

**PERANAN DZIKIR DAN TAFAKUR
DALAM MEWUJUDKAN STABILITAS EMOSI**



Oleh :

AHMAD WILDAN

100011017687

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA
1428H/ 2007 M**

**PERANAN DZIKIR DAN TAFAKUR
DALAM MEWUJUDKAN STABILITAS EMOSI**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan untuk
Memenuhi Syarat-syarat mencapai
Gelar Sarjana Tarbiyah

Oleh

Ahmad Wildan
100011017687

Di Bawah Bimbingan

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. H. Akyas Azhari
NIP. 150023218

Akhmad Sodik, M.Ag
NIP. 150289321

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA
1428 H/ 2007 M**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“PERANAN DZIKIR DAN TAFAKUR DALAM MEWUJUDKAN STABILITAS EMOSI”** telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 12 Maret 2007. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Program Strata 1 (S1) pada Jurusan Pendidikan Agama Islam.

Ciputat, Maret, 2007

Sidang Munaqasyah

Dekan/
Ketua Merangkap Anggota,

Prof. Dr. Dede Rosyada, MA.
NIP. 150 231 356

Pembantu Dekan I
Sekretaris Merangkap Anggota,

Prof. Dr. H. Aziz Fachrurrozi, MA
NIP. 150 202 343

Anggota

Penguji I,

Drs. H. Abdul Fatah Wibisono, M.Ag
NIP. 150 236 009

Penguji II,

Dra. Hj. Sopiah, M.Ag
NIP. 150 238 005

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada kita. Shalawat dan salam semoga selalu dicurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat dan para pengikut setianya yang selalu memperjuangkan agamanya hingga akhir nanti.

Merupakan suatu kebahagiaan bagi penulis, dapat menyelesaikan skripsi ini, meski banyak kesulitan dan hambatan. Namun berkat ketabahan penulis serta dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Mengingat bantuan dari berbagai pihak baik materil maupun spirituil, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
2. Bapak Drs. H. Abdul Fatah Wibisono, M.Ag, Ketua Jurusan dan Drs. Sapiudin Siddiq Sekretariat Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
3. Bapak Drs. H. Akyas Azhari dosen pembimbing I dan Bapak Ahmad Shadiq, M.Ag dosen pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaganya dengan tulus ikhlas untuk memberikan bimbingan dan saran yang berguna kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

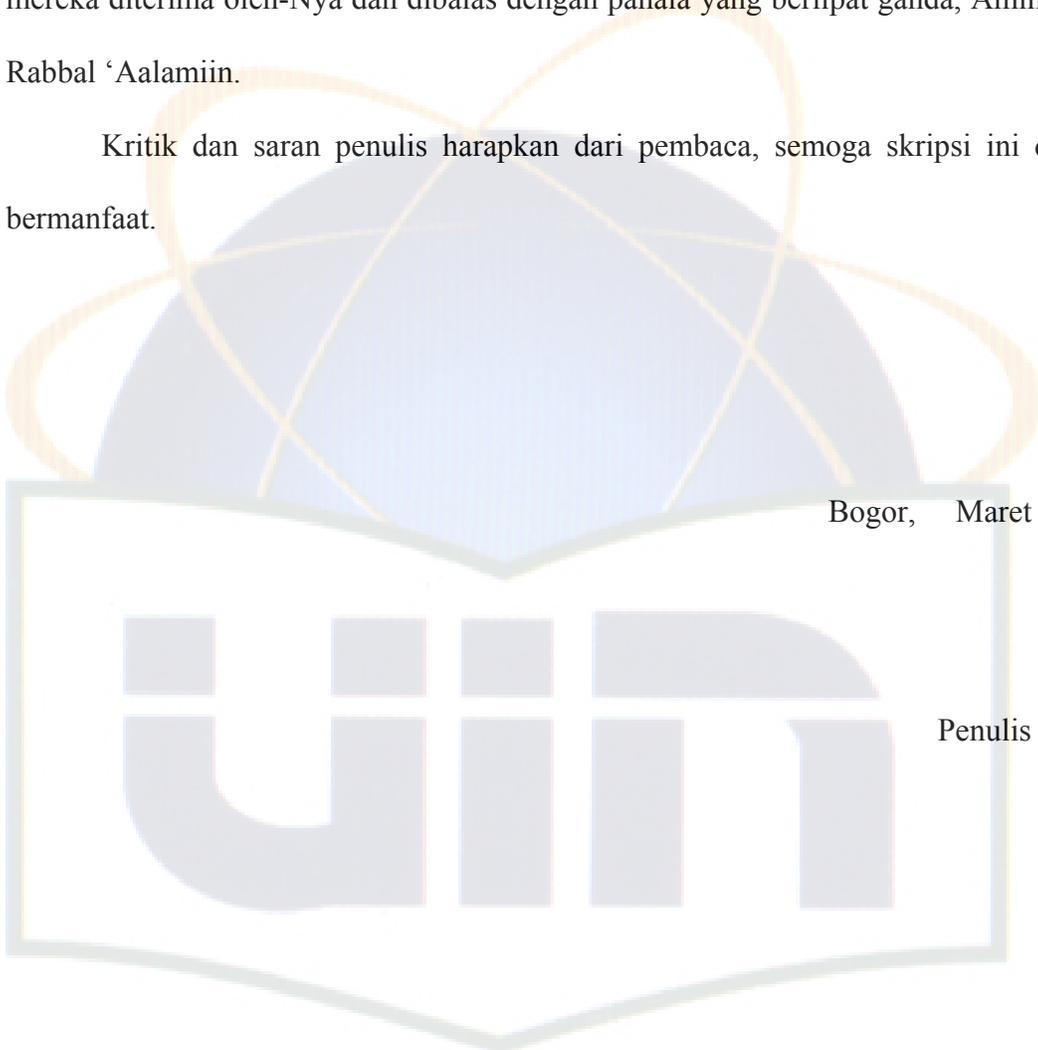
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan pada khususnya dan para dosen di lingkungan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada umumnya, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan setetes harapan kepada penulis selama kuliah di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
5. Bapak Pimpinan dan Staf Perpustakaan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Perpustakaan Umum Islam IMAN JAMA Pasar Jum'at Jakarta, yang telah memberikan pelayanan dan peminjaman buku yang penulis perlukan selama perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini
6. Ayah dan Ibunda tersayang yang penuh perhatian memberikan dorongan dan harapan disertai dengan do'a dan penuh kesabaran sehingga selesainya penyusunan skripsi ini.
7. Kakakku Didin Wahyudin dan kakak iparku Mba Nety. Adik-adikku : Ela, Rina, Dadan dan Evi yang telah memberikan dorongan spirituil dan materil kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Paman sekaligus guruku Ustad. Drs. Taufiqqurrahman yang telah memberikan saran dan kritiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Adik-adik didikku di Majelis Ta'lim As-Sa'adah serta teman-temanku di kelas "B" selama diperkuliahan yaitu Bodong, Bedul, Cakil, Ipul, Petruk, Newi dan suaminya, Dewi, Nena, Lilis dan masih banyak lagi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT, penulis selalu berdo'a, semoga amal baik mereka diterima oleh-Nya dan dibalas dengan pahala yang berlipat ganda, Amin Yaa Rabbal 'Aalamiin.

Kritik dan saran penulis harapkan dari pembaca, semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Bogor, Maret 2007

Penulis



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak ayat Al-Quran yang menganjurkan kepada manusia agar merenungi alam raya ini dan juga diri manusia sendiri. Dengan demikian manusia akan mengingat zat penciptanya kekaguman keindahan alam, diri manusia dan penciptanya, lambat laun akan tercurah rasa rindu untuk dekat kepada Allah SWT.

Nabi Muhammad SAW mengajak kepada manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena sesungguhnya Allah SWT sangat dekat kepada manusia. Hal ini dinyatakan dalam firman-Nya :

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ
الْوَرِيدِ
(ق : ١٦)

Artinya : “Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya”. (Q.S. Qaaf : 16)¹

Dalam Surat Al-Baqarah ayat 186 yang berbunyi :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ..... (البقرة : ١٨٦)

Artinya : “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat...” (Q.S. Al-Baqarah : 186)²

Sebelum Nabi Muhammad SAW menjadi Rasul, beliau suka menyendiri,

berkhalwat atau bertafakur di Goa Hiro. Di sana beliau memikirkan dan merenungi

¹Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran: *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta : DEPAG RI, 1971), h.852.

²*Ibid.*, h.45.

alam raya ini dengan segala isinya, beliau renungi semua itu dengan mata hatinya. Renungan-renungan Nabi di Goa Hiro mengenai alam raya membawanya untuk merasakan kebesaran dan keagungan Allah SWT. Di tempat yang sunyi sepi itu pula Nabi melupakan dan memutuskan hubungan, menjauhkan semua ingatan dari semua mahluk. Hanya satu ingatannya, yakni Allah SWT. Semua itu ibarat jalan yang mendaki, yakni pendakian bathin ke arah usaha menghubungkan diri dengan Allah SWT. Sesudah menjadi Rasul, Beliau tetap meneruskan *Taqarrub* (Mendekatkan Diri) kepada Allah SWT dan melakukan ibadah lainnya.³

Hanna Djumhana Bastaman dalam bukunya *Integrasi Psikologi dengan Islam menuju Psikologi Islam* mengatakan :

Peperangan antar bangsa, antar suku dan antar negara yang tak henti-hentinya, resesi ekonomi, ledakan penduduk, membanjirnya pengungsi, pencemaran alam akibat limbah industri, pergantian berbagai tata nilai yang serba cepat, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi, keluarga masyarakat, melunturkan nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama, sebagai akibat samping kemajuan teknologi, industri, modernisasi, munculnya berbagai macam penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan⁴.

Kondisi diatas jelas dapat mengakibatkan beban psikologis tidak saja pribadi-pribadi, tetapi juga keluarga dan lingkungan masyarakat yang lebih luas lagi. Akibatnya wabah

³ Hanafi Anwar, *Imam Al-Ghazali, Hikmah Berpikir*, (Surabaya : Putra Pelajar, 1996), cet ke-II, h. 45

⁴Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Bekerjasama dengan Yayasan Insan Kamil, 1995), Cet. ke-1, h.15.

kejiwaan seakan-akan sedang melanda masyarakat modern

terutama mereka yang hidup di negara maju.

Adapun wabah penyakit kejiwaan seperti: ketegangan bathin, rasa putus asa, kegelisahan cemas dan sebagainya. Yang menyebabkan keadaan jiwa menjadi gelisah, juga banyak pada sikap dan tingkah laku yang tidak tenang atau emosinya tidak stabil.

