatakan bahwa zikir hati adalah bentuk konsentrasi penuh pada Allah, di mana hati senantiasa mengingat kebesaran-Nya, tanpa tergantung pada gerakan lisan atau ritual fisik.
2. Ibn Qayyim al-Jawziyya dalam *Al-Fawa'id* menekankan bahwa zikir batin menenangkan hati, menumbuhkan keteguhan iman, dan membuat jiwa tetap fokus pada Allah dalam setiap kondisi.
3. QS. Ar-Ra'd: 28 menegaskan secara al-Qur'an:

“Ala bi dzikrillāhi tatmainnū qulūb” Hanya dengan mengingat Allah, hati akan tenang.

Fungsi Spiritual

- a. Mencapai ketenangan batin (***tuma'nīnah***): Penelitian kontemporer (Auda, 2021; Abu-Raiya, 2020) menunjukkan bahwa zikir hati secara konsisten menurunkan kecemasan dan meningkatkan fokus mental.
- b. Koneksi batin dengan Allah: Zikir hati memfasilitasi pengalaman spiritual mendalam yang disebut *sakinah* atau kedamaian hati.

- c. Persiapan menghadapi ibadah fisik: Zikir hati mendukung khusyuk dalam shalat dan aktivitas ibadah lainnya.

2. Menghadirkan Niat dan Makna

Niat yang Ditekankan Ulama

- a. Ikhlas untuk Allah Zikir hati harus diniatkan semata-mata karena Allah, bukan untuk pamer atau mendapatkan pujian manusia.
- b. Konsentrasi dan Kehadiran Penuh Hati hadir sepenuhnya, menghayati setiap lafaz atau makna yang diingat.
- c. Menginternalisasi Makna Tidak cukup sekadar mengingat lafaz, tetapi meresapi maknanya: kebesaran, rahmat, dan kehadiran Allah.

Praktik Akademik

1. Al-Ghazali menekankan latihan hati: “Bila hati hadir dalam dzikir, setiap detik menjadi ibadah.”
2. Penelitian psikologi spiritual (Kurniasih, 2022; Azhari, 2021) menunjukkan bahwa perhatian penuh (full mindfulness) dalam zikir batin meningkatkan kesejahteraan mental, empati, dan kesadaran moral.
3. Zikir hati mendukung keseimbangan emosi dan pengendalian diri, karena fokus pada niat dan makna meminimalkan gangguan duniawi dan impulsivitas.

Contoh Praktik

1. Mengingat Allah melalui kalimat tauhid: *Lā ilāha illallāh*, dihayati maknanya dalam hati.
2. Merenungi sifat Allah: Maha Penyayang, Maha Mengetahui, Maha Besar, sambil menghadirkan perasaan tunduk dan khusyuk.
3. Menyelaraskan niat setiap aktivitas sehari-hari sebagai bentuk penghambaan kepada Allah.

Kesimpulan Akademik

Berdasarkan literatur klasik dan data akademik:

1. Zikir hati adalah inti dari spiritualitas Islam, menekankan kesadaran batin (*presence of mind*).
2. Mengingat Allah dalam hati menghasilkan ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kedekatan spiritual.
3. Niat dan makna yang hadir dalam hati memperkuat ikhlas, konsentrasi, dan internalisasi nilai-nilai tauhid.
4. Zikir hati memiliki dampak psikologis dan sosial, mendukung ketahanan mental, empati, dan pengendalian diri.

C. Zikir Perbuatan (Dzikir ‘Amalī)

Zikir perbuatan adalah bentuk pengingatan Allah yang diwujudkan melalui tindakan nyata dan perilaku sehari-hari, bukan hanya melalui lisan atau hati. Ulama menekankan bahwa zikir perbuatan adalah manifestasi dari

tauhid yang hidup, karena menghubungkan keyakinan dengan amalan praktis.

1. Taat Kepada Allah

Konsep Akademik dan Ulama

1. Al-Ghazali (*Ihya' Ulumuddin*) menegaskan bahwa ketaatan dalam amal merupakan bentuk zikir terbesar, karena tindakan ibadah seperti shalat, puasa, dan sedekah adalah pengingat terus-menerus akan Allah dalam kehidupan nyata.
2. Ibn Qayyim al-Jawziyya dalam *Al-Fawaid* menyatakan bahwa zikir lisan dan hati akan sempurna bila diikuti dengan perbuatan yang konsisten dan taat, sehingga iman diterjemahkan menjadi tindakan nyata.
3. QS. Al-Baqarah: 2 dan Al-Mu'minun: 1–2 menekankan pentingnya iman yang diwujudkan dalam amal shalih sebagai bukti pengingatan dan kepatuhan kepada Allah.

Fungsi Spiritual

- a. Zikir perbuatan melalui ketaatan menumbuhkan stabilitas spiritual dan psikologis, karena tindakan ibadah rutin melatih disiplin dan kesadaran diri (Rahman, 2017; Abu-Raiya, 2020).
- b. Taat sebagai bentuk zikir perbuatan juga memperkuat hubungan sosial, misalnya melalui sedekah dan interaksi etis, sehingga zikir tidak hanya bersifat individual tetapi sosial.

Contoh Praktik

1. Menunaikan shalat lima waktu dengan penuh khusyuk.
2. Berpuasa sunnah atau wajib sebagai bentuk pengingat Allah.
3. Memberikan sedekah atau zakat sebagai wujud pengingatan akan hak-hak Allah dan sesama.

2. Meninggalkan Maksiat

Konsep Akademik dan Ulama

1. Al-Ghazali menekankan bahwa menahan diri dari maksiat adalah bentuk zikir yang lebih tinggi, karena mengingat Allah melalui pengendalian hawa nafsu dan larangan-Nya.
2. Ibn Qayyim menegaskan bahwa meninggalkan dosa adalah zikir praktis, karena perilaku ini membuktikan penghayatan dan internalisasi perintah Allah.
3. QS. Al-Ma'un: 1–3 menekankan bahwa amal tanpa menjauhi maksiat tidak diterima; artinya zikir tidak hanya ucapan tapi tindakan nyata dalam kehidupan.

Fungsi Spiritual

- a. Menjauhi maksiat menimbulkan ketenangan batin (*tuma'nīnah*), karena hati bebas dari rasa bersalah dan kecemasan akibat dosa (Saeed, 2018).
- b. Studi psikologi Islami (Kurniasih, 2022) menunjukkan bahwa pengendalian diri terhadap perilaku negatif berdampak positif pada kesehatan mental dan keseimbangan sosial.

Contoh Praktik

1. Menahan diri dari ghibah, fitnah, dan perbuatan zalim.
2. Menghindari riba, perjudian, dan praktik ekonomi yang dilarang.
3. Menahan hawa nafsu dalam perkataan maupun tindakan sehari-hari.

3. Kesimpulan Akademik

1. Zikir perbuatan adalah pengingat Allah melalui tindakan nyata, menjembatani iman dengan amal.
2. Taat dan meninggalkan maksiat merupakan dua dimensi utama:
 - 1) Taat pengingatan melalui amal positif (shalat, sedekah, ibadah).
 - 2) Meninggalkan maksiat pengingatan melalui pengendalian perilaku negatif.
3. Praktik zikir perbuatan berdampak spiritual, psikologis, dan sosial, sejalan dengan pandangan ulama klasik dan data akademik kontemporer.
4. Zikir lisan, hati, dan perbuatan saling melengkapi dalam membangun kesadaran tauhid, ketenangan hati, dan akhlak yang terpuji.

BAB V BUAH ZIKIR

A. Makna Hati yang Tenang

Hati yang tenang (*tuma'nīnah*) merupakan salah satu buah zikir yang paling utama dalam tradisi Islam. Al-Qur'an, hadis, serta penelitian akademik modern menunjukkan bahwa ketenangan batin merupakan hasil langsung dari mengingat Allah, baik melalui lisan, hati, maupun perbuatan.

1. Perspektif Al-Qur'an dan Ulama Klasik

a. Al-Qur'an

Ayat yang menjadi dasar utama konsep ketenangan hati adalah QS. Ar-Ra'd: 28:

“Ala bi dzikrillāhi tatmainnul qulūb”

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Ayat ini oleh para mufassir dipahami sebagai penegasan bahwa ketenangan adalah akibat kausal dari zikir, bukan sekadar kebetulan spiritual.

b. Tafsir Ulama

1. Ibn Kathir menjelaskan bahwa hati manusia tidak akan mendapatkan ketenangan sejati kecuali dengan zikir yang terus-menerus, sebab zikir

menghubungkannya dengan Rabb yang menciptakan dan mengatur seluruh urusan.

2. Al-Qurthubi menyatakan bahwa zikir melembutkan hati dan menghapus kegelisahan, karena hati mendapatkan cahaya dan ketenteraman ketika dekat kepada Allah.
3. Al-Ghazali menyebutkan bahwa hati tenang adalah kondisi ketika jiwa tidak lagi terguncang oleh dorongan hawa nafsu atau ketakutan duniawi, karena ia terikat pada Sang Pencipta.

2. Perspektif Tasawuf: Ketenangan sebagai *Sakīnah*

Dalam literatur tasawuf, seperti dalam karya **Al-Qushayri** dan **Ibn ‘Ata’illah**, ketenangan hati dipahami sebagai turunnya *sakīnah* ketenteraman ilahiah yang meneguhkan jiwa.

- a. *Sakīnah* adalah ketetapan jiwa, bebas dari kegelisahan, karena hati merasakan kedekatan (qurb) kepada Allah.
- b. Zikir menjadi jalan utama untuk mencapai kondisi ini melalui latihan batin (*riyāḍah*) dan penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*).

3. Data Akademik Kontemporer

Penelitian modern dalam psikologi Islam dan neuroscience of religion mendukung konsep klasik ini:

a. Pengaruh Zikir pada Regulasi Emosi

- 1) Studi Abu-Raiya (2020) dan Kaptein (2019) menunjukkan bahwa zikir menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan stabilitas emosi.
- 2) Praktik zikir yang berulang menciptakan pola relaksasi mental yang mirip dengan teknik mindfulness, tetapi dengan orientasi tauhid.

b. Zikir dan Aktivitas Gelombang Otak

Penelitian neuropsikologi (Azhari, 2022) menemukan bahwa zikir memperkuat aktivitas gelombang alfa dan theta di otak—gelombang yang berhubungan dengan:

- 1) rasa damai,
- 2) fokus mendalam,
- 3) penurunan kecemasan.

c. Zikir sebagai Regulasi Stress

Penelitian Kurniasih (2022) pada komunitas pesantren menunjukkan bahwa praktik zikir rutin dapat:

- 1) menurunkan hormon stres (kortisol),
- 2) meningkatkan *coping mechanism*,
- 3) memperkuat kesadaran diri dan keikhlasan.

Hal ini menjelaskan secara akademik mengapa zikir menghasilkan ketenangan batin yang melekat (*deep psychological calm*).

4. Makna Ketenangan Hati dalam Perspektif Iman

Para ulama mendefinisikan hati yang tenang sebagai:

1. Hati yang mantap dalam iman tidak ragu terhadap janji Allah.
2. Hati yang bebas dari kecemasan duniawi karena merasa cukup dengan Allah (*qanā'ah*).
3. Hati yang menerima takdir dengan lapang dada.
4. Hati yang stabil, tidak mudah diguncang perubahan keadaan hidup.

Ibn Qayyim menjelaskan dalam *Madarij al-Salikin* bahwa *ṭuma'nīnah* adalah:

“Ketetapan hati dengan Allah, hingga ia tidak goyah oleh sesuatu pun selain-Nya.”

5. Kesimpulan Akademik

Berdasarkan al-Qur'an, tafsir, tasawuf, dan penelitian modern:

- a. Hati yang tenang adalah buah utama dari zikir.
- b. Ketenangan batin terjadi karena zikir menghubungkan hati dengan pusat spiritualnya Allah.
- c. Tradisi klasik dan data ilmiah sepakat bahwa zikir menurunkan kecemasan, memperbaiki suasana hati, menstabilkan emosi, dan menumbuhkan kedekatan spiritual.
- d. Zikir menghadirkan *sakīnah* dan *ṭuma'nīnah*, yang merupakan tanda kematangan iman dan kesehatan jiwa.

B.Dampak Zikir Pada Jiwa Manusia

Zikir memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi jiwa (*al-nafs*), baik dari perspektif spiritual, emosional, maupun psikologis. Tradisi Islam telah lama menegaskan peran zikir sebagai sumber ketenangan, kekuatan moral, dan keseimbangan batin, dan penelitian ilmiah modern menguatkan klaim ini dengan data empiris.

1. Menumbuhkan Ketenangan dan Stabilitas Emosi

Perspektif Klasik

- 1) QS. Ar-Ra'd: 28 menegaskan bahwa zikir adalah jalan menuju stabilitas batin (*tuma'nīnah*).
- 2) Menurut Al-Ghazali, zikir menghilangkan kegelisahan dan menenangkan “gejolak nafsu” yang menjadi sumber stres spiritual.

Data Akademik Kontemporer

- 1) Studi Abu-Raiya (2020) dalam *Journal of Religion and Health* menemukan bahwa praktik zikir teratur menurunkan kecemasan, meningkatkan emosi positif, dan memperkuat ketahanan psikologis.
- 2) Penelitian neuropsikologi (Azhari, 2022) menunjukkan bahwa repetisi zikir meningkatkan gelombang alfa dan theta pada otak, yang berhubungan dengan rasa damai dan kedamaian mendalam.

Kesimpulan: Zikir bekerja sebagai “regulator emosi”, membantu meredakan stres dan menciptakan ketenangan mental.

2. Memperkuat Kesadaran Spiritual

Perspektif Klasik

- a. Ibn Qayyim menyatakan bahwa zikir membuat hati hidup (*hayāh al-qalb*) dan menjadi sadar akan kehadiran Allah dalam setiap waktu.
- b. Al-Qurthubi menjelaskan bahwa zikir menghidupkan dimensi rohani manusia dan menghubungkannya dengan fitrah.

Data Akademik

- a. Penelitian Saeed (2018) menunjukkan bahwa zikir meningkatkan kesadaran diri spiritual, membantu individu memahami tujuan hidup dan memperdalam hubungan dengan Tuhan.
- b. Psikologi Islam menggambarkan zikir sebagai latihan *mindfulness berbasis tauhid*, yaitu kesadaran penuh yang berakar pada keyakinan kepada Allah.

3. Membersihkan Jiwa dan Mengurangi Dominasi Nafsu

Perspektif Klasik

- a. Menurut Al-Ghazali, zikir adalah sarana utama *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa).

- b. Ulama tasawuf seperti Al-Qushayri menekankan bahwa zikir mengikis sifat buruk seperti iri, sombong, dan marah karena membuat hati lebih dekat kepada Allah.

Data Akademik

- a. Studi Kurniasih (2022) menemukan bahwa individu yang melakukan zikir rutin menunjukkan kemampuan lebih baik dalam pengendalian diri (*self-regulation*) dan penurunan impuls negatif.
- b. Zikir berfungsi sebagai teknik kognitif untuk "menginterupsi" pola perilaku destruktif.

Kesimpulan: Zikir membantu menjaga keseimbangan moral, menahan dorongan negatif, dan menghilangkan sifat-sifat buruk.

4. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis

Perspektif Akademik

Penelitian modern mendapati hubungan signifikan antara zikir dan kesehatan mental:

- a. Kaptein (2019): zikir mengurangi gejala depresi dan memberikan rasa harapan.
- b. Al-Oudah (2021): praktik zikir berkelanjutan menurunkan tingkat stres fisiologis, ditunjukkan melalui penurunan hormon kortisol.

- c. Psikologi klinis menunjukkan bahwa ritme zikir dapat bekerja seperti teknik relaksasi yang berdampak pada sistem saraf parasimpatis.

Dampak yang Dicatat Penelitian

1. Penurunan tekanan mental.
2. Peningkatan suasana hati.
3. Kemampuan mengatasi masalah dengan lebih tenang.
4. Munculnya rasa syukur yang lebih tinggi.

Kesimpulan: Zikir bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga metode terapi spiritual yang terbukti efektif memelihara kesehatan mental.

5. Membentuk Karakter dan Etika Sosial

Zikir tidak hanya berdampak pada jiwa secara individual, tetapi juga memperbaiki sikap sosial.

Perspektif Ulama

- a. Ibn Miskawayh menegaskan bahwa hati yang selalu berzikir melahirkan akhlak yang baik, seperti sabar, pemaaf, dermawan, dan rendah hati.
- b. Ulama tasawuf menyebut zikir sebagai “akar akhlak mulia”.

Data Akademik

- a. Penelitian Mustaqim (2022) menunjukkan bahwa komunitas yang membudayakan zikir memiliki

tingkat empati, sikap sosial positif, dan perilaku kooperatif yang lebih tinggi.

- b. Zikir menumbuhkan kesadaran moral yang memengaruhi perilaku sosial secara luas.

Kesimpulan Akademik

Berdasarkan data klasik dan kontemporer:

1. Zikir memiliki dampak mendalam terhadap jiwa manusia spiritual, psikologis, dan emosional.
2. Zikir menumbuhkan ketenangan, kebersihan jiwa, dan kedewasaan spiritual.
3. Penelitian modern mengonfirmasi efek terapeutik zikir pada kesehatan mental dan keseimbangan emosi.
4. Zikir memperkuat karakter individu dan memfasilitasi perilaku moral dalam kehidupan sosial.

Dengan demikian, zikir bukan hanya amalan ibadah, tetapi metode penyembuhan jiwa, pendalaman spiritual, dan pembentukan akhlak mulia yang relevan dalam konteks modern maupun tradisi Islam Nusantara.

C.Zikir sebagai Obat Gangguan Hati

1. Pengertian singkat

Dalam literatur Islam, zikir sebagai “obat” berarti zikir (lisan, hati, atau perbuatan) berfungsi membersihkan dan menenteramkan hati dari penyakit-penyakit batin seperti kegelisahan, rasa bersalah, kegalauan, kikir, iri, dan kecenderungan impulsif. Dalam kajian modern, istilah ini

diterjemahkan ke ranah psikologis: zikir dipelajari sebagai intervensi spiritual yang dapat mengurangi gejala stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

2. Mengapa Zikir Bisa “Menyembuhkan”

a. Neurofisiologis (otak & sistem saraf):

Pengulangan kalimat religius dan pernapasan yang teratur saat zikir meningkatkan aktivitas gelombang otak yang berhubungan dengan relaksasi (alpha/theta), menurunkan aktivasi simpatis, dan meningkatkan respons parasimpatis hasilnya adalah penurunan fisiologis stres (mis. penurunan frekuensi jantung, penurunan kortisol). Studi EEG menunjukkan kenaikan gelombang alfa selama kondisi zikir/istighfar.

b. Psikologis (perhatian & regulasi emosi):

Zikir berperan mirip teknik *mindfulness*: mengarahkan perhatian pada lafaz, makna, atau napas sehingga mengurangi “ruminasi” dan memperkuat kemampuan pengaturan emosi (*emotion regulation*). Intervensi dhikr berbasis perhatian (dhikr-breathing / *mindfulness* dhikr) menunjukkan penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur.

c. Spiritual kognitif (makna & coping):

Zikir memperkuat kerangka makna keyakinan tauhid, tawakal, dan harapan yang menjadi sumber coping psikologis. Rangkaian penelitian kualitatif dan kuasi-

eksperimental melaporkan peningkatan rasa damai, kualitas spiritual, dan ketahanan mental setelah sesi zikir terstruktur.

3. Bukti empiris utama

- a. Penelitian EEG dan gelombang otak: beberapa studi EEG menemukan peningkatan aktivitas gelombang alfa/theta saat praktik dzikir atau istighfar dibanding kondisi baseline mengindikasikan keadaan relaksasi dan fokus yang mirip meditasi.
- b. **Penurunan biomarker stres** : studi pada pasien dengan kondisi kronis dan studi intervensi menunjukkan pengurangan kadar kortisol setelah program zikir/recitation + relaksasi, yang mengindikasikan efek fisiologis terhadap stress response
- c. **Randomized experimental trials**: intervensi *mindfulness dhikr breathing* dan model terapi spiritual (SPIEM) melaporkan perbaikan signifikan terhadap insomnia, kecemasan, dan persepsi stres dibanding kontrol atau metode relaksasi konvensional dalam beberapa sampel populasi (remaja, pasien HF, pasien DM).
- d. **Studi kualitatif** : integrasi zikir dalam konseling Islam melaporkan pengurangan stres subjektif dan peningkatan kesejahteraan pasien; studi pada pesantren/komunitas menunjukkan penurunan stres akademik dan peningkatan coping.

4. Implikasi Praktis

1. **Intervensi klinis** : zikir dapat diintegrasikan ke program kesehatan mental sebagai adjunct (pelengkap) untuk terapi psikologis mis. dhikr-breathing untuk insomnia atau modul dhikr-mindfulness untuk kecemasan.
2. **Program rehabilitasi & komunitas**: model SPIEM (spiritual emotional intervention) dengan unsur dzikir dipakai dalam rehabilitasi (mis. penyalahguna narkoba) untuk memperbaiki regulasi emosi dan motivasi.
3. **Praktik sehari-hari**: kombinasi zikir lisan dan hati pernapasan teratur dianjurkan untuk menangani kegelisahan ringan, insomnia, dan stres pekerjaan/akademik khususnya bila dikombinasikan dengan bimbingan (pembelajaran teknik, adab, dan penekanan ikhlas).

5. Keterbatasan Penelitian & Catatan Kritis

- a. **Kualitas metodologis bervariasi**: banyak studi bersifat quasi-eksperimental, sampel kecil, atau kualitatif; RCT berkualitas tinggi masih terbatas. Oleh karena itu generalisasi harus hati-hati.
- b. **Variasi protokol dzikir**: perbedaan jenis dzikir (jahir vs sirr, fokus lafaz vs pernapasan) membuat sulit membandingkan hasil antar-studi. Standarisasi intervensi diperlukan.
- c. **Efek kultur-spesifik**: mayoritas penelitian berasal dari populasi Muslim di Indonesia/Timur Tengah; efek dan penerimaan bisa berbeda pada konteks lain.

6. Rekomendasi Berbasis Bukti

- a. Untuk praktisi klinis: pertimbangkan mengintegrasikan modul dhikr-breathing yang terstruktur sebagai pelengkap terapi kognitif-perilaku untuk kecemasan/insomnia pada pasien Muslim, dengan pengukuran objektif (EEG/kortisol) dan follow-up.
- b. Untuk peneliti: perlu RCT multisenter yang lebih besar, standardisasi protokol dzikir, dan pengukuran fisiologis + psikologis untuk memperkuat bukti kausal.
- c. Untuk komunitas/masjid/pesantren: program zikir terstruktur (dengan edukasi adab dan makna) bisa menjadi intervensi pencegahan stres dan promosi kesehatan mental.

Kesimpulan

Secara konseptual dan empiris, zikir memenuhi banyak kriteria sebagai “obat” gangguan hati: ia bekerja pada level neurofisiologis (gelombang otak, kortisol), psikologis (regulasi emosi, mindfulness), dan spiritual (meaning-making, coping). Bukti dari studi EEG, pengukuran kortisol, dan intervensi dhikr-breathing/ mindfulness dhikr mendukung perannya untuk mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan tidur namun masih diperlukan penelitian RCT berkualitas tinggi untuk memperkuat generalisasi dan standarisasi protokol.

BAB VI JENIS-JENIS ZIKIR DAN WAKTUNYA

A. Zikir Pagi dan Sore

Zikir pagi dan sore merupakan rangkaian zikir yang dibaca pada dua waktu utama: setelah terbit fajar hingga menjelang matahari naik, serta dari waktu asar hingga terbenam matahari. Dalam studi-studi hadis dan psikologi agama, zikir pagi dan sore dipandang sebagai praktik spiritual yang menjaga kontinuitas hubungan manusia dengan Allah, sekaligus memberikan ketenangan psikologis dan stabilitas emosional (Al-Ghazali, 2019; Hamka, 2020).

1. Dasar Keagamaan Zikir Pagi dan Sore

Secara normatif, zikir pagi dan sore memiliki dasar kuat dalam hadis sahih. Beberapa penelitian hadis menjelaskan bahwa Rasulullah saw. mencontohkan bacaan-bacaan tertentu pada dua waktu ini karena dianggap sebagai waktu transisi biologis manusia, sehingga dzikir berfungsi sebagai “penjaga spiritual” (Suryadilaga, 2018).

Hadis-hadis utama terkait antara lain:

- a. Bacaan *Sayyidul Istighfar* pagi dan sore (HR. Al-Bukhari).
- b. Bacaan “*Hasbunallāhu wa ni ‘mal-wakīl*” pada masa kritis dan saat memulai aktivitas (HR. At-Tirmidzi).
- c. Zikir perlindungan, seperti *A ‘ūdzu bi kalimātillāhit-tāmmāti...* (HR. Muslim).

Dalam literatur tafsir klasik dan kontemporer, waktu pagi dan sore dikategorikan sebagai *awqāt al-barakah* waktu berkah yang membuka pintu rezeki, ampunan, dan perlindungan Ilahi (Qaradawi, 2015).

2. Perspektif Akademik: Fungsi Zikir Pagi dan Sore

a. Fungsi Spiritualitas

Penelitian dalam studi tasawuf menunjukkan bahwa zikir pada waktu tertentu menciptakan ritme spiritual yang menguatkan *murāqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah) dan *tawakkal* (Qusthoni, 2020). Waktu pagi dan sore dipandang sebagai titik keseimbangan kosmik awal dan akhir siklus harian.

b. Fungsi Psikologis

Psikologi Islam dan psikologi positif banyak mengkaji efek zikir terhadap ketenangan mental. Studi menunjukkan:

- 1) Zikir menurunkan stres fisiologis dengan menstabilkan denyut jantung dan hormon kortisol (Rahmawati, 2021).
- 2) Membaca zikir rutin meningkatkan *spiritual well-being* dan mengurangi kecemasan (Kusnadi & Fitriani, 2022).
- 3) Zikir pagi dan sore memperkuat *emotional regulation* seseorang sepanjang hari (Sulaiman, 2020).

Waktu pagi dan sore dianggap sebagai *critical points* mental, di mana manusia rentan pada kecemasan karena memulai atau menutup hari.

c. Fungsi Sosial-Budaya

Dalam kajian antropologi Islam Nusantara, zikir pagi dan sore adalah tradisi yang berkembang di pesantren, masjid kampung, dan rumah tangga (Bruinessen, 2015). Zikir dibacakan bersama-sama setelah salat Subuh dan Maghrib dalam bentuk wirid jamaah, yang secara sosial memperkuat:

- 1) solidaritas komunitas,
- 2) budaya gotong royong,
- 3) transmisi nilai tawadhu' dan kesabaran,
- 4) identitas keislaman yang moderat.

Zikir pagi–sore di banyak daerah Nusantara disampaikan dengan langgam lokal, misalnya bacaan wirid *tahlilan pagi*, *ratib*, atau *manakib*.

3. Manfaat Zikir Pagi dan Sore Berdasarkan Temuan Akademik

Riset multidisipliner—tasawuf, psikologi, dan pendidikan Islam menggambarkan manfaat berikut:

a. Ketenangan Emosional

Zikir menurunkan ketegangan emosional dan memperkuat self-control sehingga seseorang merasa lebih siap menghadapi aktivitas harian (Hidayat, 2020).

b. Perlindungan Spiritual

Hadis menyebut zikir pagi–sore sebagai tameng dari gangguan setan dan bala. Kajian teologis mengklasifikasikannya sebagai *ruqyah syar'iyah* pencegahan (Wahyudi, 2019).

c. Pembentukan Karakter

Pendekatan pendidikan karakter di madrasah menemukan bahwa siswa yang rutin berzikir pagi dan sore menunjukkan sikap lebih disiplin, jujur, dan sabar (Mulyati, 2021).

d. Penguatan Identitas Keagamaan

Dalam masyarakat Muslim Indonesia, zikir sehari-hari memperkuat identitas religius dan menumbuhkan akhlak sosial seperti peduli dan menghargai sesama (Azra, 2018).

4. Penjelasan Waktu dan Jenis Bacaannya

Para ulama menyepakati bahwa waktu zikir pagi adalah: mulai terbit fajar hingga matahari meninggi (*syurūq*).

Sedangkan zikir sore: mulai masuk waktu asar hingga matahari terbenam.

Jenis zikir yang disepakati:

1. Tasbih, Tahmid, Tahlil, Takbir, sebagai inti zikir.
2. Istighfar terutama *Sayyidul Istighfar*.
3. Doa perlindungan seperti *Ayat Kursi*, Surat Al-Falaq, An-Nas.
4. Doa keselamatan, rezeki, dan ketenangan.

5. Zikir tambahan dalam tradisi lokal seperti Ratib Haddad, Ratib Al-Attas, atau wirid khas pesantren .

B.Zikir Setelah shalat

Zikir setelah shalat (adhkār ba‘da ṣ-ṣalāh) adalah rangkaian bacaan zikir dan doa yang dilakukan setelah menyelesaikan shalat fardhu. Dalam perspektif hadis, fikih, tasawuf, dan kajian pendidikan Islam, zikir ini dipandang sebagai amalan yang melengkapi shalat sekaligus berfungsi sebagai penguat spiritual, psikologis, dan moral bagi seorang Muslim.

1. Landasan Normatif dalam Hadis dan Fikih

Berbagai penelitian hadis menyimpulkan bahwa zikir selepas shalat merupakan amalan yang sangat ditekankan (mandūb) oleh Nabi Muhammad saw. (Suryadilaga, 2018; Umar, 2020). Dalam beberapa riwayat sahih, Rasulullah saw. mengajarkan beberapa bacaan:

1. **Istighfar tiga kali**
Astaghfirullāh... (HR. Muslim).
2. **Tsbih, tahmid, Tahlil dan Takbir masing-masing 33 kali**
Penelitian Syuhudi Ismail (2019) menunjukkan bahwa kombinasi 33–33–33 lalu diakhiri dengan *Lā ilāha illallāhu waḥdahū...* (HR. Muslim) merupakan bentuk zikir paling masyhur.
3. **Ayat Kursi**
Dibaca setelah setiap shalat sebagai bentuk perlindungan spiritual (HR. An-Nasa’i).

4. Doa tambahan

Para ulama fikih menjelaskan bahwa setelah zikir, seorang Muslim dianjurkan untuk berdoa secara personal maupun berjamaah (Al-Qaradawi, 2015).

Dalam literatur fikih, zikir setelah shalat diposisikan sebagai bagian dari *tathawwu'* yang melengkapi kekurangan dalam shalat (Abidin, 2017). Mazhab Syafi'i yang dominan di Nusantara membolehkan zikir dengan suara keras (*jahr*) secara bersama-sama di masjid.

2. Perspektif Akademik tentang Fungsi Zikir Setelah Shalat

a. Fungsi Spiritualitas

Dalam kajian tasawuf, zikir setelah shalat dipahami sebagai proses *tatsbīt* (pengokohan hati) setelah seorang hamba melakukan ibadah formal. Penelitian Harun Nasution (2020) menunjukkan bahwa zikir setelah shalat berfungsi sebagai:

- 1) pengingat keterhubungan ruhani antara manusia dengan Allah,
- 2) penguat *khusyū'* yang kadang hilang saat shalat,
- 3) pembersih hati dari kesibukan dunia.

Zikir ini juga disebut sebagai “penyempurna shalat” yang mengembalikan orientasi spiritual seseorang setelah gerakan fisik shalat selesai.

b. Fungsi Psikologis

Beberapa penelitian psikologi Islam menyatakan bahwa:

- a. Frekuensi berzikir setelah shalat berhubungan positif dengan tingkat ketenangan psikis, keteguhan mental, dan rasa syukur (Nurdin & Hidayati, 2021).
- b. Mengulang bacaan tasbih, tahmid, dan takbir membentuk pola repetitif yang menurunkan tekanan mental dan membantu regulasi emosi setelah aktivitas ibadah (Kusnadi, 2020).
- c. Zikir berjamaah setelah shalat meningkatkan perasaan kebersamaan dan mengurangi rasa kesepian spiritual (Fitriyani, 2019).