Di Indonesia sendiri, khususnya di kota-kota besar, beban psikologis sudah mulai banyak dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti kegelisahan, serba tidak puas, semangat hidup tidak ada, munculnya berbagai macam penyakit *psikomatis* dan lain-lain keluhan dan prilaku yang mencerminkan ketidak tenangan.

Untuk mengatasi hal ini, mereka melakukan berbagai upaya seperti konsultasi dengan para ahli (Dokter, Psikiater) ada pula yang melakukan kegiatan secara berlebihan, melarikan diri

dari kenyataan hidup melalui minum-minuman keras dan narkoba, bahkan tak jarang bagi mereka yang tak kuat imannya menerjunkan diri kedalam aliran kebatinan yang bathil.

Dengan demikian, nyatalah bahwa rasa tenang dan tentram serta kestabilan emosi, ajaran Islam memberikan solusi dan terapi melalui berdzikir dan bertafakur karena dengan berdzikir hati menjadi tenang dan tentram. Sebagaimana firman

Allah SWT :

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرَّعد : ٢٨)

Artinya : “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”. (Q.S. Ar-Ra’du : 28)⁵

Ayat ini mengandung daya terapi yang potensial bahwa ketenangan hati, kestabilan emosi akan diperoleh melalui ibadah dengan *dzikrullah* atau mengingat Allah SWT.⁶

Secara sederhana hal di atas dapat dirumuskan “Bila kita ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Allah yang Maha Tenang dan Maha Tentram, agar mengimbas sifat-sifat itu kepada kita juga melakukan tafakur”

Mengingat betapa pentingnya *dzikrullah* sebagai salah satu cara untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka perlu sekali kita memahami masalah

⁵ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op.cit.*, h. 373.

⁶ Idrus. H. Al-Kaf, et al., *Dzikir dan Do'a-do'a Rasulullah SAW*, (Pekalongan : CV Gunung Mas, 1996), Cet. ke-1, h. 9

dzikrullah ini secara mendalam, tidak sengaja pengertiannya tapi juga metode dan tehnik pelaksanaannya.

Dalam arti umum, *dzikrullah* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti *Tasbih, Tahmid, Shalat*, Membaca Al-Quran, berdo'a melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan. *Dzikrullah* adalah benar-benar perintah Allah SWT dan Rasul-Nya dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia.⁷

Dzikrullah sendiri sebenarnya telah diamalkan para Nabi dan Rasul sampai Rasul terakhir yaitu Nabi Muhammad SAW.

Dzikir merupakan kebutuhan rohani yang sangat besar pengaruhnya terhadap ketenangan, rohani juga diperintahkan untuk berfikir. Jadi untuk memenuhi kebutuhan rohani manusia, salah satu alternatifnya adalah melalui dzikir dan tafakur. Oleh karena itu latar belakang yang dapat dikemukakan antara lain

sebagai berikut:

Islam memberikan kedudukan yang sangat tinggi kepada akal, karena akal hanya dimiliki oleh manusia dan manusia adalah ciptaan terbaik Allah yang

⁷Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1984). Cet. ke-2, h.200.

diperintahkan untuk menggunakan akal nya. Allah SWT didalam Al-Quran sering mengajukan kepada hamba-Nya untuk senantiasa berdzikir dan bertafakur.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (الاحزاب : ٤١)

Artinya :” Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya”. (Q.S. Al-Ahzab : 41)⁸

Dalam Surat Ali-Imran ayat 190-191, Allah SWT berfirman :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ.
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (ال عمران: ١٩١-١٩٠)

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “ Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, Maha Peliharalah kami dari siksa neraka”. (Q.S. Ali-Imran: 190-191)⁹

Dalam Surat Al-Baqarah ayat 152, Allah SWT berfirman :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (البقرة : ١٥٢)

Artinya: “Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu”. (Q.S. Al-Baqarah : 152)¹⁰

Dalam Surat Ar-Ra’du ayat 28, Allah SWT berfirman :

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد : ٢٨)

⁸Yayasan Penyelenggara Penerjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op.cit.*, h. 674.

⁹*Ibid.*, h.109-110.

¹⁰*Ibid.*, h.38.

Artinya: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”. (Q.S. Ar-Ra’du : 28)¹¹

Hal ini yang menjadi latar belakang pengambilan tema tertera pada judul skripsi ini adalah ingin mengkaji lebih jauh, tentang sejauh mana peranan Dzikir dan tafakur terhadap stabilitas emosi dalam mengatasi kegelisahan jiwa manusia, dengan meneliti sumber-sumber literature kepustakaan.

B. Pembatasan Masalah dan Perumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis, serta masalah yang terkandung dalam judul skripsi di atas amat luas, maka penulis membatasi skripsi ini yaitu dzikir dengan hati dan lisan, tafakur kepada ciptaan-ciptaan Allah SWT berupa penciptaan diri sendiri dan ciptaan-ciptaan-Nya baik yang ada di langit maupun di bumi, sedangkan emosi yaitu penulis batasi kepada emosinya manusia

2. Perumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka perumusan masalah yang akan dijadikan pedoman dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

- a. Berperankah dzikir dan tafakur terhadap stabilitas emosi?

¹¹*Ibid.*, h.373.

- b. Kaifiyat Dzikir dan tafakur yang bagaimanakah yang dapat mewujudkan stabilitas emosi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Ada beberapa tujuan yang hendak dicapai oleh penulis dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui peranan dzikir dan tafakur terhadap stabilitas emosi manusia.
- b. Untuk mengetahui dzikir dan tafakur yang bagaimanakah yang mewujudkan stabilitas emosi manusia.

2. Manfaat Penelitian

- a. Untuk memenuhi persyaratan dalam rangka mencapai gelar Sarjana Tarbiyah di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- b. Merupakan penjelasan kepada pembaca tentang peranan Dzikir dan Tafakur dalam menstabiliskan emosi.
- c. Memberikan sumbangan pemikiran dan menambah khasanah keilmuan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan penulisan ilmiah.
- d. Berguna bagi yang sempat membaca dan menelaah risalah ini agar lebih yakin bahwa untuk menggapai rasa tenang dan tentram adalah dengan *dzikrullah*.

D. Metode Penelitian

1. Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah metode penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan apa adanya dari data yang penulis temukan dari sumber-sumber yang menjadi bahan kajian .
2. *Library Research* (Penelitian Kepustakaan), yaitu mengumpulkan data melalui sumber bahan kajian dan baca, baik berupa buku, majalah, surat kabar dan lain-lain yang erat kaitannya dengan masalah yang dibahas dalam skripsi ini, adapun sumber bahan kajian yang utama ialah terjemahan kitab dan lainnya, dan buku-buku Psikologi.

Penulisan skripsi ini berpedoman kepada buku “*Pedoman Skripsi, Tesis dan Disertasi*” yang diterbitkan oleh “UIN Syarif Hidayatullah” Jakarta, tahun 2002.

E. Sistematika Penulisan

Skripsi ini berjudul “**PERANAN DZIKIR DAN TAFAKUR DALAM MEWUJUDKAN STABILITAS EMOSI**”, pembahasannya dikelompokkan kedalam empat bab dengan sistematika penyusunan, isinya sebagai berikut:

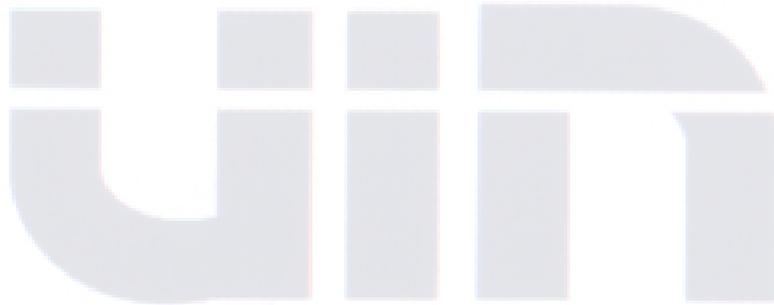
BAB I : Berisi Pendahuluan, yang meliputi; latar belakang masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Membahas masalah tinjauan pustaka tentang dzikir dan tafakur yang mencakup definisi dzikir, dzikir menurut ulama, dan dzikir menurut Al-Quran dan Al-Hadits, definisi tafakur, tafakur menurut Ulama dan tafakur menurut Al-Quran dan Al-Hadits dan yang terakhir anjuran dzikir dan tafakur,

BAB III : Membahas masalah tinjauan umum tentang emosi yang meliputi definisi emosi, macam-macam emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi emosi, emosi dalam Al-Quran dan gangguan-gangguan emosi.

BAB IV : Membahas masalah urgensi dzikir dan tafakur dalam menstabilkan emosi yang mencakup tentang dzikir dan tafakur dalam Islam hubungannya dengan stabilitas emosi, dzikir dan tafakur sebagai sarana menstabilkan emosi, kaifiyat dzikir dan tafakur yang dapat menstabilkan emosi, urgensi dzikir dan tafakur bagi kehidupan manusia

BAB V : Penutup yang mencakup kesimpulan dan saran dilengkapi dengan Daftar Pustaka.



TINJAUAN PUSTAKA TENTANG DZIKIR DAN TAFAKUR

A. Dzikir

Definisi Dzikir

Pada bagian ini, penulis akan membahas dan mengemukakan tentang definisi dzikir :

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata : **ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرٌ** yang berarti "Menyebut, mengingat".¹²

Di samping itu dzikir artinya "ingat", eling (Bahasa Jawa), renungan, pengajaran.¹³

Dzikir (mengingat), Dzikir Allah atau "Mengingat kepada Allah", dengan cara "menyebut Allah", berkaitan dengan penyebutan Nama-nama Allah, atau untuk do'a pujian kepada-Nya¹⁴

Sedangkan secara terminologis pengertian dzikir , Beberapa para ulama memberikan batasan dzikir sebagai berikut :

¹² Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, 1972), h. 134

¹³ Mawardi Labay El Shulthani, *Dzikir dan Do'a Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat* (Jakarta: Yayasan Al-Mawardi 1997), Cet. ke-I, h. 55

¹⁴ ENSIKLOPEDIA ISLAM CYRIL GLASSE (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada), h. 447

Sayid Sabiq berpendapat bahwa, dzikir ialah segala apa yang dilakukan dengan hati dan lisan yang berupa Tasbih, menyucikan Allah dan menyifati Tuhan dengan sifat-sifat yang sempurna, keagungan dan keindahan".¹⁵

Disamping itu, Hasby As-Shiediqy juga berpendapat, dzikir ialah menyebut Allah dengan membaca : Tasbih, tahmid, takbir, hauqalah, basmalah, membaca do'a. atau mengingat akan Allah dan menyebut-Nya dengan mengerjakan segala rupa ta'at berbakti kepada Allah dengan penuh ketawadhuan".¹⁶

Abu Bakar Washiti memberikan batasan dzikir sebagai berikut bahwa, dzikir adalah keluar dari lapangan lupa dan masuk kelapangan musyahadah".¹⁷

Memperhatikan penjelasan para ulama di atas dapat penulis simpulkan bahwa, dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, baik dengan lisan maupun dengan hati, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti *Tasbih, Tahmid, Shalat*, membaca Al-Quran, berdo'a, melakukan perbuatan yang baik dan menghindarkan diri dari kejahatan yang di realisasikan dalam kehidupan sehari-hari, dengan kata lain tiada hari tanpa dzikir (ingat) kepada Allah dimana saja kita berada yang benar-benar merupakan perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia

15 Sayyid, Sabiq, *Fiqh Sunnah, Terj.*, (Bandung : PT Al-Ma-Arif, 1978), Jilid III-IV, cet. ke-12. h. 243

16 Hasby, As-Shiediqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* (Jakarta : Bulan Bintang, 1984). Cet. ke-2, h. 36

17 Idrus, H. Al-Kaf, Ir. M. Rif'at. E. Jauhari. Dkk. *Dzikir dan Do'a-do'a Rasulullah SAW* (Pekalongan : CV Gunung Mas, 1996), Cet. ke-1, h. -11

Dalam arti khusus, *dzikrullah* adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syariaatnya. *Dzikrullah* adalah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan diada-adakan oleh manusia.

Dzikir Menurut Ulama

Ingat kepada Allah (*dzikrullah*) berkali-kali disebutkan dalam Al-Quran sebagai syarat utama untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman hidup. Bahkan secara khusus ditegaskan, bahwa *dzikrullah* adalah peristiwa yang sangat besar. Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ نِكْرًا كَثِيرًا, وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا, هُوَ
الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ
بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا (الأحزاب : ٤٣ - ٤١)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”. (Al-Ahzab : 41-43)¹⁸

Sabda Nabi Muhammad SAW, dalam hadits Qudsi, Allah SWT berfirman :

انَّ اللهَ تَعَالَى يَقُولُ : اَنَا مَعَ عَبْدٍ مَا ذَكَرَنِي وَتَخَرَّكَتْ بِي سَفَاتُهُ (رواه احمد
ابى هريرة)

18 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 672

Artinya : "Dari Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah SAW, bersabda : Allah SWT berfirman : "Aku selalu mengikuti sangkaan hamba-Ku. Jika ia ingat (dzikir) pada-Ku dalam hatinya, Aku ingat padanya dalam diri-Ku, dan jika ia dzikir kepada-Ku dalam majlis orang-orang, niscaya Aku ingati dia dalam gerombolan yang lebih baik dari gerombolannya". (H.R. Bukhary-Muslim)¹⁹

Atau berdzikirlah dengan bertaubat kepada-Ku pasti Akupun mengingatmu dengan menerima taubatmu dan mengampuni dosamu²⁰

Atau berdzikirlah dengan memanjatkan do'a kepada-Ku, pasti Akupun mengingatmu dengan memenuhi/ mengabulkan do'amu.²¹ Sebagaimana firman Allah SWT :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ (المؤمن : ٦٠)

Artinya : "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdo'alah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu..... ". (Q.S. Al-Mu'min : 60)²²

Atau ingatlah kepada-Ku di dunia sekarang ini, pasti Akupun mengingatmu nanti di alam kubur, yakni dengan kokohnya jawaban menetapkan dengan kata-kata tetapi ketika ditanya oleh kedua Malaikat Munkar dan Nakir tentang Tuhan Agama dan Nabi-Nya".

Atau berdzikirlah kepada-Ku dengan bertawakkal, pasti akupun mengingatmu dengan mencukupi segala keperluanmu, menunjuk firman Allah SWT :

19 Hadi yah Sal im, *Terjemahan Mukhtarul Ahadl ts*, (Bandung PT. Al -Ma' ari f 1981), cet. ke-3, h. 173

20 Al -Hafid Masraf Suhai mi, *Terjemahan Durotun Nasihl n*, (Surabaya : PT Bungkul Indah, 1993), cet. IX, h.

21 *Ibi d*

22 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al -Quran, *op. ci t_*, h. 767

..... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ..... (الطلاق : ٣)

Artinya : “.....dan barang siapa bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya ...”. (Ath-Thalaq : 3)²³

Atau berdzikirlah kepada-Ku dengan melakukan kebaikan pasti Aku-pun mengingatmu dengan memberi rahmat, menuju firman Allah SWT :

.....إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ(الاعراف : ٥٦)

Artinya : “.....Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik”. (Q.S. Al-A'raaf : 56)²⁴

Demikianlah penjelasan para ulama tentang dzikir kepada Allah, bahwa orang yang senantiasa melakukan dzikir kepada Allah, Allah-pun akan senantiasa mengingatnya dengan berbagai macam nikmat, rahmat dan sebagainya.

Dzikir menurut Al-Quran dan Al-Hadits

Pada bagian ini, penulis akan membahas dan mengemukakan ayat-ayat Al-Quran dan beberapa Hadits Nabi yang berkaitan dengan dzikir :

Beberapa ayat Al-Quran yang berkaitan dengan masalah

dzikir. Firman Allah SWT :

²³ *Ibid.*, h. 945

²⁴ *Ibid.*, h. 230

Dzikir merupakan perintah Allah SWT, karena orang yang senantiasa dzikir (mengingat Allah) akan diingat oleh Allah dengan pujian, sanjungan dan cinta, serta dijanjikan ampunan dan pahala yang besar. Sebagaimana dalam firman-Nya :



١

٥

٢

(

Artinya: "Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu.....". (Q.S. Al-Baqarah : 152)²⁵

وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا
(الأَحْزَاب : ٣٥)

Artinya : ".....laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut nama Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar". (Q. S. Al-Ahzab : 35)²⁶

Dzikir merupakan ruh amal, hal itu tampak dalam Al-Quran, bagaimana amal-amal shaleh itu senantiasa disertai dzikir. Dzikir juga merupakan penyerta shalat, sebagaimana dalam firman Allah SWT :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه : ١٤)

Artinya : ".....Dan dirikanlah Shalat untuk mengingat-Ku". (Q.S.Thaha:14)²⁷

Juga penyerta haji :

25 *Ibid.*, h. 38

26 *Ibid.*, h. 673

27 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op.cit.*, h. 477

فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ (البقرة : ٢٠٠)

Artinya : "Maka apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, maka berdzikirlah dengan menyebut nama Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (Membanggakan) nenek moyangmu, atau bahkan berdzikir lebih banyak dari itu". (Q. S. Al-Baqarah : 200)²⁸

Orang yang senantiasa melakukan dzikir (mengingat kepada Allah), maka hatinya akan tentram. Sebagaimana dalam firman Allah SWT :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)
(الرَّعْدُ : ٢٨)

Artinya : "yaitu orang-orang yang beriman senang hatinya mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram". (Q.S. Ar-Ra'du : 28)²⁹

Orang yang betul-betul beruntung adalah orang yang selalu mengingat Allah. Bahkan hal itu merupakan keuntungan yang terbesar. Sebagaimana Allah SWT berfirman :

.....وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (العنكبوت : ٤٥)

28 *Ibid.*, h. 48

29 *Ibid.*, h. 373

Artinya : “.....Dan sesungguhnya mengingat Allah lebih besar(keutamaannya daripada ibadah-ibadah lain). Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Ankabut : 45)³⁰

Untuk mendapatkan keberuntungan dari dzikir tersebut, Allah SWT mengaitkannya dengan kontinuitas dan frekuensi dzikir kepada-Nya. Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (الأَحْزَاب : ٤١)

Artinya : " Wahai sekalian orang-orang yang beriman, ingatlah Allah sebanyak-banyaknya ". (Q. S. Al-Ahzab : 41)³¹

.....وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ (اَلْ عِمْرَان : ٤١)

Artinya : "..... Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu pekan dan pagi hari. (Q. S. Ali-Imran : 41)³²

Sedangkan orang-orang yang betul-betul merugi adalah orang yang kehidupan dunianya menggilas kepentingan akheratnya, sehingga lupa untuk mengingat kepada Allah SWT. Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَّا تُلْهِكُمْ ءَمْوَالُكُمْ وَلَا ءَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَمَن يَفْعَلْ

ذَلِكَ فَءَوْلَىٰكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (الْمُنَافِقُونَ : ٩)

³⁰ *Ibid.*, h. 352

³¹ *Ibid.*, h. 674

³² *Ibid.*, h. 77

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman janganlah kamu lalai oleh karena harta dan anak-anak kamu dari pada mengingat Allah. Barang siapa yang berbuat demikian, maka mereka itu akan merugi". (Q. S. Al-Munafiqun : 9)³³

Oleh karena itu melanggengkan dzikir kepada Allah menghindarkan hamba dari kelalaian. Karena, sesungguhnya kelalaian dari mengingat Allah adalah sebab kesengsaraan hidup di dunia dan di akherat. Pada hakekatnya, melalaikan dari berdzikir kepada Allah merupakan tanda-tanda terhalang dari pertolongan dari Allah SWT. Sebagaimana dalam firman Allah SWT :

(وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (الحشر : ١٩)

Artinya : "Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasiq. (Q. S. Al-Hasr : 19)³⁴

Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang berisikan perintah Allah supaya manusia selalu dan senantiasa berdzikir kepadanya.