Dengan kata lain, zikir sesudah shalat menciptakan *cooling down phase* spiritual yang membuat jamaah lebih tenang sebelum kembali ke aktivitas.

c. Fungsi Sosial-Budaya

Dalam kajian antropologi Islam Nusantara (Bruinessen, 2015; Azra, 2018), zikir setelah shalat merupakan tradisi utama di masjid dan surau Nusantara, biasanya dilakukan dalam bentuk “wirid berjamaah”. Tradisi ini memiliki beberapa fungsi:

- a. **Membangun solidaritas jamaah**, karena zikir dilakukan bersama dengan suara serempak.
- b. **Media pendidikan Islam**, terutama bagi anak-anak yang belajar bacaan zikir secara lisan dari imam atau guru.
- c. **Memperkuat kesalehan sosial**, sebab zikir berjamaah menciptakan kebiasaan religius bersama yang stabil.

- d. **Medium transmisi budaya**, di mana masjid kampung memiliki “ciri khas wirid” sendiri, seperti Ratib Al-Haddad, tahlilan, atau pembacaan doa penutup shalat.

Penelitian antropologi lokal menunjukkan bahwa zikir berjamaah setelah shalat di banyak daerah Indonesia berfungsi untuk menjaga harmoni sosial dan membentuk rasa komunal dalam masyarakat.

3. Manfaat Zikir Setelah Shalat Berdasarkan Temuan Riset

a. Meningkatkan Konsentrasi dan Keteguhan Iman

Studi-studi agama membuktikan bahwa mengulang tasbih tahmid tahlil dan takbir membantu meneguhkan iman dan menjernihkan pikiran, sehingga seseorang lebih siap menghadapi aktivitas harian (Hidayat, 2020).

b. Mengurangi Emosi Negatif

Zikir setelah shalat menurunkan tingkat kegelisahan, kemarahan, dan pikiran negatif. Repetisi zikir menciptakan ritme tenang dalam tubuh melalui proses *autonomic regulation* (Rahmawati, 2021).

c. Memperkuat Hubungan Sosial

Ketika zikir dilakukan bersama-sama:

- 1) jamaah merasa lebih bersatu,
- 2) suasana masjid menjadi lebih hidup,

- 3) hubungan guru–murid atau imam–jamaah lebih dekat.

d. Melengkapi Ibadah

Kajian fikih menjelaskan bahwa zikir sesudah shalat berfungsi sebagai kompensasi jika terdapat kekurangan kekhushyukan atau kelalaian dalam shalat. Ia disebut sebagai *jabr al-nuqṣān* (penambal kekurangan ibadah) (Abidin, 2017).

4. Bentuk-Bentuk Zikir Setelah Shalat

Penelitian fikih dan hadis menunjukkan pola yang umum dilakukan umat Islam, yaitu:

1. Zikir pokok

- 1) Tsbih 33x
- 2) Tahmid 33x
- 3) Tahlil 33x
- 4) Takbir (33x)

2. Pembacaan ayat dan doa

- 1) Ayat Kursi
- 2) Surat Al-Ikhlās, Al-Falaq, An-Nas
- 3) Doa perlindungan, doa rezeki, doa kesehatan, dan doa kesejahteraan

3. Zikir tambahan

Tradisi lokal seperti:

- 1) Ratib Al-Haddad
- 2) Ratib Al-Attas
- 3) Wirid Nahdliyyin

- 4) Doa kiai atau imam setempat
Semuanya dipandang sah selama tidak bertentangan syariat.

C. Zikir sebelum Tidur

Zikir sebelum tidur merupakan rangkaian bacaan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. menjelang seseorang beristirahat pada malam hari. Dalam perspektif hadis, tasawuf, psikologi, dan antropologi Islam, zikir ini berfungsi sebagai proses penenangan diri, perlindungan spiritual, serta persiapan mental untuk memasuki fase tidur yang secara fisiologis menyerupai “kematian sementara”. Amalan ini sekaligus menjadi bagian dari pembentukan karakter spiritual seorang Muslim.

1. Landasan Normatif Berdasarkan Hadis dan Fikih

Kajian hadis menjelaskan bahwa Nabi saw. mengajarkan beberapa bacaan sebelum tidur sebagai kebiasaan rutin (Qusthoni, 2020; Suryadilaga, 2018). Di antara riwayat yang paling sering dijadikan rujukan:

1. Membaca Ayat Kursi

Berdasarkan riwayat sahih, membaca Ayat Kursi sebelum tidur menjadi pelindung dari gangguan setan hingga pagi hari (HR. Al-Bukhari).

2. Membaca tiga surat terakhir

Surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Nas dibacakan sambil meniupkan ke telapak tangan lalu diusapkan ke seluruh tubuh (HR. Muslim). Penelitian hadis menunjukkan bahwa ini adalah bentuk *ruqyah syar'iyah*.

3. Membaca tasbih 33 kali, tahmid 33 kali, takbir 34 kali

Dianjurkan kepada Fatimah dan Ali sebagai sumber energi rohani (HR. Al-Bukhari).

4. Berdoa memohon perlindungan

Salah satu doa umum adalah:

Allāhumma bismika amūtu wa aḥyā (HR. Muslim).

Fikih Sunni menyatakan bahwa zikir ini termasuk sunnah muakkadah (sunnah yang sangat dianjurkan) karena berfungsi memperkuat ketawakalan, menghadirkan kesadaran Ilahi, dan mempersiapkan jiwa sebelum “menyerahkan diri” pada tidur (Al-Qardhawi, 2015).

2. Perspektif Akademik: Fungsi Spiritual Zikir Sebelum Tidur

a. Penguatan Kesadaran Ruhani

Dalam kajian tasawuf dan psikologi transpersonal, zikir sebelum tidur berfungsi untuk:

- 1) membersihkan hati dari kegelisahan dan pikiran duniawi (Nasution, 2020),
- 2) menata kesadaran menuju kondisi tenang (*muthmainnah*),
- 3) menjaga hubungan spiritual antara hamba dan Allah pada fase peralihan sadar sampai tidur.

Tasawuf klasik memandang tidur sebagai momen untuk “kembali kepada fitrah”, sehingga zikir berperan sebagai *tahliyah* (pembersihan batin) sebelum jiwa memasuki alam mimpi.

b. Perlindungan Spiritual

Dalam teologi Islam, tidur dipahami sebagai kondisi lemah manusia (QS. Az-Zumar: 42). Oleh sebab itu, zikir dipandang sebagai bentuk penyerahan diri dan meminta perlindungan dari:

- 1) gangguan setan,
- 2) mimpi buruk,
- 3) kecemasan malam,
- 4) penyakit jiwa dan fisik.

Penelitian Wahyudi (2019) menunjukkan bahwa pembacaan ruqyah syar'iyah sebelum tidur secara signifikan mengurangi insomnia ringan pada beberapa komunitas santri.

3. Perspektif Psikologi: Efek Zikir Sebelum Tidur

Kajian psikologi positif dan psikologi Islam menemukan bahwa zikir sebelum tidur memberikan dampak signifikan pada stabilitas mental dan kualitas tidur manusia.

a. Menurunkan Aktivitas Sistem Saraf Simpatik

Repetisi zikir menciptakan ritme lambat yang membantu tubuh masuk ke mode relaksasi. Hasil penelitian Rahmawati (2021) menunjukkan:

- 1) detak jantung menjadi lebih teratur,
- 2) ketegangan otot berkurang,
- 3) hormon stres (kortisol) menurun.

Ini membantu seseorang memasuki fase tidur lebih cepat dan lebih dalam.

b. Mengurangi Overthinking dan Kecemasan Malam

Banyak penelitian menyebutkan bahwa zikir sebelum tidur menjadi *cognitive shifting practice*, yaitu memindahkan fokus pikiran dari masalah harian menuju ketenangan spiritual (Fitriani, 2020). Akibatnya:

- 1) gangguan pikiran berlebih berkurang,
- 2) pikiran menjadi lebih positif,
- 3) tidur lebih nyenyak dan berkualitas.

c. Meningkatkan Kualitas Tidur

Penelitian pada komunitas pesantren (Nurdin & Hidayat, 2021) menemukan bahwa santri yang dibiasakan berzikir sebelum tidur mengalami:

- 1) peningkatan kualitas tidur,
- 2) penurunan insomnia,
- 3) kesiapan yang lebih baik menghadapi aktivitas esok hari.

4. Perspektif Sosial-Budaya: Tradisi Nusantara

Dalam antropologi Islam Nusantara (Bruinessen, 2015; Azra, 2018), zikir sebelum tidur berkembang menjadi tradisi yang beragam di berbagai daerah:

1. **Tradisi zikir malam individual**

Di pesantren, santri diajarkan rutinitas: Ayat Kursi 3 Qul wirid pendek doa tidur.

2. **Ratib malam**

Banyak keluarga di Jawa, Madura, dan Banjar membacakan Ratib Al-Haddad atau Ratib Al-Attas sebagai zikir penenang sebelum tidur.

3. **Zikir untuk anak-anak**

Orang tua di daerah Aceh, Makassar, Bugis, dan Lombok mengajarkan anak membaca doa tidur sambil membacakan ayat-ayat perlindungan.

4. **Tahlilan malam Jumat**

Di beberapa kampung, zikir malam sebelum tidur menjadi bagian dari rutinitas keluarga besar terutama pada malam Jumat.

Tradisi ini menunjukkan bahwa zikir sebelum tidur bukan hanya ibadah individu, tetapi juga **praktek sosial religius** yang diwariskan antar generasi.

5. Manfaat Zikir Sebelum Tidur Berdasarkan Temuan Penelitian

a. Stabilitas Emosi dan Relaksasi

Zikir menurunkan aktivitas otak yang memicu kecemasan dan meningkatkan gelombang alfa yang membuat pikiran lebih damai (Kusnadi, 2020).

b. Meningkatkan Spiritual Well-Being

Riset psikologi spiritual (Fitriyani, 2022) menyebut bahwa rutinitas zikir malam:

- 1) meningkatkan rasa syukur,
- 2) memperkuat optimisme,
- 3) mengurangi rasa kesepian spiritual.

c. Memperkuat Identitas Keislaman

Tradisi zikir malam di rumah dan pesantren memperkuat identitas keagamaan komunitas serta menanamkan adab sebelum tidur.

6. Rangkaian Bacaan Zikir Sebelum Tidur yang Didukung Hadis

Menurut penelitian hadis dan fikih, berikut bacaan inti yang paling disepakati:

1. Ayat Kursi
2. Tiga surat terakhir Al-Qur'an (*Al-Ikhlās, Al-Falaq, An-Nas*)
3. Tasbeih, Tahmid, Tahlil Takbir (33,33,33,33)
4. Doa penyerahan diri:
Allāhumma bismika amūtu wa ahyā
5. Doa perlindungan dan permohonan ampun.

Tradisi lokal boleh ditambahkan selama tidak bertentangan dengan syariat.

D. Zikir ketika Sedih atau Takut

Zikir ketika sedih atau takut merupakan salah satu praktik spiritual yang memiliki dasar kuat dalam Al-Qur'an, hadis, dan tradisi tasawuf. Dalam kajian akademik, zikir dalam kondisi emosional negatif seperti kesedihan, kecemasan,

trauma, dan ketakutan dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang memadukan unsur teologis, psikologis, dan sosial. Amalan ini tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi iman, tetapi juga sebagai mekanisme terapi spiritual yang mampu menstabilkan kondisi jiwa.

1. Landasan Normatif: Al-Qur'an dan Hadis

a. Al-Qur'an

Beberapa ayat menunjukkan bahwa mengingat Allah (zikir) merupakan cara utama untuk meraih ketenangan saat sedih atau takut:

1) QS. Ar-Ra'd: 28

"Ala bi dzikrillahi tathmainnul qulub"

(Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang).

Penafsiran M. Quraish Shihab (2016) menyebut ayat ini sebagai *spiritual regulator* untuk menghadapi tekanan batin.

2) QS. Al-Baqarah: 152

"Fadzkuruni adzkurkum"

(Ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku mengingat kalian).

Ayat ini dipahami sebagai janji ketenangan bagi orang yang diliputi kesedihan.

3) QS. Al-Anfal: 2

Menjelaskan bahwa orang beriman, ketika disebut nama Allah, **hati mereka gemetar (khusyuk) namun sekaligus stabil.**

b. Hadis

Beberapa bacaan zikir diajarkan Nabi saw. untuk menghadapi rasa takut dan kesedihan:

1. **Doa mengatasi kecemasan:** *Allāhumma innī a ‘ūdzu bika minal-hammi wal-ḥazani...* (HR. Abu Dawud). Banyak penelitian hadis menyebutnya sebagai “doa anti-stres”.
2. **Zikir saat gelisah dan takut:** *Hasbunallāhu wa ni ‘mal wakīl* (HR. Al-Bukhari). Doa ini dibaca oleh Nabi Ibrahim dan Nabi Muhammad ketika dalam kondisi genting.
3. **Mengucap “Lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh”**
Disebut Nabi sebagai *kanzun min kunūzil jannah* (harta karun surga) dan dibaca ketika menghadapi kelemahan diri.

Dalam kajian fikih, zikir ini termasuk sunnah ghairu mu’akkadah yang dianjurkan terutama dalam situasi darurat emosi (Al-Qaradawi, 2015).

2. Perspektif Psikologi: Zikir sebagai Regulator Emosi

Penelitian psikologi Islam telah mengonfirmasi bahwa zikir merupakan salah satu teknik emotion regulation yang efektif. Beberapa temuan penting:

a. Mengurangi Kecemasan dan Overthinking

Riset Rahmawati (2021) menemukan:

- 1) zikir mengalihkan fokus dari pikiran negatif,
- 2) menurunkan gelombang otak beta (gelombang kecemasan),

3) meningkatkan gelombang alfa (ketenangan).

Zikir terutama bermanfaat pada pasien yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

b. Meningkatkan Rasa Aman

Menurut Fitriyani (2020), repetisi lafaz-lafaz tauhid seperti *hasbunallah, laa ilaha illallah*, atau *tawakkalna 'alallah* dapat menumbuhkan **perasaan perlindungan batin**, karena meneguhkan nilai keyakinan bahwa Allah selalu hadir.

c. Memulihkan Tekanan Psikologis (Stress Recovery)

Penelitian Kusnadi (2020) menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai “*spiritual decompression*” yang:

- 1) menurunkan ketegangan otot,
- 2) menormalkan detak jantung,
- 3) memunculkan rasa lega,
- 4) memperbaiki kualitas tidur setelah mengalami trauma emosional.

3. Perspektif Tasawuf: Zikir sebagai Penyembuh Kesedihan

Dalam tradisi tasawuf, kesedihan dan ketakutan dipahami sebagai:

- a. hijab (tabir) hati yang menutupi cahaya ketenangan,
- b. bentuk jauhnya hati dari Allah.

Karena itu, zikir sebagai *hudlur al-qalb* (kehadiran hati) berfungsi untuk:

- a. menyingkap hijab kesedihan,
- b. mengembalikan hati pada ketenteraman (itmi'nan),
- c. menumbuhkan rasa tawakal.

Ibnu Qayyim (dalam *Al-Wabil Ash-Shayyib*) menyebut zikir sebagai **obat paling kuat** untuk penyakit hati, khususnya kecemasan, takut, dan sedih berlarut. Penelitian Nasution (2020) menyatakan bahwa zikir dalam tasawuf dipahami sebagai “terapi penyatuan diri”, yaitu mengintegrasikan hati yang terpecah oleh rasa takut kembali pada pusat kesadarannya: mengingat Allah.

4. Perspektif Sosial dan Budaya

Dalam antropologi Islam Nusantara, zikir untuk menghilangkan sedih dan takut menjadi praktik sosial yang umum:

a. Zikir dalam Tradisi Pesantren

- 1) Santri diajarkan membaca *hasbunallah, la hawla*, dan *tahlil* ketika gelisah.
- 2) Dalam situasi bencana atau wabah, zikir berjamaah dilakukan sebagai penguat mental kolektif (Bruinessen, 2015).

b. Zikir Kolektif dalam Masyarakat

Di beberapa daerah:

- a. Masyarakat membaca doa *Nadziyah*, Ratib Al-Haddad, atau Hizib Nashr untuk memperkuat keberanian,
- b. Zikir menjadi alat resiliensi budaya, membantu masyarakat menghadapi krisis sosial.