Beberapa Hadits yang berkaitan dengan masalah dzikir

Hadits-hadits yang menerangkan supaya memperbanyak berdzikir itu antara lain

Rasulullah menganjurkan untuk senantiasa melakukan dzikir, karena dzikir menyebabkan seseorang selalu terjaga dan dilindungi Allah SWT. Sebagaimana dalam hadits Qudsi, Allah SWT berfirman :

33 *Ibid.*, h. 937

34 *Ibid.*, h. 919

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : أَنَا رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِيَّ وَأَنَا مَعَهُ إِنْ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِهِ وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَاءٍ خَيْرٌ مِنْهُمْ (متفق عليه)

Artinya : "Dari Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah SAW, bersabda : Allah SWT berfirman : "Aku selalu mengikuti sangkaan hamba-Ku. Jika ia ingat (dzikir) pada-Ku dalam hatinya, Aku ingat padanya dalam diri-Ku, dan jika ia dzikir kepada-Ku dalam majlis orang-orang, niscaya Aku ingati dia dalam gerombolan yang lebih baik dari gerombolannya". (H.R. Bukhary-Muslim)³⁵

Orang yang selalu berdzikir, Allah SWT sangat membangga-banggakan para pelakunya di hadapan para malaikat-Nya. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda :

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا تَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَقَّتْ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَعَشِيَتْ لَهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَا عِنْدَهُ (رواه مسلم)

Artinya : "Abu Hurairah dan Abu Sa'id r.a. keduanya berkata : "Rasulullah SAW bersabda : Tiada suatu kaum yang duduk dalam majlis dzikir kepada pasti dikelilingi Malaikat dan diliputi rahmat Allah dan diturunkan pada mereka ketenangan, ketentraman dan diingati oleh Allah di depan para Malaikat-Nya. (H.R.Muslim)³⁶

Rasulullahpun menganjurkan kepada kita agar tidak meninggalkan dzikir dan selalu senantiasa berdzikir kepada Allah SWT, karena Rasul memberikan perumpamaan orang yang senantiasa berdzikir dengan orang yang meninggalkannya, sebagaimana sabdanya :

35 Bahrei sy, Sal i m, *op. ci t.*, h. 343

36 *Ibid.*, h. 352

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَسْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ (رواه البخاري)

Artinya : "Dari Abu Musa Al-As'ary r.a berkata : Bersabda Nabi Muhammad SAW : perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dengan orang yang tidak berdzikir (ingat) pada Allah bagaikan perbedaan antara orang yang hidup dengan orang yang mati. (HR. Bukhary).³⁷

Dalam riwayat muslim disebutkan:

مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ
(رواه مسلم)

Artinya : "Perbedaan antara rumah yang selalu dipergunakan dzikir kepada Allah dengan rumah yang tidak ada didalamnya, bagaikan antara yang hidup dengan yang mati".(H.R. Muslim)³⁸

Hadist tersebut, menganggap rumah orang yang berdzikir seperti rumah yang hidup dan semarak, sedangkan rumah orang yang lalai dan tidak berdzikir sama dengan rumah orang mati atau kuburan. Dalam lapadz pertama, orang yang berdzikir disamakan dengan orang yang hidup, dan orang yang lalai yang tidak mau berdzikir disamakan dengan orang yang mati. Dua lapadz ini mencakup pengertian bahwa hati yang berdzikir disamakan dengan orang yang hidup yang berada di rumah orang-orang yang juga hidup, sedangkan orang-orang yang lalai tidak mau berdzikir seperti orang mati yang berada di dalam kuburan. Tidak dapat diragukan lagi bahwa tubuh

³⁷ *Ibid.*, h. 343

³⁸ *Ibid.*, .

orang-orang yang lalai merupakan kuburan bagi hati mereka, dan hati mereka yang ada di dalam badannya seperti orang yang mati di dalam kuburan.

Rasulullah SAW sendiri selalu melakukan dzikir kepada Allah ketika dalam keadaan apapun, sebagaimana dalam sabda Rasulullah SAW :

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَذْكُرُ اللَّهَ عَلَى كُلِّ أَحْيَانِهِ (رواه مسلم)

Artinya : "Aisyah r. a. berkata : Adalah Rasulullah SAW selalu berdzikir pada Allah setiap masa". (H.R. Muslim)³⁹

Dzikir adalah obat kelalaian, dengan menghadirkan perasaan dan melatih lisan untuk memperbanyak dzikir dalam segala kondisi, sehingga dzikir dapat membentuk watak jiwanya. Disamping itu dzikir tersebut akan menjadi ekspresi hati dan lisannya. Dengan dasar itulah Rasulullah SAW pernah berwasiat kepada seseorang yang mengeluh kepada beliau :

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ بْنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَسَّرَتْ عَلَيَّ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّهُتُ بِهِ قَالَ يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ (رواه الترمذی)

Artinya : "Abdullah bin Busr r.a. berkata : Seorang berkata : "Ya Rasulullah Syari'at Islam sangatlah banyak amal kebajikannya, maka ajarkanlah kepada saya sesuatu yang akan saya pegang baik-baik! Jawab Nabi : Hendaknya tetap selalu lidahmu basah dari dzikir (Ingat) pada Allah". (H.R. At-Tirmidzi)⁴⁰

Orang-orang yang beramal hanya untuk hari depan (akherat) senantiasa dalam keadaan konfetik. Orang-orang yang berdzikir adalah golongan orang yang paling semangat dalam kompetisi tersebut. Tetapi kegelapan dan debu selalu

39 *Ibid.*, ...

40 *Ibid.*, h. 347

menghalangi manusia agar dapat menyaksikan kompetisi mereka. Jika kegelapan tersebut dapat disingkap, niscaya manusia akan menyaksikan bahwa ternyata orang-orang yang berdzikir telah memenangkan kompetisi tersebut. Dan orang berdzikir adalah orang yang pertama kali menemui Allah SWT

وَعَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : أَفْضَلُ ذِكْرٍ لَالَهُ إِلاَّ اللَّهُ (رواه الترمذی)

Artinya : "Djabir r.a berkata : "Saya telah mendengar Rasulullah SAW bersabda : "Seutama-utama dzikir ialah, La ilahailallah". (H.R. Tirmidzi)⁴¹

Demikianlah, antara lain hadits-hadits yang berkaitan dengan masalah dzikir kepada Allah, tentunya masih banyak hadits yang berkaitan dengan masalah dzikir.

Tafakur

1. Definisi Tafakur

Secara etimologi tafakur berasal dari bahasa arab, yaitu dari kata : **فَكَرَ, يَفْكَرُ, فَكْرًا** Yang berarti : "Memikirkan Perkara".⁴²

Tafakur (Bentuk kata benda verbal yang berasal dari kata kerja *tafakkara* yang artinya "Mempertimbangkan, memikirkan").⁴³

DR. Mustafa Zahri, mengatakan tentang arti Berfikir/
Tafakur ::

a. Arti pikir, ialah kesan-kesan yang timbul dari dalam hati yang dapat diuraikan dengan lisan dan tulisan.

41 *Ibid.*, h. 354

42 Yunus, Mahmud, *op. ci t.*, h. 322

43 ENSIKLOPEDI ISLAM, *op. ci t.*, h. 391

- b. Arti Tafakur/ berfikir, ialah kebijaksanaan menggunakan kekuatan pendapat, baik mengenai alam wujud ataupun alam ghaib, guna memperoleh kebenaran yang haqiqi pada segala sesuatu.⁴⁴

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, pengertian tafakur, adalah :

1. Renungan, perenungan
2. Perihal merenung, memikirkan atau menimbang-nimbang dengan sungguh
3. Mengheningkan cipta⁴⁵

Sedangkan arti tafakur secara terminology, menurut pendapat beberapa ulama adalah sebagai berikut :

Al-Uwani, Jabir, Thaha berpendapat bahwa : Berfikir merupakan suatu nama untuk proses kegiatan kemampuan akal pikiran di dalam diri manusia, baik yang berupa kegiatan hati, kegiatan jiwa atau kegiatan akal melalui nalar dan renungan untuk mencapai makna-makna yang tersembunyi dari suatu masalah tertentu, atau untuk mencapai ketetapan hukum, atau mencapai asal-usul korelasi antara permasalahan.⁴⁶

Bahkan Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazaly mengatakan : Ketahuilah bahwa berfikir itu adalah menghadirkan dua pengetahuan ke dalam hati untuk menghasilkan pengetahuan yang ketiga.⁴⁷

Disamping itu Agus Sujanto, berpendapat bahwa :
"Berfikir ialah gejala jiwa yang dapat menetapkan hubungan-hubungan kita"

"Berfikir ialah daya jiwa kita yang dapat meletakkan hubungan-hubungan antara ketahuan-ketahuan kita".⁴⁸

44 Zahri, Mustafa, *Kunci memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya : PT Bina Ilmu, 1982) h. 211

45 Depdikbud, *op. cit.*, h. 882

46 Al-Uwani, Jabir, Thaha, *Identifikasi terhadap Krisis Perkiraan Modern dan Alternatif pemecahannya* (Bandung : Sinar Baru Algensindo), Cet. ke-I, h. 45

47 Imam Al-Ghazaly, *Terjemahan Ihya Ulumuddin* (Semarang : CV As-Syifa, 1994), h. 238

48 Agus, Sujanto, *Psikologi Umum*, (Jakarta : Aksara Baru, 1985), Cet. ke-1, h. 56

Moh. Idrus Jauhari mengatakan: "Berfikir adalah salah satu kegiatan jiwa yang bisa dikelompokkan dalam pengenalan (Kognisi)".⁴⁹

Dengan demikian, dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian tafakur adalah kegiatan yang menciptakan hubungan-hubungan antara satu kesan dengan kesan yang lain yang telah ada dalam jiwa, atau antara kesan-kesan tersebut dengan unsur-unsur lain di luarnya, sehingga menghasilkan pengertian, pendapat dan kesimpulan.

2. Tafakur Menurut Ulama

Bahwa perbuatan akal yang dinamakan berfikir itu tiada lain merupakan perbuatan yang berhubungan dengan zat yang berfikir. Oleh karena itu, tidak mungkin proses berfikir terpisahkan dengan zat yang berfikir. Dan sesungguhnya berfikir itu tidak layak digunakan dalam hal-hal yang tidak ada manfaatnya, pijakannya dan tidak ada realisasinya di muka bumi ini.⁵⁰

Bahwa apa yang dinamakan berfikir itu merupakan karakteristik manusia tidak ada satu mahlukpun yang berserikat dengannya dalam hal berfikir ini. Tidak ada pula istilah berfikir kecuali untuk proses perbuatan akal yang dilakukan oleh manusia. Adapun hewan, walaupun dalam bentuk-bentuk pernyataan yang menyerupai proses berfikir, melainkan hanya proses insting semata. Hal tersebut membuat para ahli mantiq terdahulu menafsirkan manusia dengan mendefinisikan bahwa manusia adalah hewan yang berlogika, yakni berfikir.

49 Moh. Idris Jauhari, *Pengantar Ilmu Jiwa Umum dengan Konfirmasi Islam* (Al-Amien. Romadlon 16/Februari 1996), h. 23

50 Al-Ulwani Jabir Thaha, *op. cit.*, h. 133

Sedangkan hewan lainnya selain manusia hanya mempunyai insting dan yang sebangsanya, yaitu petunjuk yang mengimbangi pikiran otak dan kekuatan akal manusia.⁵¹

Penjelasan hakikat pikiran dan buahnya. Bahwa arti pikiran adalah menghadirkan keduanya akan buah yang ketiga⁵² : seakan-akan ia bermaksud mengatakan bahwa berfikir itu adalah menyajikan dua premis untuk mencapai suatu natijah.

Contohnya adalah barang siapa yang cenderung kepada akhirat dan memilih kehidupan dunia dan ia berkehendak mengetahui bahwa akherat itu lebih utama untuk dilakukan dari pada dunia, maka bagiannya ada dua jalan, yaitu:

a. Bahwa ia mendengar dari orang lain bahwa akherat itu

lebih utama untuk diutamakan dari pada dunia, lalu ia mengikutinya dan membenarkannya dengan tanpa penglihatan hati tentang akibat perkara. Maka ia cenderung dengan alamnya kepada mengutamakan akherat karena berpegang dengan perkataan orang itu semata-mata. Dan ini dinamakan taqlid dan tidak dinamakan ma'rifat.

51 *Ibid.*, h. 33

52 Al-Ghazali, Imam, *Terjemahan Ihya Ulumuddin*, op. cit., h. 238

b. Dan ia mengerti bahwa yang lebih kekal itu lebih utama untuk diutamakan, kemudian ia mengetahui bahwa akherat itu lebih kekal.

Maka berhasil baginya dua ma'rifat ini, ma'rifat yang ketiga yaitu : bahwa akherat lebih diutamakan. Dan tidak akan mungkin untuk meyakinkan mengetahui bahwa akherat itu lebih utama untuk dipilih kecuali dengan dua ma'rifat yang terdahulu .

Maka menghadirkan dua ma'rifat terdahulu dalam hati untuk sampai kepada ma'rifat yang ketiga dinamakan tafakur, tadzakur (Mengingat-ingat) dan pertimbangan barang-barang.

Adapun pertimbangan dan tafakur, maka jatuh atasnya dari segi bahwa padanya mencari ma'rifat yang ketiga, maka tidak dinamakan barang yang mempertimbangkan.

Setiap orang berfikir, maka ia adalah orang yang bertadzakur. Dan tidaklah setiap orang yang bertadzakur adalah orang yang berfikir.⁵³

Adapun buah pikiran, maka itu adalah ilmu pengetahuan hal ikhwal dan amal perbuatan. Tetapi buahnya yang khusus adalah ilmu, tiada lainnya.

Apabila ilmu berhasil didalam hati, maka keadaan hati menjadi berubah. Dan apabila keadaan hati menjadi berubah maka amal perbuatan itu mengikuti keadaan. Dan keadaan itu mengikuti fikiran.

Jadi fikiran itu adalah dasar dan kunci bagi segala kebaikan. Dan inilah yang tersingkap bagimu tentang keuntungan tafakur dan bahwa tafakur itu lebih baik dari pada dzikir dan tadzakur.

Karena berfikir adalah dzikir dan tambahan. Dan dzikir itu lebih baik dari pada amal perbuatan anggota badan. Bahkan mulianya amal itu karena ada dzikir padanya. Jadi, tafakur itu lebih utama dari pada sejumlah amal-amal perbuatan.⁵⁴

Dari penjelasan para ulama diatas, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa tafakur yang dilakukan oleh akal manusia dapat mewujudkan ilmu dengan kata lain tafakur adalah ilmu pengetahuan.

3. Tafakur Menurut Al-Quran dan Al-Hadits

a. Beberapa ayat Al-Quran yang berkaitan dengan Tafakur

Allah SWT menyuruh kita supaya senantiasa melakukan tafakur dan mengenang akan kejadian alam ini, yakni ciptaan-ciptaan-Nya. Sehingga orang yang gemar mempergunakan akalnyanya untuk berfikir akan mendapatkan pujian dari Allah SWT berupa gelar *Ulil Albab* (Orang yang berakal), sebagaimana dalam firman-Nya :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي
الْأَبْصَارِ.
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (ال
عِمْرَان: ١٩٠-١٩١)

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit

dan bumi (seraya berkata): “ Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, Maha Peliharalah kami dari siksa neraka”. (Q.S. Ali-Imran: 190-191)⁵⁵

Disamping itu, Allah SWT menyuruh manusia untuk bertafakur dan merenungkan penciptaan manusia itu sendiri.

Firman Allah SWT :

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (الزَّارِيَةِ : ٢١)

Artinya : "Dan pada dirimu, maka apakah kamu tidak memperhatikan". (Q.S. Az-Zariyat : 21)⁵⁶

قَتَلَ الْإِنْسَانَ مَا أَكْفَرَهُ، مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ، مِنْ نُطْقَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ، ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ، ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ، ثُمَّ إِذَا شَاءَ أَنْشَرَهُ. (عَبَسَ : ٢٥ - ٢٢)

Artinya : "Binasalah manusia, alangkah amat sangat kekufurannya? Dari apakah Allah menciptakannya? Dari setetes air mani, Dia menciptakannya, lalu menentukannya. Kemudian Dia memudahkan jalannya. Kemudian Dia mematikannya dan memasukannya kedalam kubur. Kemudian jika Dia telah menghendaki, Dia membangkitkannya kembali". (Q.S Abasa : 22-25)⁵⁷

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ (الرُّومَ : ٢٠)

Artinya : "Dan diantaranya tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu menjadi manusia yang berkembang biak". (Q. S. Ar-Rum : 20)⁵⁸

أَلَمْ يَكُنْ نُطْقَةً مِنْ مَنِيٍّ يُمْنَى. ثُمَّ كَانَ عِلْقَةً فُخِّقَ فَسَوَّى (الْقِيَمَةِ : ٣٨) -
(٣٧)

55/ *ibid.*, h. 109-110.

56/ *ibid.*, h. 859

57/ *ibid.*, h. 1025

58/ *ibid.*, h. 644

Artinya :”Bukankah ia (manusia) dahulu setetes mani yang ditumpahkan. Kemudian mani itu menjadi segumpal darah lalu Allah menciptakannya dan menyempurnakannya”. (Q.S. Al-Qiyamah : 37-38)⁵⁹

أَوَلَمْ يَرَ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ (يس : ٧٧)

Artinya :”Bukankah ia (manusia) dahulu setetes mani yang ditumpahkan. Kemudian mani itu menjadi segumpal darah lalu Allah menciptakan dan menyempurnakannya”. (Q.S. Yasin : 77)⁶⁰

Selain memerintahkan tafakur, merenungkan kehidupan dunia ini, Allah juga memerintahkan mereka mentafakuri kehidupan akhirat :

.....كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ, فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ..... (البقره :

Artinya : Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berfikir tentang dunia dan akhirat.....” (Q. S. Al-Baqarah : 219-220)⁶¹

Disamping itu Allahpun memerintahkan manusia untuk mentafakuri akan nikmat-Nya berupa karya cipta yang dihasilkan oleh para ilmuwan. Karena Allah SWT, yang telah memberi ilmu kepada mereka untuk kepentingan hidup dan kehidupan manusia. Sebagai mana dalam firman-Nya :

..... إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (البقره :

Artinya : ” Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupakan bumi sesudah mati (kering) -nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; Sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkannya.”. (Q. S. Al-Baqarah : 164)⁶²

Karya cipta dan pencapaian yang dihasilkan manusia tak lain adalah anugerah, karunia dan ilmu Allah yang diberikan kepada mereka :

⁵⁹ *Ibid.*, h. 1000-1001

⁶⁰ *Ibid.*, h. 714

⁶¹ *Ibid.*, h. 229

⁶² *Ibid.*, h. 237

..... وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ (البقرة :)

Artinya : "dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang di kehendaki Allah ". (Q. S. Al -Baqarah : 255)⁶³

b. Beberapa hadi ts yang berkai tan dengan Tafakur

Aj aran Islam yang di bawa oleh Nabi Muhammad SAW, yang membimbing umatnya untuk selalu menggunakan akal dan pi ki ran yang di karuni akan Allah kepada ki ta semua sebagai senjata yang pali ng ampuh, sehing ga konsekuensi nya orang yang selalu menggunakan akal nya untuk memiki rkan ciptaan- ciptaan Allah wal au hanya satu detik saja, itu adalah lebih baik daripada ibadah satu tahun, sebagai mana Rasul ul ah SAW bersabda :

تَفَكَّرْ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ (رواه ابن حبان عن ابي هريرة)

Artinya : "Berfikir sesaat lebih baik daripada beribadah setahun". (H.R. Ibnu Hibban dari Abu Hurairah)⁶⁴

Tetapi Rasulullah SAW menyuruh kepada kita semua untuk bertafakur kepada ciptaan-ciptaan Allah SWT dan jangan bertafakur tentang dzat-Nya. Rasulullah SAW bersabda :
تَفَكَّرُوا فِي خَلْقِ اللَّهِ وَلَا تَفَكَّرُوا فِي اللَّهِ فَإِنَّكُمْ لَنْ تُقَدَّرُوا قَدْرَاهُ (رواه ابو

نعيم وبيهقي)

Artinya : "Berfikirlah tentang mahluk Allah dan janganlah kamu berfikir tentang Allah, sesungguhnya kamu tidak akan mengagungkan kedudukannya". HR. Abu Na'im dan Baihaqi)⁶⁵

63 *Ibid.*, h. 237

64 Al -Ghazal y, Imam, *ap. ci t.*, h. 229

65 *Ibid.*, h. 231

Dari Rasulullah SAW, bahwa Beliau keluar pada suatu kaum, sedang mereka berfikir. Maka Rasulullah SAW Bersabda : yang artinya : " Mengapa kamu tidak berbicara?". Lalu mereka menjawab : "Kami berfikir tentang apa yang diciptakan Allah Azza wa Jalla". Maka Rasulullah bersabda :

**فَكَذَلِكَ فَاَفْعَلُوا تَفَكَّرُوا فِي خَلْقِهِ وَلَا تَفَكَّرُوا فِيهِ فَإِنَّ بِهَذَا الْمَغْرِبِ أَرْضًا
بَيَاضًا نُورُهَا بَيَاضُهَا وَبَيَاضُهَا نُورُهَا مَسِيرَةَ الشَّمْسِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا بِهَا
خُلِقَ مِنْ خَلْقِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ لَمْ يَعْصُوا اللَّهَ طَرْفَةَ عَيْنٍ**

Artinya : "Maka seperti itulah berbuatlah, berfikir tentang makhluk Allah dan janganlah kamu berfikir tentang Allah. Sesungguhnya tempat terbenamnya matahari ini ada bumi yang putih yang cahayanya sepanjang perjalanan matahari selama empat puluh hari. Dengannya diciptakan sebagian makhluk Azza Wa Jalla dimana mereka tidak berbuat maksiat kepada Allah sekejap matapun".⁶⁶

Mereka bertanya : "Wahai Rasulullah!, maka dimanakah setan dari mereka?"