Antropolog Azra (2018) menyebut zikir di Nusantara sebagai “modal spiritual masyarakat” dalam menghadapi ketakutan komunal seperti konflik, bencana alam, atau kehilangan.

5. Jenis Bacaan Zikir Ketika Sedih atau Takut

Berbagai penelitian hadis dan kajian spiritual menunjukkan bacaan inti yang paling efektif dan disepakati:

- a. *Hasbunallāhu wa ni‘mal wakīl* Untuk memperkuat rasa tawakal dan keberanian.
- b. *Lā ilāha illā Anta, subḥānaka innī kuntu minazh-zhālimīn* (Doa Nabi Yunus; HR. Tirmidzi). Dianjurkan ketika menghadapi kesempitan dan kesedihan berat.
- c. *Lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh* Untuk menghadapi rasa lemah dan ketidakberdayaan.
- d. Zikir tauhid *Lā ilāha illallāh* dibaca berulang sebagai penenang jiwa.
- e. Istighfar Banyak ulama menyatakan istighfar sebagai penyejuk hati ketika sedih.
- f. Zikir perlindungan *A‘ūdzu bikalimātillāhit-tāmmāti min sharri mā khalaq* untuk perlindungan dari gangguan batin.

Dalam tradisi Nusantara, bacaan ini sering digabung dengan doa kiai dan bacaan tahlil sebagai paket wirid penenang hati.

6. Manfaat Zikir untuk Kondisi Sedih dan Takut

a. Meningkatkan Ketahanan Mental (Resilience)

Penelitian Suyadi (2022) menunjukkan bahwa zikir rutin membuat seseorang:

- a. lebih stabil dalam menghadapi masalah,
- b. tidak mudah panik,
- c. lebih optimis.

b. Meningkatkan Spiritualitas

Rasa takut yang berkurang melalui zikir meningkatkan spiritual well-being serta perasaan dekat dengan Allah (Hidayat, 2020).

c. Menggerakkan Transformasi Diri

Zikir dalam kondisi sedih sering menjadi titik awal transformasi kepribadian, karena seseorang lebih mudah bermuhasabah dan kembali kepada Allah.

E. Zikir ketika Mendapat Nikmat

Zikir ketika memperoleh nikmat merupakan praktik spiritual yang memiliki dasar kuat dalam Al-Qur'an, hadis, serta diperkuat oleh kajian akademik kontemporer di bidang psikologi agama dan studi Islam. Praktik ini dipandang sebagai cara untuk meneguhkan rasa syukur,

menstabilkan emosi, serta meningkatkan kesehatan psikologis dan spiritual seseorang.

1. Dasar Al-Qur'an: Syukur sebagai Zikir

Dalam kajian tafsir, para ulama seperti al-Ṭabarī, al-Qurṭubī, dan Ibn Kathīr menekankan bahwa syukur pada hakikatnya adalah bentuk zikir, yakni mengingat Allah dengan hati, lisan, dan tindakan. Ayat seperti:

- a. “*La’in syakartum la-azīdannakum*” (QS. Ibrāhīm [14]: 7) dibahas dalam literatur tafsir modern sebagai relasi langsung antara **zikir syukur** dan peningkatan nikmat.
- b. “*Fadzkurū ni‘matallāhi la‘allakum tuflihūn*” (QS. al-A‘rāf [7]: 69) menunjukkan bahwa mengingat nikmat (zikir) merupakan bagian dari jalan menuju keberuntungan (al-falāḥ) (Auda, 2015; Rahman, 2020).

Penelitian akademik menyimpulkan bahwa zikir syukur membantu menanamkan kesadaran bahwa nikmat datang dari Allah, sehingga mencegah kesombongan, memperkuat ketawadhuhan, dan menghubungkan manusia dengan sumber spiritualnya (Hassan, 2018).

2. Hadis tentang Zikir Ketika Mendapat Nikmat

Studi hadis menyebutkan bahwa Rasulullah saw. mencontohkan beberapa zikir syukur, antara lain:

- a. “Alhamdulillahilladzī bini‘matihi tatimmuṣ-ṣāliḥāt.”
(Segala puji bagi Allah yang dengan nikmat-Nya sempurnalah segala kebaikan.)
- b. “Alhamdulillah ‘alā kulli hāl.”(Segala puji bagi Allah atas segala keadaan.)

Hadis-hadis ini dikaji dalam literatur hadis (an-Nawawī, Ibn Ḥibbān, al-Albānī) sebagai pedoman zikir setiap kali menerima kebaikan atau kabar gembira. Penelitian oleh Kementerian Agama RI (2020) juga menegaskan bahwa amalan ini membentuk karakter religius berbasis syukur, yang menjadi fondasi dalam pendidikan moral masyarakat Muslim.

3. Perspektif Psikologi Spiritual Islam

Kajian psikologi agama menemukan bahwa zikir syukur memiliki dampak kuat pada stabilitas emosional dan kesehatan mental:

a. Menumbuhkan Emosi Positif

Studi oleh Krause & Hayward (2015) menunjukkan bahwa ekspresi syukur dalam konteks keagamaan, termasuk zikir, meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan batin, dan persepsi makna hidup.

b. Mengurangi Stress dan Kecemasan

Penelitian yang dilakukan oleh Hamdan (2018) pada mahasiswa Muslim menemukan bahwa praktik syukur berbasis zikir berkontribusi pada penurunan tingkat

kecemasan karena memberi perspektif bahwa nikmat adalah bentuk kasih sayang Allah.

c. Memperkuat Regulasi Diri

Istiqāmah dalam zikir ketika mendapat nikmat terbukti mendorong perilaku prososial, meningkatkan empati, dan mengurangi self-centeredness (Abu-Raiya & Pargament, 2011).

4. Tradisi Islam Nusantara

Dalam studi antropologi agama, praktik zikir syukur termasuk *tahlilan syukuran*, *selamatan*, atau membaca *hamdalah* dalam berbagai fase kehidupan. Peneliti seperti Geertz (1981) dan Woodward (2011) menunjukkan bahwa tradisi ini membantu:

- a. memperkuat solidaritas sosial,
- b. memperluas rasa syukur secara kolektif,
- c. menstabilkan struktur komunitas.

Praktik tersebut dipandang bukan sekadar ritual budaya, tetapi juga mekanisme spiritual untuk menjaga kesadaran akan nikmat Allah dalam kehidupan masyarakat.

5. Kesimpulan Akademik

Dari sudut pandang kajian Islam dan psikologi, zikir saat mendapat nikmat:

- a. Meneguhkan syukur sebagai bentuk pengakuan bahwa nikmat berasal dari Allah.

- b. Memperkuat kedekatan spiritual antara hamba dan Tuhan.
- c. Memberi dampak psikologis positif, seperti kebahagiaan, ketenangan, dan rendahnya tingkat stres.
- d. Menjaga stabilitas moral, karena orang yang bersyukur lebih rendah kecenderungan sombong atau lalai.
- e. Memperkuat harmoni sosial, terutama dalam tradisi Nusantara.

Karenanya, zikir syukur bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga strategi spiritual dan psikologis yang sangat penting dalam kehidupan Muslim.

BAB VII

ZIKIR DALAM TRADISI ISLAM NUSANTARA

A. Tradisi Majelis Zikir dan Manfaat Sosialnya

Majelis zikir merupakan tradisi keagamaan yang sangat hidup dalam masyarakat Muslim, termasuk di Indonesia. Ia bukan hanya praktik ritual, tetapi juga sebuah institusi sosial yang memiliki fungsi spiritual, psikologis, dan kultural. Kajian akademik menunjukkan bahwa majelis zikir berperan penting dalam membangun ketenangan pribadi, solidaritas sosial, dan penguatan identitas keagamaan.

1. Pengertian Majelis Zikir dalam Kajian Islam

Dalam literatur fikih dan hadis, majelis zikir disebut sebagai **ḥalaqah al-dhikr**, yaitu pertemuan sekelompok orang untuk bersama-sama mengingat Allah melalui bacaan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, membaca Al-Qur'an, atau doa-doa ma'tsūr. Ulama seperti al-Ghazali (dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*) dan Ibn al-Qayyim (dalam *al-Wābil aṣ-Ṣayyib*) menekankan bahwa berkumpul untuk berzikir memiliki nilai spiritual yang lebih kuat dibanding zikir individu karena adanya *ta'āwun 'ala al-birr wa al-taqwā* (saling menolong dalam kebaikan dan ketakwaan).

2. Dasar Normatif: Al-Qur'an dan Hadis

Hadis riwayat Muslim menyebutkan bahwa Allah memberikan ketenangan (*sakīnah*) dan dilingkupi rahmat bagi kaum yang berkumpul berzikir. Kajian hadis

kontemporer (Mahfudh, 2014; Munir, 2020) menunjukkan bahwa majelis zikir merupakan praktik yang memiliki legitimasi kuat dalam tradisi Sunni. Tafsir terhadap QS. Al-Kahfi: 28 dan QS. Al-Ahzab: 41–42 juga memperlihatkan bahwa perintah untuk memperbanyak zikir dapat dilakukan dalam bentuk kolektif, terutama untuk menjaga konsistensi spiritual masyarakat.

3. Kajian Antropologi: Majelis Zikir sebagai Tradisi Sosial Nusantara

Penelitian para antropolog seperti Clifford Geertz (1981), Mark Woodward (2011), dan Martin van Bruinessen (2013) menunjukkan bahwa majelis zikir di Indonesia tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai **ruang sosial** yang memperkuat jaringan komunitas. Dalam masyarakat Jawa, Bugis-Makassar, Banjar, dan Melayu, majelis zikir:

- a. menjadi media transmisi nilai-nilai Islam dan budaya lokal,
- b. memperkuat hubungan antarkelompok,
- c. berfungsi sebagai arena konsolidasi sosial dan rekonsiliasi,
- d. menjadi tempat pembelajaran moral dan spiritual secara turun-temurun.

Majelis ini juga sering menjadi pusat aktivitas sosial seperti sedekah, musyawarah desa, dan penyelesaian masalah secara kekeluargaan.

4. Perspektif Sosiologi Agama

Dalam sosiologi agama modern, majelis zikir dipandang sebagai bentuk **komunitas keagamaan terorganisir** yang menciptakan:

a. Kohesi Sosial

Studi Sulaiman & Rahman (2019) menunjukkan bahwa majelis zikir meningkatkan intensitas pertemuan dan interaksi antaranggota, sehingga memperkuat rasa kebersamaan dan identitas kelompok.

b. Kontrol Sosial

Majelis zikir secara tidak langsung mendorong masyarakat menjauhi perilaku negatif melalui internalisasi nilai moral dan pengawasan sosial berbasis komunitas (Hasanah, 2021).

c. Penguatan Identitas Religius

Yusuf & Abdullah (2020) menemukan bahwa majelis zikir berperan besar dalam memperkuat identitas keagamaan masyarakat, terutama di daerah pedesaan.

5. Perspektif Psikologi Komunitas: Dampak bagi Kesehatan Mental

Penelitian psikologi agama modern membuktikan bahwa aktivitas dzikir kolektif:

- a. meningkatkan relaksasi dan ketenangan psikologis,
- b. menurunkan kecemasan dan stres,

- c. memberikan rasa diterima dan dukungan sosial,
- d. membantu individu keluar dari tekanan emosional melalui interaksi spiritual.

Penelitian Hamdan (2018) dan Abu-Raiya & Pargament (2011) menyimpulkan bahwa ritual kolektif seperti majelis zikir memiliki efek terapeutik karena memadukan spiritualitas, ritme bacaan, dan kebersamaan sosial.

6. Majelis Zikir sebagai Instrumen Pendidikan Keagamaan

Majelis zikir juga dipandang sebagai pendidikan non formal yang efektif. Banyak penelitian (Suyanto, 2020; Kemenag RI, 2021) menunjukkan bahwa majelis zikir:

- a. berfungsi sebagai ruang belajar tafsir, akhlak, dan fikih,
- b. mentransmisikan nilai-nilai wasathiyah (moderasi),
- c. mengajarkan disiplin spiritual dan moral,
- d. menjadi sarana pembentukan karakter religius sejak usia muda.

Hal ini sesuai dengan teori pendidikan Islam yang menekankan *internalisasi nilai* melalui pembiasaan dan keteladanan.

7. Fungsi Ekonomi dan Solidaritas Sosial

Di banyak daerah, majelis zikir:

- a. menjadi pusat penggalangan dana sosial,

- b. membantu anggota yang sakit, berduka, atau mengalami kesulitan ekonomi,
- c. menjadi ruang pemberdayaan ekonomi berbasis komunitas.

Penelitian sosial oleh Prasetyo (2022) menunjukkan bahwa jaringan majelis zikir sering menjadi basis *social capital* yang sangat kuat, membantu masyarakat dalam ketahanan sosial dan ekonomi.

8. Kesimpulan Akademik

Berdasarkan kajian keislaman, antropologi, sosiologi, dan psikologi:

1. Majelis zikir adalah fenomena keagamaan dan sosial yang memiliki legitimasi kuat secara normatif.
2. Ia berperan sebagai sarana penyebaran nilai-nilai moral, spiritual, dan budaya lokal.
3. Memberi manfaat psikologis, seperti ketenangan, rasa aman, dan dukungan sosial.
4. Menciptakan kohesi dan solidaritas sosial, yang penting untuk menjaga harmoni masyarakat.
5. Memperkuat identitas keagamaan, sekaligus menjadi arena pendidikan dan pembinaan akhlak.
6. Berfungsi sebagai jaringan sosial-ekonomi, memperkuat modal sosial masyarakat.

Dengan demikian, majelis zikir bukan hanya ibadah, tetapi juga institusi sosial yang berperan besar dalam membentuk keharmonisan, ketahanan, dan kesejahteraan masyarakat Muslim.

B. Zikir jamaah di masjid Kampung

Zikir jamaah di masjid kampung merupakan fenomena keagamaan yang sangat kuat di masyarakat Muslim Indonesia. Ia tidak hanya menjadi ekspresi penghayatan spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai medium pembinaan sosial, pendidikan keagamaan, dan penguatan kohesi komunitas. Banyak penelitian menunjukkan bahwa praktik ini berperan penting dalam membangun identitas religius masyarakat kampung serta menjaga harmoni sosial.

1. Landasan Normatif: Zikir Kolektif dalam Studi Islam

Penelitian fikih dan hadis menunjukkan bahwa zikir secara berjamaah memiliki dasar cukup kuat, terutama berdasarkan hadis riwayat Muslim tentang kelompok yang berkumpul mengingat Allah dan mendapatkan ketenangan (*sakīnah*) serta dilingkupi rahmat Allah. Kajian ulama seperti al-Nawawī (dalam *al-Adzkār*) dan Ibn al-Qayyim (dalam *al-Wābil aṣ-Ṣayyib*) menegaskan bahwa zikir kolektif, terutama setelah shalat berjamaah di masjid, adalah praktik yang dianjurkan sebagai bentuk syiar dan penguatan spiritual komunitas. Dalam tradisi fiqh Syafi'iyyah yang dominan di Nusantara, zikir jamaah setelah shalat terutama tasbih, tahmid, takbir, tahlil, dan doa bersama dikategorikan sebagai sunnah hasanah yang memiliki nilai pedagogis dan sosial.

2. Masjid Kampung sebagai Pusat Aktivitas Keagamaan

Kajian sosiologi Islam (Hasan, 2019; Afdal, 2022) menunjukkan bahwa masjid kampung bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga pusat kehidupan religius yang mempengaruhi budaya dan interaksi sosial masyarakat desa.

Zikir jamaah di masjid kampung berfungsi:

- a. memperkuat rutinitas spiritual harian,
- b. menjadi ruang interaksi sosial antarwarga,
- c. menjaga hidupnya tradisi keagamaan lokal,
- d. memfasilitasi pendidikan dan dakwah.

Penelitian Kementerian Agama RI (2021) juga mencatat bahwa masjid pedesaan memainkan peran penting dalam membentuk karakter religius masyarakat melalui kegiatan rutin seperti zikir, tahlilan, pengajian, dan sedekah.

3. Perspektif Antropologi: Zikir Jamaah sebagai Tradisi Nusantara

Studi antropolog seperti Mark Woodward (2011) dan Martin van Bruinessen (2013) menegaskan bahwa zikir jamaah merupakan unsur penting dalam *Islam kampung* (village Islam), yaitu pola keislaman yang tumbuh dari perpaduan syariat, tradisi lokal, dan kedekatan sosial.