Rasulullah SAW bersabda :

مَا يَدْرُونَ خُلِقَ الشَّيْطَانُ أَمْ لَا؟

Artinya : "Mereka tidak tahu, setan diciptakan apa belum!, mereka bertanya lagi: "Dari anak Adam?. Kemudian Rasulullah bersabda :

لَا يَدْرُونَ خُلِقَ آدَمُ لَا

Artinya : "Mereka tidak tahu, Adam telah diciptakan apa belum"⁶⁷

66 *Ibid.*, h. 231

67 *Ibid.*, h. 232

وَيْحُكَ يَا بِلَالُ وَمَا أَنْ أَبْجَى وَقَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ : إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (ال عمران : ١٩١)

Artinya : "Celakalah kamu hai bilal! Apa yang mencegahku daripada aku menangis sedang Allah Ta'ala telah menyerukan kepadaku pada malam ini : "Sesungguhnya pada ciptaan langit-langit dan bumi dan pergantian malam dan siang ada tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mempunyai akal".(Q.S. Ali-Imran : 191)⁶⁸

Disamping itu akan celakalah bagi orang yang tidak mempergunakan akalinya untuk berfikir. Rasulullah SAW bersabda :

وَيْلٌ لِمَنْ قَرَأَهَا وَلَمْ يَتَفَكَّرْ فِيهَا (رَوَاهُ ابْنُ حَبَّانَ)

Artinya : "Celakalah bagi orang-orang yang membaca ayat tersebut dan tidak berfikir tentangnya". (H.R. Ibnu Hibban)⁶⁹

عَنْ أَبِي يَعْقُوبَ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ)

Artinya : "Abu Ja'la (Syaddad) bin Aus r.a berkata : bersabda Nabi Muhammad SAW : Seorang yang mempunyai akal ialah yang mengoreksi dirinya, dan bersedia amal sebagai bekal mati. Dan orang yang rentah yaitu yang selalu menurutkan hawa nafsunya, disamping itu mengharapkan berbagai angan-angan kepada Allah. (H.R. At-Tirmidzi)⁷⁰

68 *Ibid.*, h. 233

69 *Ibid.*, h. 234

70 Bahrei sy, Sal im, *Terj. Riyadus Sholihin I*, op. cit., h. 92

Dari Abu SA'id Al-Khudri, Ia berkata : "Rasulullah SAW.
Bersabda : Para sahabat bertanya : " Apa bahagiannya dari
ibadah?"

النَّظْرُ فِي الْمُصْحَفِ وَالتَّفَكُّرُ فِيهِ وَالْإِعْتِبَارُ عِنْدَ عَجَائِهِ (رواه ابي الدنيا باسناد الضائف)

Artinya : "Memandang pada mushaf, berfikir tentangnya dan mengambil
ibarat (Pelajaran) pada keajaiban-keajaibannya". (H.R. Ibnu Abid Dunya dengan
isnad yang dhaif)⁷¹

As-Syafi'I r.a. berkata : "Mintalah pertolongan atas
perkataan dengan diam dan atas mencari pemahaman dari
berfikir".

أَعْطُوا أَعْيُنَكُمْ حَظَّهَا الْعِبَادَةَ

Artinya : "Berilah matamu akan bahagiannya dari ibadah".

Perbuatan-perbuatan utama itu ada empat, yaitu :

1. Hikmah, tiangnya adalah pikiran
2. Iffah (Menjaga diri dari dosa-dosa), tiangnya adalah pada nafsu syahwat
3. Kekuatan, tiang adalah pada kemarahan
4. Adil, tiangnya adalah pada kelurusan dan kekuatan diri.⁷²

Demikianlah, beberapa Ayat Al-Quran dan Al-Hadits yang berkaitan dengan
tafakur yang telah penulis kemukakan tentunya masih banyak lagi Ayat Al-Quran dan
Al-Hadits yang belum dikemukakan.

71 Al -Ghazal y, Imam, *Op. Cit.*, h. 236

72 *Ibid.*, h. 238

Anjuran Dzikir dan Tafakur

Dzikir dan Tafakur adalah bagian dari peribadatan kepada Allah, karena itu dalam beberapa firman-Nya, Allah menganjurkan supaya manusia berdzikir kepada Allah serta tafakur atas segala ciptaan-Nya. Firman Allah SWT :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل
عِمْرَانَ : ١٩١)

Artinya:" (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.". (Q.S. Ali-Imran : 191)⁷³

Dari nash tersebut menjelaskan bahwa kesempurnaan akal tidak akan tercapai kecuali dengan bertemunya dzikir dan fikir manusia. Apabila kita telah mengetahui bahwa kesempurnaan hati merupakan kesempurnaan manusia maka kita mengetahui pula kedudukan dzikir dan fikir dalam mensucikan jiwa. Oleh sebab itu para penempuh jalan menuju Allah senantiasa berusaha keras agar dzikir dan fikir dapat terhimpun pada diri seorang penempuh perjalanan spiritual diawal perjalanannya ; seperti memikirkan berbagai ciptaan-ciptaan Allah SWT seraya bertasbih, tahmid, takbir dan mentauhidkan Allah SWT. Karena dengan dzikir dan fikir tersebut akan dapat memperdalam ma'rifatullah di dalam hati.

Berdzikir memelihara ingatan atau mengingat Allah merupakan perintah Allah SWT, sebagaimana Firman Allah SWT :

73 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 110

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (الأحزاب : ٤١)

Artinya:"Wahai Orang-orang yang beriman, berdzikirlah kepada Allah sebanyak-banyaknya. (Q. S. Al-Ahzab : 41)⁷⁴

Dan firman-Nya :

...قَالَ ءَايَتُكَ ءَلَا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِيَّا رَمَزًا وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ
بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ (ال عمران : ٤١)

Artinya:"....Dan sebutlah (Asma) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari". (Q.S. Ali Imran : 41)⁷⁵

Dan firman-Nya :

وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا(المزمل : ٨)

Artinya:"Sebutlah (Asma) Tuhanmu dan beribadahlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan ". (Q.S. Al-Muzammil : 8)⁷⁶

Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang berisi perintah Allah supaya manusia selalu dan senantiasa berdzikir kepada-Nya.

Sedangkan hadits-hadits yang menganjurkan supaya berdzikir dan memperbanyak dzikirnya itu antara lain :

وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
: أَلَا أُبَيِّنُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ
وَخَيْرِكُمْ مِنْ انْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَخَيْرِكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ
فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ؟ قَالُوا : بَلَى, قَالَ : ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى (رواه الترميذ)

Artinya:"Dari sahabat Abu Darda r.a bahwa Rasulullah bersabda : maukah kamu aku beritahukan sebaik-baik amal untukmu, yang akan menyucikan kamu disisi Tuhanmu menaikkan derajatmu, dan lebih baik bagimu dari menghadapi musuhmu yang kamu membunuh mereka atau mereka membunuhmu? Para

74 *Ibid.*, h. 674

75 *Ibid.*, h. 77

76 *Ibid.*, h. 73

sahabat menjawab : Ya! Lalu Nabi memberitahu mereka : berdzikirlah pada Allah". (HR. At-Tirmidzi)⁷⁷

Dalam hadits lain disebutkan :

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُشَيْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ, أَنْ شَرَّاعِ الْإِسْلَامِ قَدْ كَسَرْتُ عَلَى فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّهُ بِهِ؟ قَالَ : يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ (رواه الترميذی)

Artinya:"Abdullah bin Bushr r.a berkata : seorang bertanya : Ya Rasulullah Syari'at Islam amat banyak amal kebajikannya, maka ajarkanlah kepada saya sesuatu yang akan saya pegang baik-baik! Jawab Nabi : hendaklah lidahmu selalu basah dari dzikir". (H.R. At-Tirmidzi)⁷⁸

Itulah beberapa firman Allah dan hadits-hadits Nabi yang memerintahkan agar umat Islam senantiasa berdzikir kepada Allah, adapun sesudah itu, maka telah disebutkan oleh sunnah bahwa :

تَفَكَّرْ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ (رواه ابن حبان عن ابى هريرة)

Artinya:"Berfikir sesaat lebih baik dari pada beribadah setahun". (HR.Ibnu Hibban Hadits Abi Hurairah)⁷⁹

Islam adalah agama yang sangat mengutamakan berfikir. Dalam Al-Quran banyak sekali anjuran untuk berfikir, baik secara langsung atau dalam bentuk pertanyaan retorik yang menyentuh kalbu. Bahkan perintah pertama dalam Al-Quran (IQRA) tidak bisa di lepaskan dari konteks berfikir ini.

77 Bahrei sy, Salim, *Riyadus Sholihin II, Terj., op. cit., h. 345*

78 *Ibid.*, h. 344

79 Al-Ghazali, Imam. *op. cit., h. 229*

Bertafakur tentang ciptaan Allah SWT merupakan ibadah mulia yang diserukan Islam. Oleh karena itu, tidaklah heran jika dalam Al-Quran, pada beberapa ayatnya, kita menemukan perintah untuk bertafakur dan merenungkan segala ciptaan Allah SWT. Al-Quran bahkan memberi berbagai cara yang masih dapat digunakan seseorang hingga akhir hidupnya. Hal ini dimaksudkan untuk mengeluarkan manusia dari kekebalan indera dan kebiasaan yang mati, untuk melihat tanda-tanda kekuasaan Tuhan yang ada di langit dan di bumi dengan mata yang jeli dan hati yang hidup.

Kedudukan ibadah tafakur yang demikian tinggi dalam Islam inilah yang mendorong para ulama dan ahli zuhud, seperti Hasan Basri, berkata, “Bertafakurlah anda satu jam, itu lebih baik dari bangun (shalat satu malam)”⁸⁰

Ingat kepada Allah (dzikrullah) dan Tafakur tentang ciptaan-Nya berkali-kali disebutkan dalam Al-Quran sebagai syarat utama menciptakan kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman hidup.

Karena itu, setiap muslim seharusnya meletakkan dzikrullah ini pada posisi penjaga pintu dari memori, otak dan jiwa kita yaitu di daerah ambang sadar yang merupakan posisi paling dekat ke daerah sadar. Sehingga segala informasi atau kesan yang keluar masuk memorinya senantiasa melewati dan terpantau oleh dzikrullah. Dengan demikian, apapun yang dilakukannya senantiasa berada dan tidak terlepas dari norma-norma dan nilai-nilai yang ditetapkan oleh Allah SWT.

Untuk mengatasi kegelisahan jiwa, kecemasan, lupa diri, lalai, hilangnya perhatian dan sebagainya, satu-satunya cara adalah dengan senantiasa mengingat Allah dengan (dzikrullah), dan selalu melakukan tafakur terhadap berbagai ciptaan-Nya. Hanya dzikir dan tafakur inilah yang mampu membendung setan dalam melakukan berbagai taktik dan teknik godaannya kepada manusia dan memberikan kenikmatan rohaniah yang tidak dapat dibandingkan dengan kenikmatan apapun di dunia ini. Dan hanya dengan dua hal itulah manusia akan memperoleh predikat Uliil Albab.

Itulah beberapa keterangan tentang anjuran berdzikir dan tafakur yang dapat penulis uraikan dan paparkan.



UIN

BAB III

TINJAUAN UMUM TENTANG EMOSI

A. Definisi Emosi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, dikatakan :

"Emosi : Luapan perasaan yang berkembang dan surut diwaktu singkat, keadaan dan reaksi psikologis dan psikologis (seperti) kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, keberanian yang bersifat subyektif".⁸¹

*E. Usman Effendi, Juhaya S, Praja dalam bukunya, **Pengantar Psikologi** mengatakan :*

"Emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi/ berperan sebagai inner adjusment (Penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu".⁸²

"Emosi : setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap".⁸³

Jadi, dengan memperhatikan penjelasan di atas dapat penulis simpulkan bahwa manusia mampu melaksanakan fungsi dan kewajiban dengan baik maka Allah SWT membekali manusia dengan berbagai macam kemampuan untuk merasakan dan menghayati suasana apapun yang ada di sekitarnya. Kemampuan merasakan dan menghayati suasana sekitar inilah yang disebut perasaan atau emosi.

⁸¹ Depdikbud, *op. cit*, h. 261

⁸² E. Usman Effendi, Juhaya S. Praja, *op. cit*, h. 81

⁸³ Daniel, Goleman, *Emotional Intelligence, (kecerdasan Emosional), Alih Bahasa*, Hermaya T, (PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997), Cet. ke. V., h. 411

B. Macam-macam Emosi

Terdapat ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi mutasi dan nuansanya. Emosi yang bermacam-macam tersebut sering membuat kita tidak dapat membedakan antara satu dengan yang lain. Dan sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat tentang golongan itu. Adapun emosi tersebut dapat digolongkan menjadi :

1. Amarah : Beringas, mengamuk, benci, marah besar, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian.
2. Kesedihan : Pedih, sedih, suram, kesepian, putus asa, dan dapat menjadi "Defresi berat"
3. Rasa takut : Cemas, takut, gugup, khawatir, was-was .
4. Kenikmatan : Bahagia, gembira, riang, senang, bangga, terpesona, girang (Luar biasa) dan dapat menjadi mania
5. Cinta : Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, baik hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran
6. Terkejut : Terkesiap, takjub, terpana, terkejut
7. Jengkel : Jijik, muak, mual, tidak suka, benci
8. Malu : Rasa bersalah, malu hati, kesal hati dan sesal⁸⁴

Dari beberapa macam emosi yang dikelompokkan tersebut di atas, terdapat beberapa emosi inti, bertumpu pada penemuan Paul Ekman dari University of California di San Fransisco yang kemudian dikutip oleh Daniel Goleman, menyatakan bahwa emosi dapat dikenal dengan ekspresi wajahnya diantaranya : rasa takut, marah, sedih dan senang.⁸⁵ Sesuai dengan penemuannya, maka penulis akan menguraikan beberapa emosi inti yang telah diungkapkan oleh Paul Ekman, antara lain :

84 I b i d, h. 412

85 I b i d

A. Marah

Amarah merupakan penyebab utama kolesterol dan dapat menjauhkan diri anda dari kebahagiaan, keberkecukupan, sikap-sikap produktif, kehangatan dan kasih sayang.⁸⁶ Marah merupakan salah satu ekspresi manusia yang dapat diekspresikan dengan kata-kata makian, menjatuhkan benda atau merusaknya hingga mogok makan. Kemarahan biasa dialami oleh siapa saja, anak-anak maupun dewasa dan jika segera diatasi bias berlanjut pada permusuhan.

Menurut DR. Muhammad Utsman Najati menyatakan bahwa marah juga merupakan salah satu bentuk emosi penting yang menjalankan fungsi penting manusia dimana ia akan membantu seseorang untuk melindungi dirinya. Disaat manusia marah, maka akan bertambah kekuatannya untuk melakukan sesuatu yang membutuhkan kekuatan otot yang dasyat. Sehingga, dimungkinkan baginya untuk mempertahankan diri atau mengatasi rintangan-rintangan yang akan menghalangi langkahnya dalam merealisasikan tujuan-tujuan pentingnya.⁸⁷

Emosi marah yang menguasai diri seseorang bisa membuat tak terkendali kemampuan berpikirnya yang sehat, sehingga kadang-kadang ia melakukan tindakan, perbuatan serta mengeluarkan perkataan yang dapat menimbulkan permusuhan dan ini akan sangat disesalinya setelah marahnya berakhir atau reda.

Bentuk dari marah biasanya agresif dan kadang-kadang disertai dengan tindakan yang merugikan masyarakat. Tindakan kekerasan dan main hakim sendiri

⁸⁶ Patricia Paston, *EQ Pelayanan Sepenuh Hati*, (Jakarta : Pustaka Delapratasa, 2000), h. 134

⁸⁷ Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran* (Jakarta : Cendekiawan Sentra Muslim, 2001), h. 82

yang akhir-akhir ini terjadi disetiap masyarakat, mungkin ini merupakan akibat dari ketidak mampuan seseorang untuk dapat mengendalikan emosinya.

Meskipun dalam hal-hal tertentu sifat pemarah adalah jelek dan cenderung bernilai negatif, akan tetapi tidak semua pemarah itu bersifat negatif. Pada kondisi tertentu emosi marah perlu dikeluarkan, misalnya Nabi Muhammad menggunakan kekuatan dalam menghadapi orang-orang kafir yang selalu menentang penyiaran Islam, yakni kekuatan yang timbul dengan rasa marah ketika dihalang-halangnya perjalanan Nabi dalam menempuh jalan Allah SWT. Dan Allah SWT berfirman dalam surat At-Taubah : 123, yaitu

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً
وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ (التوبة : ١٢٣)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, perangilah orang-orang kafir yang di sekitar kamu itu, dan hendaklah mereka menemui kekerasan daripadamu, dan ketahuilah, bahwasanya Allah beserta orang-orang yang bertakwa”. (Q.S. At-Taubah : 123)⁸⁸

2. Takut

Takut adalah perasaan yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan hal itu.⁸⁹ Dan takut juga merupakan salah satu emosi penting dalam kehidupan manusia, sebab ia membantu manusia

88 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h.

89 Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), h. 213

dalam memeliharanya dari bahaya-bahaya yang mengancamnya dan dengan demikian membantunya dalam melestarikan kehidupannya.⁹⁰

Munculnya rasa takut itu hanya menjaga manusia dari bahaya yang mengancamnya dalam kehidupan duniawi, tetapi berfungsi pula dalam kehidupan akhirat karena dengan adanya azab dari Allah, menjadikan seorang mukmin akan menghindari perbuatan maksiat, berpegang teguh pada perintah Allah dan disiplin dalam beribadah serta akan melakukan sesuatu yang telah diridhoi oleh Allah SWT.

Ada juga takut yang bersifat negatif, misalnya rasa takut siswa untuk bertanya kepada gurunya mengenai pelajaran yang tidak dimengerti, rasa takut ini akan membawa dampak bagi siswa karena dia akan tertinggal oleh kawannya di dalam pelajaran.

Emosi takut biasanya disertai banyaknya perubahan yang terjadi pada fungsi fisiologis dan fisik seperti perasaan, paras wajah, tekanan suara dan kondisi tubuh.

Taraf emosi takut yang kadarnya ringan adalah timbulnya rasa khawatir, gelisah dan cemas yang disebabkan oleh ketidak pastian terhadap sesuatu hal yang berhubungan dengan harapannya. Hal tersebut juga timbul ketika kita membayangkan kejadian yang belum tentu atau diketahui pasti akibatnya.

Seorang mukmin adalah sosok yang tegar, tidak pernah ada rasa takut dan khawatir dalam kehidupannya kecuali jika ia menentang Allah. Seorang mukmin adalah sosok yang selalu berani menunjukkan kebenaran (Idhorul-haq) meskipun semua orang membencinya.

90 M. Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1985), h. 67

3. Sedih

Sedih adalah emosi yang kontradiktif dengan gembira dan senang.⁹¹ Rasa sedih ini bisa terjadi apabila seorang kehilangan orang yang dicintai atau teman akrabnya yang sedang tertimpa oleh musibah. Misalnya sebagai orangtua biasanya akan merasa sedih apabila anak-anaknya jauh dari orangtuanya dan mungkin ia terkena musibah apa yang tidak diinginkannya.

Nabi Muhammad SAW sendiri juga pernah merasa sedih, yaitu ketika orang-orang kafir di Mekah tidak memberikan sambutan kepada seruannya untuk beriman kepada Allah SWT.⁹² Dan Allah SWT berfirman dalam surat Al-Imran ayat 176,

وَلَا يَحْزَنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا... (ال عمران : ١٧٦)

Artinya : “Janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang menjadi kafir, sedang mereka tidak sekali-kali dapat membedakan mudharat kepada Allah sedikitpun.....”. (Q.S. Ali-Imran : 176)⁹³

4. Gembira

Gembira adalah ekspresi dari kebanggaan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Biasanya kegembiraan disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba (Surprise) dan kegembiraan biasanya bersifat sosial, yaitu melibatkan orang lain di sekitar orang yang sedang gembira tersebut.⁹⁴ Manusia akan merasakan kegembiraan apabila berhasil meraih apa yang diharapkan dan mencapai apa yang

91 Uwes Al-Qorni, *Penyakit Hati*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2001), h. 80

92 Muhammad Utsman Najati, *op. cit.*, h. 105

93 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h.

94 Ahmadi, Abu, *op. cit.*, h. 214

diinginkan, baik berupa harta, kekuasaan, keberhasilan ilmu pengetahuan ataupun iman dan taqwa. Jadi kegembiraan merupakan merupakan hal yang bercorak relatif, tergantung pada tujuan-tujuan seseorang dalam kehidupan.

Dan untuk meraih suatu tujuan dalam mencapai kebahagiaan itu haruslah seimbang antara kebahagiaan dalam kehidupan dunia dan akherat. Karena kehidupan diniawi itu hanyalah sementara (Hanyalah kesenangan sedikit) sedangkan kehidupan akhirat merupakan kebahagiaan selama-lamanya. Sebagaiman firman Allah SWT ;

.....وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ(الرَّعد

(٢٦:

Artinya :.....Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit). (Q.S. Ar-Ra'du : 26)⁹⁵

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kepada Emosi

Perasaan atau emosi adalah salah satu gejala atau jiwa manusia yang banyak berpusat dihati dan merupakan totalitas dari keseluruhan jiwa. Dalam perasaan, manusia bermacam-macam. Ada perasaannya yang sangat peka, ada kurang peka dan ada juga orang yang perasaannya sama sekali tidak peka. Demikian pula dalam menghayati dan merasakan sebuah obyek ada yang menghayati dan merasakan suatu obyek, ada pula yang menghayatinya secara sangat mendalam sehingga tidak mudah

95 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h.

hilang dari dalam jiwanya, ada yang biasa-biasa saja, dan ada pula yang melewati obyek apapun dari perasaannya begitu saja, tanpa meninggalkan pesan dari apapun.