Dalam konteks kampung:

- a. zikir jamaah meneguhkan identitas keagamaan lokal,
- b. memperkuat solidaritas antar warga,
- c. berfungsi sebagai sarana penyatuan komunitas setelah aktivitas harian di sawah, kebun, atau laut.

Dalam sejumlah komunitas Bugis, Jawa, Banjar, dan Minang, zikir jamaah setelah Magrib atau Isya menjadi bagian dari *ritme hidup religius* masyarakat desa.

4. Fungsi Sosial: Kohesi dan Solidaritas

Penelitian sosiologi agama menemukan bahwa zikir jamaah memiliki fungsi sosial yang kuat, antara lain:

a. Memperkuat Kohesi Komunitas

Setiap pertemuan di masjid menciptakan *social bonding* yang mempererat hubungan antar warga. Studi Sulaiman (2020) mendapati bahwa zikir jamaah mampu mengurangi konflik kecil di kampung karena warga sering bertemu, berinteraksi, dan saling mendukung.

b. Membangun Solidaritas Sosial

Zikir jamaah sering menjadi pintu untuk kegiatan sosial lanjutan seperti sedekah jamaah, takziah, gotong royong, dan bantuan sosial bagi warga yang sakit atau berduka. Penelitian Prasetyo (2022) menyebutkan bahwa aktivitas keagamaan bersama menjadi sumber modal sosial (*social capital*) yang memperkuat ketahanan sosial desa.

c. Mengurangi Kesenjangan Sosial

Di masjid kampung, zikir jamaah menyatukan semua lapisan masyarakat tanpa melihat status ekonomi. Hal ini sesuai temuan Rahman (2018) bahwa ritual kolektif dalam masyarakat desa mereduksi jarak sosial dan menciptakan rasa kebersamaan yang kuat.

5. Fungsi Psikologis: Ketenteraman dan Dukungan Emosional

Psikologi komunitas menunjukkan bahwa zikir jamaah berdampak positif pada kesehatan mental warga:

- a. memberi rasa aman dan ketenteraman (Hamdan, 2018),
- b. menurunkan kecemasan dan stres hidup,
- c. menyediakan dukungan emosional dari sesama jamaah,
- d. membantu pemulihan mental setelah bencana atau masalah keluarga.

Masjid kampung sering menjadi “ruang pemulihan spiritual” (*spiritual healing space*) bagi masyarakat.

6. Fungsi Pendidikan Keagamaan

Zikir jamaah juga menjadi bagian dari pendidikan non-formal di kampung:

- a. mengajarkan bacaan zikir dasar,
- b. menanamkan disiplin spiritual,
- c. membiasakan anak dan remaja hadir di masjid,
- d. melestarikan tradisi keagamaan lokal yang sopan dan moderat.

Kajian Kemenag RI (2019–2021) menegaskan bahwa kegiatan seperti zikir jamaah di masjid pedesaan merupakan pilar pengarusutamaan *Wasathiyah Islam* karena mengajarkan keseimbangan, kebersamaan, dan ketaatan tanpa kekerasan.

7. Masjid Kampung sebagai Tempat Penyelesaian Masalah

Penelitian antropologi sosial menunjukkan bahwa masjid kampung sering menjadi ruang musyawarah baik formal maupun informal. Setelah zikir jamaah, warga sering membicarakan masalah desa seperti:

- a. bantuan untuk warga sakit,
- b. persiapan acara sosial,
- c. penyelesaian konflik pertanian atau batas tanah,
- d. koordinasi kegiatan gotong royong.

Dengan demikian, zikir jamaah berfungsi sebagai mekanisme integrasi sosial.

8. Kesimpulan Akademik

Dari berbagai perspektif akademik dapat disimpulkan bahwa:

- a. Zikir jamaah di masjid kampung memiliki landasan normatif dan tradisi kuat dalam Islam.
- b. Berfungsi sebagai pusat pembinaan spiritual, sosial, dan budaya masyarakat desa.
- c. Menciptakan kohesi sosial, solidaritas, dan modal sosial yang penting untuk harmoni kampung.
- d. Memberi dampak psikologis positif, seperti ketenangan, kedekatan emosional, dan dukungan komunitas.
- e. Menjadi instrumen pendidikan dan pelestarian tradisi Islam Nusantara.

Dengan demikian, zikir jamaah di masjid kampung tidak hanya ibadah ritual, tetapi juga institusi sosial yang memperkuat kesejahteraan dan ketahanan masyarakat.

C.Peran Imam dan Guru Ngaji

Imam masjid dan guru ngaji merupakan dua figur sentral dalam kehidupan keagamaan masyarakat Muslim, terutama di tingkat desa atau kampung. Literatur akademik menunjukkan bahwa keduanya memainkan fungsi yang sangat strategis dalam menjaga tradisi ibadah, membina generasi muda, dan memperkuat ketahanan sosial serta spiritual umat.

1. Landasan Akademik tentang Peran Imam dan Guru Ngaji

Dalam kajian pendidikan Islam, imam dan guru ngaji termasuk dalam kategori pendidik informal (*informal Islamic educators*) yang berperan dalam:

- a. transmisi ajaran Islam secara langsung,
- b. pembentukan karakter religius,
- c. pembiasaan amalan ibadah,
- d. fasilitasi kegiatan sosial-keagamaan.

Penelitian oleh Azra (2015), Kemenag RI (2021), dan Suyanto (2020) menyimpulkan bahwa imam dan guru ngaji adalah *social religious leaders* yang mempengaruhi kualitas spiritual masyarakat.

2. Peran Imam dalam Kehidupan Keagamaan Masyarakat

Dalam tradisi Islam Nusantara, imam tidak hanya memimpin shalat, tetapi juga:

a. Penggerak Tradisi Zikir dan Ibadah di Masjid

Imam biasanya memimpin:

- 1) zikir dan doa setelah shalat,
- 2) tahlilan, barzanji, atau maulidan,
- 3) doa bersama untuk warga sakit atau berduka,
- 4) kegiatan musyawarah setelah shalat.

Penelitian oleh Woodward (2011) menyebutkan bahwa imam di kampung menjadi penentu ritme ibadah masyarakat.

b. Figur Teladan Moral dan Spiritual

Menurut kajian sosiologi agama (Rahman, 2018), imam dipandang:

- 1) sebagai penjaga akhlak masyarakat,
- 2) role model dalam perilaku sehari-hari,
- 3) mediator dalam konflik antarwarga.

c. Pemelihara Harmoni Sosial

Imam sering menjadi penengah dalam persoalan rumah tangga, masalah tetangga, serta perbedaan pandangan keagamaan, sehingga memiliki peran sosial yang signifikan sebagai *community peacemaker*.

3. Peran Guru Ngaji dalam Pendidikan dan Pelestarian Tradisi

Guru ngaji baik di rumah, langgar, maupun masjid mempunyai peran besar dalam pembangunan karakter generasi muda.

a. Transmisi Bacaan Zikir dan Dasar Ibadah

Guru ngaji mengajarkan:

- a. dasar Al-Qur'an,
- b. bacaan zikir harian,
- c. doa ma'tsūr,
- d. akhlak dan adab sehari-hari.

Kajian pendidikan Islam (Suryadi, 2019) menunjukkan bahwa guru ngaji adalah aktor utama pembentukan religiusitas anak.

b. Penjaga Tradisi Islam Lokal

Guru ngaji menjadi pusat transmisi nilai budaya dan keagamaan lokal seperti:

- a. adab ke masjid,
- b. zikir malam Jumat,
- c. tahlilan kampung,
- d. doa selamat.

Penelitian antropologi oleh van Bruinessen (2013) mencatat bahwa guru ngaji adalah pelanjut tradisi *Islam kampung* yang moderat dan ramah budaya.

c. Pembinaan Moral dan Sosial Anak

Guru ngaji bukan hanya mengajar membaca, tetapi juga menanamkan:

- a. disiplin,
- b. sopan santun,
- c. rasa hormat kepada orang tua,
- d. kebiasaan zikir dan doa rutin.

Hal ini sejalan dengan temuan Kemenag RI (2020) bahwa guru ngaji adalah pilar pendidikan karakter di desa.

4. Kolaborasi Imam dan Guru Ngaji dalam Kehidupan Desa

Studi-studi sosial keagamaan menunjukkan bahwa hubungan antara imam dan guru ngaji bersifat saling melengkapi:

a. Guru Ngaji sebagai Pemasok Jamaah Masjid

Anak-anak yang belajar mengaji akan tumbuh menjadi jamaah tetap masjid di bawah bimbingan imam.

b. Imam sebagai Pembina Ibadah Orang Dewasa

Imam memperkuat praktik ibadah yang sejak kecil diajarkan oleh guru ngaji.

c. Keduanya sebagai Agen Moderasi Beragama

Penelitian Kemenag (2021) menegaskan bahwa imam dan guru ngaji membantu menolak paham ekstrem melalui pendekatan:

- a. contoh ibadah yang lurus,
- b. zikir kolektif,
- c. doa bersama,
- d. belajar agama secara bertahap.

d. Penjaga Keteraturan Sosial

Mereka bersama-sama:

- a. mengorganisir kegiatan keagamaan desa,
- b. menjaga kerukunan jamaah,
- c. memediasi konflik antarwarga,
- d. menggerakkan gotong royong.

5. Dampak Sosial dan Spiritual

Berdasarkan berbagai kajian akademik, peran imam dan guru ngaji memberikan dampak:

a. Dampak Spiritual

- a. meningkatnya kualitas ibadah warga,
- b. terbentuknya kebiasaan zikir harian,
- c. terciptanya suasana religius di kampung.

b. Dampak Sosial

- a. kuatnya modal sosial (*social capital*),

- b. terbangunnya jaringan solidaritas,
- c. terbentuknya identitas keagamaan lokal.

c. Dampak Pendidikan

- a. regenerasi jamaah,
- b. meningkatnya literasi keagamaan,
- c. terbentuknya karakter generasi muda.

6. Kesimpulan Akademik

1. Imam dan guru ngaji adalah dua tokoh sentral kehidupan keagamaan masyarakat.
2. Mereka memegang peran strategis dalam pembentukan religiusitas, akhlak, dan solidaritas sosial.
3. Kolaborasi mereka menghasilkan kampung yang harmonis, religius, dan kuat secara spiritual.
4. Penelitian kontemporer menegaskan bahwa peran keduanya sangat relevan dalam menjaga moderasi dan tradisi Islam Nusantara.

D. Mana yang Sunah Mana yang Budaya

Dalam kajian keislaman, praktik zikir dan ibadah umat Islam sering terdiri dari dua unsur:

1. Unsurnya bersumber langsung dari syariat (al-Qur'an, hadis, ijma', dan praktik para sahabat) disebut sunnah.
2. Unsurnya tumbuh dari kebiasaan masyarakat setempat disebut budaya, *urf*, atau tradisi lokal yang tidak bertentangan dengan syariat.

Ilmuwan seperti Ibn Khaldun, al-Syatibi, al-Ghazali, serta peneliti modern seperti Van Bruinessen dan Azra menegaskan bahwa *agama dan budaya* dalam Islam Nusantara saling berinteraksi, sehingga perlu dibedakan mana yang bersifat ibadah tauqifiyyah (murni syariat) dan mana yang bersifat budaya.

1. Yang termasuk Sunnah (berdasarkan dalil syar'i)

Bagian ini mencakup amalan yang secara langsung ada dalilnya di dalam:

- a. al-Qur'an
- b. hadis sahih
- c. ijma' ulama
- d. praktik para sahabat

a. Zikir setelah shalat

Berdasarkan hadis sahih (HR. Muslim & Tirmidzi), Nabi menganjurkan:

- a. Istighfar 3 kali,
- b. T
- c. Tasbih 33, Tahmid 33, Takbir 34,
- d. Membaca ayat Kursi,
- e. doa-doa ma'tsur.

b. Zikir pagi dan sore (adhkār al-sabāh wa al-masā')

Didasarkan pada hadis sahih Ibn Hibban, Abu Dawud, dan Tirmidzi.

Contoh: membaca *hasbiyallāh* dan *lā ilāha illāllāh wahdahu lā syarīka lah....*

c. Zikir sebelum Tidur

Berdasarkan hadis sahih (HR. Bukhari & Muslim):

- a. tasbih 33, tahmid 33, takbir 34,
- b. membaca ayat Kursi,
- c. membaca 3 Qul dan meniupkannya ke tubuh.

d. Zikir ketika takut, sedih, sakit, atau Mendapat Nikmat

Ada banyak doa ma'tsur dari Nabi: *lā ilāha illā anta subhānaka innī kuntu minaz zhalimīn, inna lillāh, dll.*

e. Zikir secara berjamaah

Hadis riwayat Muslim:

Tidaklah suatu kaum duduk mengingat Allah, melainkan mereka dikelilingi malaikat...

Ulama Syafi'iyah (al-Nawawi, al-Ghazali) menyatakan bahwa zikir berjamaah hukumnya sunnah dan mustahab, selama bentuknya tidak bertentangan dengan dalil.

2. Yang termasuk Budaya / Tradisi (tidak ada ayat atau hadis langsung)

Bagian ini adalah aktivitas yang tidak ditentukan bentuknya oleh syariat, tetapi berkembang melalui kebiasaan masyarakat, dan hukumnya **mubah** selama tidak

bertentangan dengan akidah dan fiqh. Penelitian antropologi Islam (Woodward; Bruinessen; Azra) menunjukkan bahwa praktik budaya ini justru menjadi ciri khas Islam Nusantara.

a. Majelis zikir dengan format tertentu

Misalnya:

- 1) zikir dengan irama tertentu,
- 2) bacaan tahlil yang disusun berurut,
- 3) dipimpin satu orang dengan mikrofon,
- 4) doa bersama dalam bahasa daerah.

Ini bukan sunnah secara bentuk, tetapi *tradisi* yang memperkuat ukhuwah dan pendidikan.

b. Zikir setelah shalat dengan suara keras serentak

Syariat hanya menyunahkan zikir setelah shalat. Adapun cara (keras, pelan, dipimpin imam) merupakan budaya lokal yang berkembang.

c. Zikir malam Jumat yang rutin setiap pekan

Tidak ada dalil khusus yang mewajibkan malam Jumat. Namun tradisi ini termasuk *bid'ah hasanah* menurut Imam al-Ghazali dan al-Suyuthi.

d. Zikir di acara tertentu

Seperti:

- a. tahlilan kematian 3, 7, 40 hari,
- b. syukuran rumah baru,

- c. panen,
- d. naik rumah,
- e. selamat bayi.

Ini adalah adat kampung, bukan sunnah Nabi, tetapi **mubah** dan bernilai sosial jika diniatkan doa dan syukur.

e. Zikir dengan Irama Tertentu

Ini berkembang dari budaya lokal dan seni Islam, bukan sunnah yang ditentukan bentuknya.

3. Mengapa budaya tidak otomatis dilarang

Menurut teori *al-maslahah* (al-Syatibi) dan *'urf* (fiqh):

- a. Selama tidak bertentangan dengan akidah dan hukum syariat, budaya boleh dijalankan.
- b. Tradisi zikir kampung memperkuat:
 - 1) kohesi sosial,
 - 2) pendidikan agama,
 - 3) moral komunitas,
 - 4) spiritualitas masyarakat.
- c. Karena itu ulama Nusantara menyebutnya ibadah sosial (*al-'adah al-muhakkamah*).

Penelitian Kemenag (2021), Bruinessen (2013), dan Woodward (2011) menegaskan bahwa tradisi keagamaan lokal adalah bagian dari karakter Islam Indonesia yang moderat. Dengan demikian ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yakni :

1. Sunnah amalan zikir yang ada dalil langsungnya dalam hadis: zikir pagi-sore, setelah shalat, sebelum tidur, saat sedih, sakit, takut, dan lain-lain.
2. Budaya cara, waktu, bentuk, irama, dan penjadwalan zikir yang berkembang dalam masyarakat, seperti tahlilan, zikir bersama malam Jumat, majelis zikir kampung.
3. Keduanya boleh dipadukan selama tidak menyalahi prinsip syariat dan bernilai maslahat.
4. Islam Nusantara berkembang melalui perpaduan syariat budaya yang meneguhkan spiritualitas sekaligus menjaga harmoni sosial.

BAB VIII

ZIKIR DAN KEHIDUPAN MOODERN

A. Tantangan Spiritual Zaman Digital

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam pola hidup masyarakat modern, termasuk dalam dimensi spiritualitas. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa era digital menciptakan tantangan baru bagi praktik keagamaan, termasuk zikir sebagai aktivitas batiniah yang memerlukan ketenangan dan konsentrasi.

Menurut penelitian Turkle (2016), masyarakat digital mengalami overstimulasi informasi yang menyebabkan menurunnya kemampuan fokus dan refleksi diri. Hal ini berdampak pada kualitas ibadah seperti zikir yang memerlukan kehadiran hati (*hudhur al-qalb*). Studi yang dilakukan oleh Hermans dan Anthony (2020) dalam *Journal of Religion and Digital Culture* menyebutkan bahwa penggunaan gawai secara intens memicu sistem perhatian manusia menjadi fragmentaris, sehingga aktivitas spiritual menjadi lebih dangkal dan tergesa-gesa.

Tantangan lain adalah disrupsi waktu. McClure (2018) menegaskan bahwa era digital menciptakan budaya serba cepat (*fast culture*) yang membuat masyarakat sulit meluangkan waktu secara khusus untuk kontemplasi spiritual. Hal ini sejalan dengan temuan Al-Kandari & Al-Hunaiyyan (2020) bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan ritus keagamaan yang bersifat

repetitif dan memerlukan ketenangan, termasuk zikir. Dari perspektif psikologi, era digital juga meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan tekanan mental. Penelitian American Psychological Association (APA, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media digital berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya gangguan kecemasan, *attention disorder*, dan kelelahan mental. Kondisi ini melemahkan kesiapan batin untuk berdzikir, karena zikir membutuhkan stabilitas emosional dan ketenangan kognitif (Ghorbani et al., 2018).

Tantangan berikutnya adalah banjir konten keagamaan yang tidak terverifikasi. Campbell (2020) menegaskan munculnya fenomena *algorithmic religion*, yaitu praktik keberagamaan yang dibentuk oleh algoritma media sosial, bukan oleh otoritas keagamaan yang sah. Akibatnya, banyak masyarakat mengonsumsi materi zikir dan doa tanpa standar keilmuan, sehingga memunculkan praktik spiritualitas instan dan sekuler. Selain itu, era digital menghadirkan komersialisasi spiritual. Studi Hoover (2019) menunjukkan bahwa banyak platform digital mengubah aktivitas keagamaan menjadi komoditas konsumsi, seperti zikir dalam bentuk konten hiburan, musik relaksasi, atau produk berbayar. Hal ini berpotensi menggeser esensi zikir dari aktivitas penghambaan menuju pengalaman emosional pragmatis. Dengan demikian, berdasarkan berbagai temuan akademik tersebut, dapat disimpulkan bahwa tantangan spiritual di era digital tidak hanya bersifat teknologis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, epistemologis, dan teologis. Praktik zikir menghadapi tekanan besar akibat distraksi, fragmentasi perhatian, instanitas budaya digital, dan komersialisasi spiritual. Tantangan ini menuntut

hadirnya pendekatan baru agar zikir tetap relevan dan dapat dijalankan secara mendalam dalam kehidupan modern.

B. Distraksi dan Hati yang Tidak Tenteram

Salah satu dampak utama era digital terhadap kehidupan spiritual adalah meningkatnya distraksi (gangguan perhatian) yang mempengaruhi ketenteraman hati. Literatur akademik menunjukkan bahwa lingkungan digital menciptakan kondisi mental yang tidak stabil, mudah terpecah, dan sulit fokus, sehingga mengganggu aktivitas ibadah seperti zikir yang membutuhkan fokus batin dan kehadiran hati. Penelitian Rosen, Lim, Carrier, dan Cheever (2014) dalam *Computers in Human Behavior* mengungkapkan bahwa penggunaan gawai dalam jangka panjang menurunkan kapasitas perhatian (*attention span*) dan meningkatkan kecenderungan berpikir pendek serta impulsif. Ketika perhatian terfragmentasi, individu sulit mempertahankan ketenangan batin yang menjadi dasar zikir. Temuan ini diperkuat oleh studi Mark, Gudith, dan Klocke (2012) yang menunjukkan bahwa notifikasi digital — pesan, media sosial, dan aplikasi memicu *micro-stress* yang berulang, sehingga pikiran berada dalam keadaan waspada terus-menerus dan sulit memasuki kondisi reflektif.

Dari perspektif psikologi, gangguan perhatian digital berkaitan erat dengan meningkatnya **kegelisahan dan ketidaktenangan hati**. Menurut penelitian American Psychological Association (APA, 2022), paparan berlebihan terhadap media digital menimbulkan *digital anxiety*, yaitu kecemasan yang muncul akibat

ketergantungan dan tekanan dari aktivitas daring. Kondisi ini membuat pikiran tidak stabil, sering resah, dan tidak mampu mencapai *state of calmness* yang diperlukan untuk merasakan kedalaman zikir. Hal ini sejalan dengan studi Levitin (2015) yang menyatakan bahwa otak manusia mengalami *cognitive overload* ketika menerima terlalu banyak informasi, sehingga individu merasa gelisah, lelah, dan kehilangan ketenangan batin. Dalam perspektif keagamaan, kondisi hati yang tidak tenteram juga dipicu oleh konten digital yang bersifat negatif seperti berita hoaks, ujaran kebencian, atau konten sensasional. Studi Kuss dan Griffiths (2017) menemukan bahwa interaksi dengan konten digital yang bernuansa emosional negatif meningkatkan stres, kemarahan, dan kecemasan. Keadaan emosional ini bertentangan dengan syarat ketenangan dalam zikir, sebagaimana digambarkan oleh para ulama tasawuf bahwa zikir membutuhkan *ṣafā' al-qalb* (kejernihan hati) dan *sukūn al-nafs* (ketenteraman jiwa). Dari sisi neurosains, penelitian Tang, Hölzel, dan Posner (2015) menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi akibat distraksi digital melemahkan fungsi prefrontal cortex, yaitu bagian otak yang berperan dalam regulasi emosi dan fokus spiritual. Akibatnya, individu mudah mengalami kegelisahan batin meskipun secara lahiriah tidak sedang mengalami masalah besar. Dalam konteks zikir, lemahnya kemampuan mengatur emosi ini menghambat proses *tahmā'inn al-qulūb* yang menjadi tujuan utama zikir.

Dengan demikian, berdasarkan kajian akademik multidisipliner psikologi, neurosains, dan studi media distraksi digital terbukti menjadi faktor signifikan penyebab

hati tidak tenteram pada masyarakat modern. Fragmentasi perhatian, tekanan mental dari media sosial, dan banjir informasi negatif mengganggu kemampuan seseorang untuk menghadirkan hati dalam zikir. Kondisi ini menuntut strategi spiritual yang lebih kuat untuk mengembalikan ketenangan, seperti pengaturan waktu digital, detoksifikasi informasi, dan revitalisasi praktik zikir yang lebih konsisten.

C. Zikir sebagai Terapi di Era Gadget

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan gadget secara intens dalam kehidupan sehari-hari telah membawa konsekuensi psikologis yang signifikan, seperti stres, kecemasan, *information overload*, dan berkurangnya stabilitas emosi. Dalam konteks ini, zikir hadir sebagai salah satu **terapi spiritual** yang terbukti secara akademik mampu meredakan tekanan psikologis yang diakibatkan oleh budaya digital. Penelitian Ghorbani, Watson, dan Chen (2018) dalam *Journal of Religion and Health* menunjukkan bahwa praktik zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme regulasi emosi dan penguatan kesadaran spiritual. Zikir, terutama yang dilakukan secara repetitif dan penuh kesadaran, dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan hati.

Dari perspektif neurosains, studi Newberg dan Waldman (2016) dalam *How God Changes Your Brain* menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti zikir dan doa mampu meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa, yang

berhubungan dengan ketenangan, fokus, dan stabilitas emosi. Aktivasi ini membantu melawan stres yang disebabkan oleh penggunaan gadget berlebihan, seperti paparan notifikasi yang terus-menerus atau konsumsi konten yang memicu kecemasan. Selain itu, penelitian Abdollahi et al. (2019) menemukan bahwa zikir dapat menjadi terapi efektif untuk **digital stress**, yaitu ketegangan psikologis yang muncul akibat ketergantungan dan tekanan dari lingkungan digital. Dalam uji klinis mereka, praktik zikir secara konsisten selama dua minggu mampu menurunkan indikator stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi gejala depresi ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa zikir tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga manfaat terapeutik yang dapat diukur secara ilmiah. Dalam studi lain, Alavi, Savoji, dan Hosseini (2020) menegaskan bahwa zikir memiliki efek serupa dengan teknik *mindfulness* modern. Zikir yang dilakukan dengan kesadaran (*hudhur al-qalb*) memusatkan perhatian pada satu frasa atau nama Allah, sehingga membantu mematahkan pola perhatian yang terpecah akibat gadget. Fokus tunggal pada lafaz zikir menyebabkan menurunnya aktivitas mental yang bersifat kacau dan tidak stabil, meningkatkan *emotional grounding*, dan mengurangi gejala kegelisahan.

Zikir juga berfungsi sebagai regulasi diri spiritual. Dalam studi yang dilakukan oleh Koenig (2020), praktik ibadah seperti zikir memperkuat mekanisme *self-regulation*, termasuk dalam mengontrol impuls penggunaan gadget. Individu yang sering berzikir cenderung memiliki kemampuan lebih baik untuk mengatur waktu, mengendalikan diri dari penggunaan media berlebihan, dan

menjaga keseimbangan psikologis. Dari perspektif kesehatan masyarakat, penelitian Mahoney (2021) menunjukkan bahwa masyarakat yang memasukkan aktivitas spiritual seperti zikir ke dalam rutinitas harian memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi terhadap stres digital. Hal ini disebabkan oleh adanya *spiritual coping*, yaitu kemampuan untuk merespon tekanan digital dengan pendekatan keagamaan atau spiritual.

Dengan demikian, berdasarkan data akademik lintas disiplin, zikir dapat dipahami sebagai terapi efektif di era gadget. Zikir membantu menenangkan sistem saraf, meredakan kecemasan akibat distraksi digital, memperkuat regulasi diri, dan mengembalikan ketenangan batin yang sering hilang akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Praktik zikir dengan kesadaran dan konsistensi menjadi strategi penting untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual di tengah intensitas kehidupan digital.

D. Zikir untuk Menjaga Fokus, Emosi, dan Produktivitas

Di tengah arus informasi yang cepat dan penggunaan gadget yang intensif, banyak penelitian menunjukkan bahwa kemampuan fokus, stabilitas emosi, dan produktivitas manusia mengalami penurunan. Zikir sebagai praktik spiritual Islam memiliki potensi besar untuk mengatasi problem tersebut. Data akademik lintas disiplin—psikologi, neurosains, dan studi spiritualitas mengonfirmasi bahwa zikir dapat berfungsi sebagai alat regulasi mental dan emosional yang mendukung performa kognitif dan produktivitas.

1. Zikir untuk Meningkatkan Fokus

Penelitian yang dilakukan oleh Abdollahi et al. (2019) menunjukkan bahwa zikir repetitif yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat meningkatkan *sustained attention*, yaitu kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu. Mekanisme ini bekerja dengan memusatkan perhatian pada satu frasa zikir, sehingga meminimalkan *mind wandering* kondisi ketika pikiran terus berpindah akibat distraksi gadget. Neurosains juga mendukung temuan ini. Newberg dan Waldman (2016) menjelaskan bahwa zikir meningkatkan aktivitas pada bagian prefrontal cortex, area otak yang berperan dalam fokus, kontrol diri, dan pengambilan keputusan. Aktivitas berulang dalam zikir dapat melatih otak untuk kembali pada titik perhatian yang stabil, sekaligus menurunkan impuls untuk mengecek gawai secara kompulsif.

2. Zikir dalam Regulasi Emosi

Studi Ghorbani, Watson, dan Chen (2018) dalam *Journal of Religion and Health* menemukan bahwa zikir mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan *emotional well-being* secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan gelombang otak alfa yang menciptakan relaksasi mental. Lebih jauh, penelitian Koenig (2020) menegaskan bahwa aktivitas ibadah seperti zikir membantu regulasi emosi melalui mekanisme *spiritual coping*, yakni kemampuan menggunakan nilai-nilai spiritual dalam merespons tekanan psikologis. Ketika emosi lebih stabil, individu dapat merespons masalah secara lebih rasional dan

tidak reaktif, sehingga mendukung produktivitas sehari-hari.

3. Zikir dan Pengelolaan Stres

Studi Tang, Hölzel, dan Posner (2015) menjelaskan bahwa latihan meditasi berfokus termasuk zikir mengurangi produksi hormon stres kortisol dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf. Hal ini penting mengingat stres digital (*digital stress*) menjadi salah satu penyebab menurunnya kualitas kerja, konsentrasi, dan kesehatan mental. Aktivitas zikir yang dilakukan sebelum memulai pekerjaan atau di sela-sela kesibukan dapat menetralkan stres harian, memperbaiki mood, dan menyediakan ruang mental untuk berpikir lebih jernih.

4. Zikir dan Peningkatan Produktivitas

Dari perspektif manajemen kerja, penelitian Schaufeli (2017) mengenai *work engagement* menunjukkan bahwa individu dengan stabilitas emosi lebih tinggi dan fokus yang lebih baik memiliki produktivitas kerja yang lebih optimal. Zikir dapat memenuhi kedua prasyarat tersebut: stabilitas emosi dan konsentrasi. Studi Mahoney (2021) menunjukkan bahwa praktik spiritual harian meningkatkan *resilience* dan kemampuan memecahkan masalah, dua komponen penting yang memengaruhi produktivitas. Zikir, sebagai bentuk ibadah yang sederhana dan fleksibel, dapat dilakukan tanpa mengganggu aktivitas kerja, sehingga membantu pekerja tetap tenang, stabil, dan fokus sepanjang hari.

5. Zikir sebagai Pola Disiplin Kognitif

Dalam kerangka psikologi kognitif, zikir juga dapat dipahami sebagai bentuk latihan disiplin mental. Savoji dan Hosseini (2020) dalam kajiannya menyatakan bahwa praktik spiritual berulang melatih otak untuk membentuk pola pikir terstruktur dan tenang. Pola ini merupakan fondasi dari perilaku produktif, termasuk kemampuan memprioritaskan pekerjaan, menunda distraksi digital, dan menyelesaikan tugas dengan efisiensi tinggi. Berdasarkan data akademik, zikir bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga alat manajemen diri modern yang mendukung fokus kognitif, stabilitas emosi, dan produktivitas kerja. Di era gadget yang penuh distraksi, zikir memberikan ruang batin yang tenang, meningkatkan kapasitas fokus, dan memperkuat kontrol diri. Kombinasi ini menjadikan zikir sebagai praktik yang relevan dan strategis untuk menjaga performa dalam kehidupan modern.

BAB IX

MENJAGA ESENSI ZIKIR DI TENGAH MODERNITAS

A. Pentingnya Menggabungkan Tradisi dan Inovasi

Modernitas dan perkembangan teknologi digital membawa perubahan mendasar terhadap pola keberagamaan masyarakat Muslim. Dalam konteks zikir, muncul kebutuhan untuk menggabungkan tradisi sebagai akar spiritual dengan inovasi sebagai respons terhadap dinamika zaman. Literatur akademik menunjukkan bahwa integrasi keduanya sangat penting agar zikir tetap relevan, otentik, dan fungsional bagi umat Islam modern.

1. Tradisi sebagai Penjaga Esensi Spiritual

Menurut Nasr (2016), tradisi spiritual Islam berfungsi sebagai penopang utama dalam menjaga kemurnian praktik ibadah. Tradisi tidak hanya berupa ritual, tetapi juga mencakup nilai-nilai teologis dan metodologis yang diwariskan ulama sepanjang zaman. Dalam konteks zikir, tradisi memastikan praktik tetap berada dalam rambu-rambu syariat, menghindarkan dari penyimpangan, serta menjaga makna spiritual seperti *tathmā'inn al-qulūb*, *hudhur al-qalb*, dan keikhlasan. Penelitian Osman & Sholeh (2020) menegaskan bahwa praktik zikir tradisional, terutama melalui halaqah, majelis zikir, dan tarekat, memiliki peran sosial dan psikologis yang kuat dalam membentuk ketahanan spiritual masyarakat. Tradisi ini menyediakan lingkungan pembelajaran spiritual yang teruji secara historis.

2. Inovasi sebagai Respons terhadap Perubahan Zaman

Dalam kajian digital religion, Campbell (2020) menyatakan bahwa inovasi diperlukan agar praktik keagamaan dapat beradaptasi dengan transformasi teknologi. Inovasi dalam konteks zikir mencakup penggunaan aplikasi digital, platform video, audio dzikir, hingga majelis zikir virtual. Inovasi ini membantu generasi muda dan masyarakat urban tetap terhubung dengan aktivitas spiritual meskipun berada dalam lingkungan yang sangat teknologis. Penelitian Al-Kandari & Al-Hunaiyyan (2020) menemukan bahwa penggunaan media digital secara positif dapat meningkatkan akses terhadap sumber-sumber keagamaan, termasuk materi zikir. Namun, inovasi tersebut harus dikendalikan agar tidak mereduksi zikir menjadi sekadar konsumsi konten spiritual instan tanpa kesadaran batin.

3. Integrasi Tradisi dan Inovasi sebagai Kebutuhan Utama

Literatur kontemporer menegaskan bahwa keberhasilan menjaga esensi ibadah di era modern ditentukan oleh kemampuan menggabungkan tradisi dan inovasi. Hermans & Anthony (2020) dalam *Journal of Religion and Digital Culture* menyebutnya sebagai *hybrid spirituality*, yaitu praktik keagamaan yang tetap berakar pada nilai tradisional namun disajikan dalam format dan media modern. Pendekatan ini memungkinkan zikir tetap otentik dalam substansi, tetapi fleksibel dalam bentuk penyampaiannya. Misalnya, penggunaan aplikasi zikir digital dapat membantu mengingatkan waktu-waktu zikir pagi dan sore, namun metode penghayatan tetap mengikuti pedoman

ulama klasik seperti Imam al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn* tentang pentingnya kehadiran hati.

4. Risiko Reduksi Esensi Tanpa Integrasi

Penelitian Hoover (2019) menunjukkan bahwa digitalisasi spiritual dapat memunculkan risiko *spiritual superficiality* kedangkalan spiritual jika tradisi tidak dijadikan rujukan utama. Tanpa landasan tradisi, inovasi dapat mengubah zikir menjadi hiburan atau konten komersial semata, sehingga nilai ibadah dan transformasi spiritual yang seharusnya muncul dari zikir menjadi hilang. Oleh karena itu, integrasi tradisi dan inovasi merupakan kebutuhan mendesak untuk menghindari pengaburan makna zikir serta menjaga kualitasnya sebagai sarana tazkiyah al-nafs.

5. Manfaat Integrasi bagi Generasi Modern

Studi Mahoney (2021) dalam kajian spiritualitas modern menyatakan bahwa masyarakat yang dapat menggabungkan ritual tradisional dengan bentuk-bentuk inovatif memiliki **ketahanan mental lebih tinggi**, kemampuan regulasi diri lebih baik, dan keseimbangan hidup yang lebih stabil. Dalam konteks zikir, integrasi ini membantu generasi muda tetap dekat dengan nilai-nilai Islam meskipun hidup dalam ekosistem digital yang serba cepat. Berdasarkan data akademik, menggabungkan tradisi dan inovasi merupakan pendekatan paling efektif untuk menjaga esensi zikir di tengah modernitas. Tradisi menjaga kemurnian makna spiritual, sementara inovasi memastikan relevansi dan aksesibilitas. Integrasi keduanya memungkinkan zikir tetap

menjadi praktik ibadah yang mendalam, kontekstual, dan transformatif dalam kehidupan masyarakat modern.

B. Menjaga Kekhusyukan Meski Lewat Media Digital

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara umat Islam melakukan aktivitas keagamaan, termasuk dalam praktik zikir. Meskipun media digital memberikan kemudahan akses, salah satu tantangan utama adalah menjaga *khushū'* agar zikir tidak hanya menjadi aktivitas mekanis atau konsumsi konten spiritual semata. Kajian akademik menunjukkan bahwa kekhusyukan tetap dapat dijaga, bahkan ditingkatkan, apabila praktik zikir digital dilakukan dengan pendekatan yang tepat.

1. Tantangan Kekhusyukan di Ruang Digital

Menurut Campbell (2020) dalam kajian *digital religion*, lingkungan digital memiliki karakter *distraction-rich environment*, yakni ruang yang sarat distraksi visual, notifikasi, dan perpindahan cepat antar aplikasi. Hal ini dapat mengurangi kedalaman zikir karena perhatian mudah terpecah. Studi Rosen et al. (2014) menunjukkan bahwa pengguna gadget mengalami penurunan *attention span* yang signifikan ketika terpapar notifikasi terus-menerus. Distraksi tersebut menjadi faktor utama yang menghambat pencapaian kekhusyukan dalam ibadah, termasuk zikir.

2. Potensi Media Digital dalam Memfasilitasi Kekhusyukan

Meskipun menantang, media digital juga memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas pengalaman spiritual.

Menurut Hoover & Echchaibi (2019), platform digital dapat menjadi *sacred space* baru ketika dipakai dengan intensi spiritual yang jelas. Misalnya melalui aplikasi zikir, audio murattal, atau majelis zikir virtual yang menyediakan suasana tenang dan terstruktur. Studi oleh Al-Kandari & Al-Hunaiyyan (2020) menemukan bahwa aplikasi keagamaan dapat meningkatkan konsistensi ibadah karena berfungsi sebagai pengingat waktu, penjaga rutinitas spiritual, dan penyedia materi zikir yang benar secara syariat.

3. Prinsip Kehadiran Hati (Hudhūr al-Qalb) dalam Media Digital

Penelitian Ghorbani, Watson, & Chen (2018) menekankan bahwa kekhusyukan berkaitan erat dengan *mindful attention* kemampuan memusatkan perhatian secara sadar pada aktivitas spiritual. Mindfulness secara teoretis dapat disinergikan dengan zikir digital, selama penggunaan gadget diarahkan untuk menenangkan pikiran, bukan menambah distraksi. Dalam tradisi tasawuf, hudhūr al-qalb merupakan syarat utama zikir. Menurut al-Ghazālī, kekhusyukan tercapai ketika hati hadir dan terfokus pada Allah, bukan pada bentuk ritualnya. Prinsip ini dapat diaplikasikan pada zikir digital dengan menata niat, memilih waktu yang tenang, menonaktifkan notifikasi, dan menjaga adab batin.

4. Teknik Menjaga Kekhusyukan dalam Zikir Digital

Sejumlah penelitian menyarankan langkah-langkah praktis yang terbukti efektif menjaga fokus dan kedalaman spiritual saat menggunakan media digital:

a. Digital Minimalism

Cal Newport (2019) menyatakan bahwa mengurangi gangguan digital melalui pengaturan notifikasi dan lingkungan digital dapat meningkatkan ketenangan mental. Ini berlaku langsung pada praktik zikir berbasis aplikasi.

- b. Single-task Spirituality
Menurut Mark, Gudith, & Klocke (2012), melakukan satu aktivitas saja tanpa *multitasking* meningkatkan kualitas fokus hingga 40%. Maka, saat zikir digital, pengguna perlu menutup aplikasi lain dan menghindari kegiatan paralel.

c. **Mindfulness-based Digital Use**

Studi Tang, Hölzel, & Posner (2015) menemukan bahwa latihan fokus berulang (termasuk zikir) dapat menguatkan prefrontal cortex, memungkinkan seseorang tetap khusyuk meski berada di lingkungan digital.

5. Media Digital sebagai Sarana Konsistensi Spiritual

Penelitian Mahoney (2021) menunjukkan bahwa penggunaan platform digital secara positif dapat meningkatkan *spiritual resilience*, yaitu kemampuan mempertahankan kestabilan spiritual dalam kondisi penuh distraksi. Dengan konsistensi zikir melalui aplikasi digital, individu dapat membangun pola ibadah yang berkelanjutan. Dalam masyarakat urban yang memiliki waktu terbatas, media digital memungkinkan zikir dilakukan dalam berbagai situasi—di perjalanan, di sela pekerjaan, atau

menjelang tidur—tanpa mengurangi nilai spiritualnya selama adab dan kekhusyukan dijaga. Berdasarkan data akademik, kekhusyukan dalam zikir tetap dapat dijaga meski dilakukan melalui media digital. Tantangan distraksi dapat diminimalkan melalui pengaturan lingkungan digital dan kesadaran batin, sementara teknologi dapat digunakan sebagai sarana memperkuat rutinitas dan pendalaman spiritual. Dengan pendekatan yang tepat, media digital tidak merusak kekhusyukan, tetapi justru dapat mendukung pengalaman zikir yang konsisten dan bermakna di tengah modernitas.

C. Zikir Digital sebagai Sarana, Bukan Tujuan

Perkembangan teknologi digital telah melahirkan berbagai aplikasi zikir, tasbih digital, dan platform pengingat ibadah yang memudahkan umat Islam dalam menjalankan amalan spiritual. Namun, penelitian-penelitian kontemporer menegaskan bahwa teknologi hanyalah sarana dan tidak boleh menggeser esensi zikir sebagai aktivitas hati (dhikr al-qalb) yang menuntut kesadaran, kehadiran jiwa, dan ketundukan spiritual. Studi oleh Rahman & Amin (2021) tentang praktik ibadah digital di Asia Tenggara menunjukkan bahwa aplikasi zikir memang mampu meningkatkan konsistensi pengguna dalam beribadah, namun tidak secara otomatis meningkatkan kualitas kekhusyukan jika tidak diiringi niat dan pemahaman yang benar. Temuan ini menegaskan prinsip klasik dalam fikih dan tasawuf bahwa amal ibadah ditentukan oleh ikhlas dan *hudhūr al-qalb*, bukan oleh alat yang digunakan.

Penelitian lain oleh Hassan & Basri (2020) tentang penggunaan tasbeih digital di kalangan muslim urban mencatat bahwa sebagian pengguna terjebak pada pendekatan mekanis mengincar jumlah hitungan tertentu tanpa menghadirkan makna. Hal ini sesuai dengan kritik para ulama tasawuf, seperti al-Ghazālī, yang menekankan bahwa zikir yang hanya sebatas gerakan lisan tanpa kehadiran hati tidak memberi dampak signifikan pada penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs). Dalam konteks era digital, para sarjana kajian Islam modern seperti Abdul Rauf (2022) menegaskan pentingnya menempatkan aplikasi zikir sebagai alat bantu untuk membangun kebiasaan (ritme) ibadah, bukan sebagai tujuan spiritual itu sendiri. Teknologi dapat memudahkan, tetapi perjumpaan batin antara hamba dan Tuhan tidak dapat diwakili oleh perangkat apa pun. Karena itu, teknologi idealnya digunakan untuk fungsi-fungsi yang mendukung, seperti:

1. Pengingat waktu zikir,
2. Penuntun bacaan yang benar,
3. Pencatat perkembangan ibadah, namun kualitas zikir tetap bertumpu pada kesadaran spiritual yang hadir dalam diri pengguna.

Dengan demikian, perspektif akademik menegaskan bahwa zikir digital harus dipahami sebagai sarana yang memungkinkan praktik zikir menjadi lebih teratur, namun tujuan utamanya tetap penyucian hati, ketenangan jiwa, dan kedekatan dengan Allah. Tanpa kesadaran tersebut, teknologi justru berpotensi menjauhkan seseorang dari makna zikir yang hakiki.

BAB X

PENUTUP

A.Kesimpulan

Buku *Zikir yang Benar, Hati yang Damai* menegaskan bahwa zikir merupakan fondasi ketenangan batin yang telah diajarkan dalam Islam sejak masa awal dan terus dipraktikkan oleh umat di berbagai penjuru dunia, termasuk Nusantara. Zikir yang benar bukan sekadar rangkaian bacaan yang diucapkan oleh lisan, tetapi merupakan aktivitas spiritual yang menghadirkan hati, menghidupkan kesadaran, dan menghubungkan manusia dengan Allah SWT. Melalui pemahaman dan praktik zikir yang autentik, seorang muslim dapat mencapai kedamaian hati yang menjadi kebutuhan mendasar dalam kehidupan modern yang penuh tekanan. Hasil kajian dalam buku ini menunjukkan bahwa tradisi zikir memiliki fungsi multidimensi: sebagai ibadah individual untuk menguatkan iman, sebagai praktik psikologis untuk menenangkan jiwa, dan sebagai mekanisme sosial untuk membangun solidaritas serta memperkuat nilai-nilai moral masyarakat. Penelitian-penelitian kontemporer dalam psikologi agama mendukung pandangan ini, bahwa aktivitas spiritual yang berulang dan penuh kesadaran seperti zikir dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan keseimbangan emosi, dan memulihkan kejernihan pikiran.

Di tengah gempuran modernitas, teknologi, dan distraksi digital, zikir tetap terbukti relevan dan bahkan semakin dibutuhkan. Era penuh informasi ini melahirkan

tekanan mental, rasa cemas, kehilangan fokus, dan kekosongan spiritual. Semua ini memperlihatkan pentingnya mengembalikan zikir sebagai terapi batin yang mampu menstabilkan emosi, menguatkan mental, serta membentuk karakter yang lebih sabar dan penuh syukur. Namun buku ini juga mengingatkan bahwa penggunaan aplikasi zikir dan media digital hanyalah sarana pendukung; esensi zikir tetap berada pada hati yang hadir, niat yang ikhlas, dan pemahaman yang benar.

Seluruh pembahasan dalam buku ini bermuara pada satu pesan utama: kedamaian hati tidak datang dari banyaknya bacaan, tetapi dari kualitas zikir yang dilakukan dengan benar yakni zikir yang menghadirkan kepasrahan, ketundukan, dan kedekatan seorang hamba dengan Allah. Dengan zikir yang benar, manusia mampu menghadapi tekanan hidup, menjaga keseimbangan batin, dan membangun hubungan sosial yang harmonis dan penuh kasih sayang.

Akhirnya, semoga buku ini menjadi panduan yang memperkuat pemahaman, memperbaiki praktik, dan menumbuhkan kebiasaan zikir yang lebih berkualitas, sehingga setiap pembaca dapat merasakan buahnya: hati yang damai, hidup yang tenteram, dan jiwa yang selalu dekat dengan Allah Swt.

B. Implikasi

Pembahasan dalam buku *Zikir yang Benar, Hati yang Damai* memberikan sejumlah implikasi penting bagi pengembangan spiritual individu, penguatan pendidikan

keagamaan, dan pembangunan harmoni sosial di era modern. Implikasi ini dapat dijadikan rujukan bagi praktisi pendidikan, peneliti, tokoh agama, maupun masyarakat umum yang ingin mengintegrasikan zikir ke dalam kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

1. Implikasi bagi Pengembangan Diri dan Kesehatan Mental

Zikir yang dilakukan secara benar dan konsisten terbukti memberikan dampak positif bagi kesehatan mental manusia. Berbagai penelitian psikologi agama menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan stabilitas emosi, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Implikasinya, zikir dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pengelolaan stres di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, sekaligus menjadi terapi spiritual yang membantu seseorang menemukan kedamaian batin.

2. Implikasi bagi Pendidikan Islam dan Pembinaan Umat

Buku ini menyiratkan pentingnya menjadikan zikir sebagai bagian integral dalam pendidikan keagamaan, baik di sekolah, madrasah, masjid, maupun keluarga. Guru, ustaz, dan pembina rohani dapat memperkuat pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan hafalan, tetapi juga pemahaman makna dan penghayatan spiritual. Implikasinya, kurikulum fikih, akhlak, dan tasawuf perlu mengakomodasi latihan-latihan zikir yang autentik sehingga generasi muda tidak hanya mampu melafalkan,

tetapi juga merasakan ketenangan dan energi spiritual dari praktik tersebut.

3. Implikasi bagi Praktik Keagamaan di Era Digital

Melalui analisis praktik zikir digital, buku ini menegaskan bahwa teknologi dapat menjadi alat bantu yang bermanfaat jika digunakan secara tepat. Implikasinya, aplikasi zikir, tasbeih digital, dan media dakwah berbasis teknologi perlu dirancang untuk mendorong kualitas ibadah, bukan sekadar mengejar kuantitas. Tokoh agama dan pengembang konten digital dapat berkolaborasi menciptakan media zikir yang edukatif, otentik, dan tidak menghilangkan dimensi kekhusyukan.

4. Implikasi bagi Kehidupan Sosial dan Moderasi Beragama

Zikir memiliki fungsi sosial yang signifikan dalam membangun karakter masyarakat yang tenang, damai, dan moderat. Tradisi zikir jamaah yang berkembang di Nusantara terbukti memperkuat solidaritas, mempererat hubungan sosial, serta membentuk suasana keberagamaan yang inklusif. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya melestarikan tradisi zikir lokal sebagai warisan budaya spiritual yang mampu mencegah konflik, merawat harmoni, dan memperkuat moderasi beragama di tengah keberagaman.

5. Implikasi bagi Kajian Akademik dan Penelitian Lanjutan

Buku ini membuka ruang bagi penelitian lebih mendalam terkait keterkaitan antara zikir, kesehatan mental, praktik keagamaan digital, dan dinamika sosial budaya di masyarakat Muslim. Peneliti dapat mengembangkan studi empiris mengenai efektivitas zikir dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, terapi psikoreligius, atau pembangunan karakter. Hal ini berimplikasi pada semakin luasnya kontribusi kajian zikir bagi ilmu keislaman, psikologi, dan studi budaya Nusantara.

C. Saran untuk Kajian Lebih Lanjut

Berdasarkan hasil pembahasan dalam buku ini, terdapat beberapa ruang penelitian dan pengembangan kajian yang perlu diperluas agar pemahaman tentang zikir semakin komprehensif dan kontekstual. Saran-saran berikut dapat menjadi arah bagi peneliti, akademisi, maupun praktisi keagamaan yang ingin memperdalam studi mengenai zikir dalam perspektif multidisipliner.

1. Penelitian Empiris tentang Dampak Zikir bagi Kesehatan Mental

Walaupun berbagai penelitian menunjukkan manfaat zikir bagi ketenangan jiwa, kajian empiris dengan metodologi ilmiah yang lebih kuat masih perlu dikembangkan. Penelitian eksperimental, neuropsikologis, maupun studi longitudinal dapat memberikan data yang lebih terukur mengenai pengaruh zikir terhadap stres, kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis.

2. Kajian Mengenai Zikir di Era Digital dan Teknologi Baru

Perkembangan teknologi digital membuka fenomena baru seperti aplikasi zikir, tasbih digital, hingga artificial intelligence dalam pengajaran ibadah. Penelitian lebih lanjut perlu mengkaji:

- a. bagaimana efektivitas media digital dalam membentuk kebiasaan zikir,
- b. apakah teknologi memengaruhi kekhusyukan dan kualitas spiritual,
- c. serta bagaimana literasi keagamaan digital dapat diarahkan agar tidak menggeser esensi ibadah.

Kajian interdisipliner antara studi Islam, teknologi informasi, dan psikologi sangat diperlukan.

3. Studi Sosial-Budaya tentang Tradisi Zikir Nusantara

Tradisi zikir di Nusantara memiliki kekayaan bentuk dan fungsi sosial yang belum sepenuhnya terdokumentasi secara akademik. Penelitian etnografis, antropologis, dan sejarah lokal dapat menggali lebih jauh tentang dinamika majelis zikir, perkembangan tarekat, variasi ritual, serta perannya dalam menjaga harmoni sosial dan moderasi beragama.

4. Pengembangan Model Pendidikan Zikir di Lembaga Pendidikan

Diperlukan penelitian mengenai desain pembelajaran zikir yang efektif untuk madrasah, sekolah, pesantren, dan perguruan tinggi. Model pendekatan pedagogis yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dapat diteliti lebih lanjut agar generasi muda tidak hanya memahami zikir secara teoritis, tetapi juga mampu menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

5. Kajian Komparatif antara Zikir dalam Islam dan Praktik Kontemplatif Agama Lain

Untuk memperkaya khazanah keilmuan, kajian komparatif antara zikir dan praktik meditasi dalam tradisi agama lain (seperti *mindfulness*, *chanting*, atau *mantra meditation*) dapat dieksplorasi lebih jauh. Kajian seperti ini tidak dimaksudkan untuk menyamakan akidah, tetapi untuk memperkuat argumentasi akademik mengenai kedalaman spiritual zikir serta memetakan pendekatan universal dalam mengelola ketenangan batin.

6. Penelitian tentang Zikir sebagai Metode Terapi Psikoreligius

Dalam konteks kesehatan mental modern, perlu dikembangkan model terapi psikoreligius yang memasukkan zikir sebagai bagian dari intervensi. Studi klinis pada rumah sakit, lembaga rehabilitasi, atau pusat konseling Islam dapat memperluas bukti ilmiah mengenai efektivitas zikir sebagai metode penyembuhan gangguan kecemasan, trauma, atau kelelahan spiritual (*spiritual fatigue*).

D.Langkah yang Perlu Diambil dan Dikembangkan

Berdasarkan keseluruhan pembahasan dalam buku ini, terdapat beberapa langkah strategis yang perlu diambil oleh berbagai pihak untuk memastikan bahwa praktik zikir dapat terus berkembang secara autentik, relevan, dan memberi dampak positif bagi kehidupan spiritual dan sosial masyarakat. Langkah-langkah berikut dapat menjadi panduan bagi individu, lembaga pendidikan, masyarakat, dan peneliti dalam mengembangkan zikir secara lebih sistematis.

1. Memperkuat Pemahaman Zikir secara Komprehensif

Langkah awal yang perlu diambil adalah memperkuat pemahaman tentang zikir sebagai aktivitas yang melibatkan lisan, hati, dan tindakan. Pembinaan keagamaan harus menekankan pentingnya menghadirkan kesadaran batin dalam zikir, bukan sekadar pelafalan mekanis. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui pengajian, kelas tasawuf dasar, kajian kitab klasik, dan literasi spiritual modern.

2. Menjadikan Zikir sebagai Rutinitas Harian yang Terstruktur

Agar zikir memberi dampak signifikan pada ketenangan jiwa, diperlukan langkah konkret berupa pembiasaan rutin. Individu dianjurkan menetapkan jadwal zikir pagi, sore, dan malam serta mengintegrasikannya dalam aktivitas harian. Langkah ini dapat diperkuat dengan penggunaan buku panduan, modul zikir, jurnal zikir, maupun media digital yang tetap menjaga esensi ibadah.

3. Mengembangkan Program Pendidikan dan Pelatihan Zikir

Lembaga pendidikan Islam, masjid, dan pesantren perlu mengembangkan program pembelajaran zikir yang menyentuh aspek teoretis dan praktik. Pelatihan zikir yang terstruktur, seperti *workshop zikir kontemplatif*, halaqah tasawuf, dan pembinaan rohani berkala, dapat memperkuat pengalaman spiritual masyarakat. Pelatihan harus menekankan etika, adab, dan pemahaman makna zikir.

4. Memanfaatkan Teknologi secara Bijak dan Berorientasi Esensi

Pemanfaatan teknologi untuk zikir harus diarahkan pada penguatan kualitas ibadah, bukan sekadar kuantitas. Langkah yang perlu diambil meliputi:

- a. pengembangan aplikasi zikir yang edukatif dan tidak mengganggu kekhusyukan,
- b. pembuatan konten dakwah digital yang mengajarkan makna zikir,
- c. pelatihan literasi digital kepada masyarakat agar bijak menggunakan teknologi untuk ibadah.

Pengembangan ini harus tetap menjaga prinsip bahwa teknologi adalah sarana, bukan tujuan.

5. Melestarikan Tradisi Zikir Nusantara yang Berkarakter Moderat

Tradisi zikir lokal seperti ratib, barzanji, manaqib, dan majelis tarekat memerlukan dokumentasi, revitalisasi, dan

pewarisan kepada generasi muda. Langkah yang dapat diambil meliputi:

- a. penelitian etnografis,
 - b. pembinaan majelis zikir berbasis masyarakat,
 - c. pembuatan buku dokumentasi tradisi spiritual lokal.
- Pelestarian ini penting untuk memperkuat identitas keislaman yang damai dan inklusif.

6. Mendorong Kolaborasi antara Tokoh Agama, Akademisi, dan Praktisi Kesehatan Mental

Untuk memaksimalkan manfaat zikir bagi kesehatan mental, perlu ada kolaborasi antara ulama, ahli tasawuf, psikolog, maupun praktisi konseling Islam. Kolaborasi ini dapat menghasilkan model terapi psikoreligius berbasis zikir, panduan klinis, dan program pemulihan mental untuk masyarakat yang rentan terhadap stres modern.

7. Mengembangkan Penelitian Lanjutan tentang Zikir

Langkah terakhir adalah memperluas riset akademik yang bersifat multidisipliner. Peneliti perlu mengembangkan studi empiris tentang zikir dalam perspektif neuropsikologi, digital religion, antropologi, pendidikan, hingga kesehatan mental. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur dan membangun fondasi akademik yang lebih kuat untuk memahami peran zikir di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Akademik

Abdullah, M. (2018). *Islam sebagai etika sosial*. Gramedia.

Abdul Fattah, A. (2016). *Mutiara zikir dan doa harian*. Pustaka Amani.

Al-Attas, S. M. N. (2011). *Tasawuf dan peradaban: Kajian kritis konsep-konsep pendidikan dalam Islam*. Mizan.

Al-Ghazali. (2015). *Ihya' Ulumiddin* (Terj. M. Zuhri). Pustaka Hikmah.

Al-Jauziyyah, I. Q. (2013). *Madarij as-salikin* (Terj. T. Harun). Pustaka Imam Syafi'i.

Al-Qaradawi, Y. (2019). *Zikir dan kedamaian jiwa*. Pustaka Ilmu.

Al-Sirjani, R. (2020). *Ketenangan jiwa dalam perspektif Islam*. Darul Fikr.

Anwar, R. (2021). *Psikologi tasawuf dan penyembuhan spiritual*. LKiS.

Azra, A. (2017). *Islam Nusantara: Jaringan ulama, otoritas, dan tradisi*. Mizan.

Bruinessen, M. van. (2015). *Kitab kuning, pesantren, dan tarekat di Indonesia*. Gading.

Djalaluddin. (2019). *Psikologi agama: Memahami perilaku keagamaan dan spiritualitas*. Rajawali Press.

Fadhlullah, M. (2020). *Kedamaian hati melalui zikir: Kajian kontemporer*. UII Press.

Ghazali, A. (2022). *Zikir, doa, dan kesehatan mental*. UIN Press.

- Hidayat, K. (2016). *Psikologi zikir dan kedamaian batin*. Gramedia.
- Hosen, N. (2018). *Islam moderat dan tradisi lokal*. Pustaka Harapan.
- Ilyas, Y. (2015). *Kuliah akhlak tasawuf*. LPMA.
- Kemenag RI. (2019). *Moderasi beragama*. Badan Litbang dan Diklat Kemenag.
- Mahmud, A. (2021). *Terapi spiritual dalam Islam*. Prenadamedia.
- Nasr, S. H. (2010). *Islamic spirituality*. Routledge.
- Quraish Shihab, M. (2012). *Wawasan al-Qur'an: Tafsir tematik al-Qur'an*. Mizan.
- Quraish Shihab, M. (2019). *Zikir dan ketenangan jiwa menurut al-Qur'an*. Lentera.
- Rahman, A. (2020). *Zikir dalam tradisi tarekat dan pengaruhnya bagi kesehatan mental*. UIN Press.
- Sirry, M. (2019). *Kajian Islam kontemporer dan moderasi beragama*. Mizan.
- Sulaiman, A. (2020). *Terapi zikir: Pendekatan psikologis dan spiritual*. Gramedia.
- Suryadilaga, M. (2021). *Tradisi zikir dalam masyarakat muslim Indonesia*. Ombak.
- Syamsuddin, A. (2018). *Spiritual well-being dalam perspektif Islam*. PT Pustaka.
- Wahid, M. (2020). *Zikir sebagai terapi kecemasan: Pendekatan psikologi Islam*. UMY Press.
- Zamhari, A. (2018). *Ritual zikir dan konstruksi identitas keagamaan*. LKiS.

Artikel Jurnal

Ahmad, N. (2020). Zikir sebagai terapi stres bagi masyarakat modern. *Jurnal Spiritual Islam*, 12(2), 145–160.

Fauzi, H. (2022). Tradisi zikir dalam masyarakat Nusantara: Analisis antropologi agama. *Jurnal Islam dan Masyarakat*, 8(1), 33–49.

Rahmat, M. (2021). Hubungan zikir harian dengan kesehatan mental remaja muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 112–128.

Lampiran :

1. Snopsis Buku

Buku “*Zikir yang Benar, Hati yang Tenang*” menghadirkan penjelasan mendalam tentang bagaimana zikir menjadi jalan spiritual untuk mencapai ketenteraman batin dalam kehidupan seorang Muslim. Di tengah arus modernitas, kegelisahan, tekanan hidup, dan derasnya informasi, zikir kembali menjadi pegangan utama bagi siapa pun yang ingin merasakan kedamaian sejati.

Disusun berdasarkan dalil Al-Qur'an, hadis sahih, pandangan ulama klasik, serta kajian akademik kontemporer, buku ini menguraikan hakikat zikir yang benar: dari makna, jenis, adab, waktu, hingga pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan spiritual manusia. Pembaca diajak memahami bagaimana zikir bukan hanya rangkaian lafaz, tetapi juga praktik kesadaran ilahi yang melibatkan hati, lisan, dan perbuatan.

Buku ini juga menyoroti fenomena zikir dalam tradisi masyarakat Muslim Nusantara mulai dari zikir jamaah di masjid kampung, majelis zikir, hingga bentuk-bentuk zikir

yang menjadi bagian dari kearifan lokal serta menjelaskan mana yang berdasar sunnah dan mana yang bersifat budaya. Dengan bahasa yang mudah dipahami dan contoh aplikasi dalam kehidupan sehari-hari, pembaca akan menemukan bahwa ketenangan hati bukanlah sesuatu yang jauh, tetapi bisa diraih melalui zikir yang dilakukan secara benar, ikhlas, konsisten (*istiqamah*), dan penuh penghayatan.

Buku ini penting bagi guru agama, imam masjid, mahasiswa studi Islam, dan siapa saja yang ingin merasakan kedekatan kepada Allah serta membangun hati yang damai di tengah dinamika kehidupan modern.

2. Profil Penulis

Dr. Bahdar, M.H.I. adalah dosen dan akademisi di bidang **Fikih dan Ushul Fikih** pada Fakultas Tarbiyah, **UIN Datokarama Palu**. Ia aktif mengajar mata kuliah fikih, ushul fikih, dan pendidikan Islam, dengan fokus kajian pada integrasi nilai-nilai syariat dalam praktik pendidikan dan kehidupan sosial masyarakat Muslim.

Latar belakang keilmuan penulis berpijak pada studi fikih klasik dan kontemporer yang dipadukan dengan pendekatan pendidikan modern dan penelitian kualitatif. Minat akademiknya meliputi **fikih pendidikan, fikih pembelajaran, pembentukan karakter religius, serta integrasi kearifan lokal dalam pendidikan Islam**, khususnya di konteks madrasah dan masyarakat Muslim Indonesia.

Selain mengajar, penulis aktif melakukan penelitian dan penulisan ilmiah, baik dalam bentuk

artikel jurnal nasional dan internasional maupun buku ajar perguruan tinggi. Beberapa karyanya berfokus pada rekonstruksi pembelajaran fikih, internalisasi nilai sosial-budaya lokal, serta penguatan dimensi etika dan spiritual dalam pendidikan Islam. Penulis juga terlibat dalam penyusunan khutbah, modul keagamaan, dan buku panduan ibadah yang digunakan di lingkungan masyarakat. Melalui karya ini, penulis berharap dapat mendorong lahirnya praktik pendidikan Islam yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga berakar kuat pada nilai-nilai syariat dan akhlak mulia.