Intensitas atau tingkat kedalaman perasaan atau emosi seseorang terhadap obyek, banyak tergantung kepada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi.

1. Kondisi fisik dan jiwa seseorang pada saat suatu perasaan muncul di dalam jiwanya.
2. Latar belakang, watak, lingkungan, pengalaman dan pendidikan
3. Perasaan biasanya lebih kuat melekat dalam jiwa, apabila :
 - A. Bersumber dari pengalaman diri sendiri, dibandingkan dengan yang berasal dari pengalaman orang lain.
 - B. Bersumber dari hasil pengamatan/ penginderaan (Konkrit) dibandingkan dengan hasil khayalan (Abstrak)
 - C. Bersumber dari indera penciuman dan pengucapan, dibandingkan dengan yang berasal dari indera penglihatan atau pendengaran.
4. Perasaan biasanya semakin berkurang apabila hal-hal yang menjadi penyebab timbulnya perasaan tersebut berulang-ulang, sehingga menimbulkan kejenuhan.⁹⁶

D. Emosi dalam Al-Quran

1. Takut atau Cemas (Al-Khouf)

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (الْأَنْفَال : ٢)

Artinya : "Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, bertambah iman mereka (Karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakal"(Q. S. Al-Anfal : 2)⁹⁷

96 Moh, Idrus Jauhari, *op. cit.*, h. 77

97 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 260

2. Cinta dan Kasih Sayang

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْأَيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ
فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ
خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوَقِّ شَحًّا نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (الحشر : ٩)

Artinya : "dan mereka mengutamakan (Orang Muhajirin) atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung"(Q.S. Al-Hasr : 9)⁹⁸

3. Benci (Al-Karohah)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ
وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (البقرة :
٢١٦)

Artinya : "Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal itu amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu amat buruk bagimu". (Q.S. Al-Baqarah : 216)⁹⁹

4. Dengki (Al-Farhu)

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (الْفَلَق : ٥)

Artinya : "Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki". (Q.S. Al-Falaq : 5)¹⁰⁰

5. Gembira (Al-Farhu Aw As-Surur)

98 *Ibid.*, h. 917

99 *Ibid.*, h. 52

100 *Ibid.*, h. 1120

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا
فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ (الرَّعْدُ : ٢٦)

Artinya : "Mereka bergembira dengan kehidupan didunia, padahal kehidupan di dunia itu (disbanding dengan) kehidupan di akherat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)". (Q.S. Ar-Ra'du : 26)¹⁰¹

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ (يُونُسُ :
٥٨)

Artinya : "Katakanlah : "Dengan karunia Allah dan Rahmat-Nya, hendaklah dengan itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan". (Q.S. Yunus : 58)¹⁰²

6. Sedih (Al-Huzni)

بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة : ١١٢)

Artinya : "(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebaikan, maka baginya padahal pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati". (Q.S. Al-Baqarah: 112)¹⁰³

7. Marah (Al-Ghadab)

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبئسَ
المصيرُ
(التحریم : ٩)

Artinya : "Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi kasih sayang bersama mereka" (Q.S. At-Tahrim: 9)¹⁰⁴

101 *Ibi d.*, h. 373

102 *Ibi d.*, h. 315

103 *Ibi d.*, h. 30

104 *Ibi d.*, h. 952

8. *Sombong dan Bangga diri (At-Takabur wal Ujub)*

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيْطَعٍ. أَنْ رَأَاهُ اسْتَغْنَى (العلق : ٧ - ٦)

Artinya : "Ketahuilah, sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas, ketika ia melihat dirinya serba cukup". (Q.S. Al-'Alaq :6- 7)¹⁰⁵

Demikianlah beberapa refleksi emosional yang diterangkan dalam Al-Quran.

Dan masih banyak lagi refleksi-refleksi emosional lainnya yang diterangkan Al-Quran dalam bentuk-bentuk sejarah masa lalu lengkap dengan personifikasi tokohnya masing-masing.

Hampir seluruh refleksi emosional tersebut memiliki dua sisi yang saling bertentangan ; kadang-kadang positif dan kadang-kadang negatif, tergantung pada manusia itu sendiri bagaimana menggali, mengembangkan dan memanfaatkan potensi-potensi tersebut, agar sesuai dengan kehendak Allah SWT. Karena itu diperlukan upaya yang terus-menerus untuk mendidik, melatih mengendalikan emosi dengan cara yang sebaik-baiknya.

E. Gangguan-gangguan Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering sekali mengalami suatu perasaan dan emosi yang tidak lazim. Ini biasanya timbul dalam diri seorang akibat adanya rangsangan tertentu, baik dari dalam ataupun dari luar. Kelainan perasaan atau emosi tersebut antara lain :

1. *Defresi*, yaitu perasaan tertekan yang berkepanjangan akibat suatu keadaan, baik karena trauma terhadap peristiwa masa lalu, takut menghadapi masa sekarang, ragu dan bimbang menghadapi masa mendatang.
2. *Maniso*, yaitu perasaan gembira yang berkepanjangan dan terus menerus tanpa henti.
3. *Apatis*, perasaan tidak peduli, acuh tak acuh atau cuek terhadap keadaan peristiwa apapun ada yang terjadi disekitarnya.¹⁰⁶

Gangguan-gangguan emosi dapat mengarah pada gangguan jiwa yang kini mewabah di masyarakat adalah "Sadisme" yaitu keinginan untuk merusak dan membakar, perampokan dengan kekerasan, perampokan yang didahului dengan pemerkosaan dan pembunuhan, serta mudahnya orang membunuh karena hal-hal yang sepele. Fenomena tersebut sebenarnya dapat terjadi karena 4 hal, yaitu : Iri, dendam, cemas dan frustrasi.

Keempat hal tersebut, sebenarnya adalah merupakan "Penyakit Rohani"

Penyakit rohani ialah adanya sifat dan sikap yang buruk dalam rohani seseorang, yang mendorong untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan terhalangnya dia (Manusia) dari memperoleh keridhoan Allah SWT.¹⁰⁷

Allah menyatakan, bahwa dalam rohani manusia memang ada sifat dan sikap yang seperti itu, firman Allah dalam Al-Ma'arij ayat 19 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. (الْمَعَارِج : ١٩)

Artinya : "Sesungguhnya manusia bersifat banyak membantah". (Q.S. Al-Ma'arij : 54)¹⁰⁸

..... وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا (الكهف : ٥٤)

¹⁰⁶ Moh, Idrus Jauhari, *op. cit.*, h. 81

¹⁰⁷ Syahmi nan, Zai ni, *_Penyakit Rohani*, (Jakarta : Kalam Mulia, 1996), Cet. II, h. 18

¹⁰⁸ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 974

Artinya : ".....Dan adalah manusia itu bersifat banyak membantah (Q.S. Al-Kahfi : 54)¹⁰⁹

لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ
(الحديد : ٢٣)

Artinya : "Supaya kamu jangan berduka cita atas apa yang luput dari kamu, Dan Allah tidak suka kepada orang yang angkuh dan sombong". (Q.S. Al-Hadid : 23)¹¹⁰

Kerusakan-kerusakan yang timbul oleh penyakit rohani itu amat banyak, antara lain : dapat merongrong ketenangan, menjauhkan diri dari Allah, dan melumpuhkan daya kerja dan merusak jasmani.

Menstabilkan emosi, apapun bentuknya mutlak diperlukan. Perasaan takut, harap, cinta, benci, gembira, sedih, marah, menyesal, iri, cemburu dan perasaan-perasaan lainnya yang tidak terkendali akan menyebabkan kesengsaraan dan penderitaan yang berkepanjangan.

Karena itu seseorang harus berusaha agar senantiasa memiliki sifat dan sikap Tawasuth (Keseimbangan) serta menghindari dari segala bentuk "Tamarrud" (Ekstremitas atau sikap berlebihan dalam menilai dan menyikapi apapun yang ada di sekitarnya).

Untuk itu, sedikitnya diperlukan tiga landasan utama yang harus menjadi pijakan seseorang dalam menilai dan menyikapi sesuatu, yaitu: Rasional,

109 *Ibid.*, h. 452

110 *Ibid.*, h. 904

Obyektifitas dan keimanan, berdasar norma dan hukum agama. Semata-mata karena menghadap ridha Allah SWT.



BAB IV

URGENSI DZIKIR DAN TAFAKUR DALAM MENSTABILKAN EMOSI

A. Dzikir dan Tafakur dalam Islam Hubungannya dengan Stabilitas Emosi

Setiap manusia harus mengenal Allah, mempercayai-Nya dengan penuh keyakinan didasari dengan firman Allah dan sabda Rasul. Dipertajam dan diperkokoh dengan sering berdzikir kepada-Nya dan mau bertafakur atas makhluk-Nya. Tidaklah cukup hanya dengan pendapat fikiran yang juga hanya berupa I'tiqad atau kepercayaan yang sumbernya hanyalah naluri manusia belaka.

Manusia adalah makhluk dengan dimensi terlengkap yang pernah diciptakan oleh Tuhan di alam semesta ini, dengan dua dimensi utamanya yaitu dimensi jasmani dengan segala kesempurnaannya dan kelebihanannya dari makhluk lain serta dimensi rohani yang tersusun oleh berbagai potensi diri yang tidak akan dimiliki oleh yang lainnya.

Akal adalah potensi diri terbesar yang dimiliki oleh manusia, dengan akal manusia bisa lebih maju dan beradab dibandingkan dengan makhluk lainnya. Akal sebagai daya berfikir yang ada pada diri manusia, pusat aktifitas berfikir yang telah menghasilkan berbagai macam ilmu pengetahuan.

Allah SWT telah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk senantiasa berdzikir dan tafakur dalam menempuh jalan hidupnya. Hal ini dinyatakan dalam firman-Nya :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (ال
عَمْرَان : ١٩١)

Artinya: " (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah
sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring
dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi
(seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau
menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka
peliharalah kami dari siksa neraka." (Q.S. Ali-Imran :
191)¹¹¹

Berdzikir merupakan pangkal amal-amal shaleh, maka barang siapa diberi
taufiq untuk melakukannya, ia telah diberi kesempatan untuk menjadi wali Allah
SWT.¹¹²

Bahwa dzikir kepada Allah adalah syiar bagi orang yang
mencintai Allah dan orang yang dicintai Allah. Orang yang
dzikir (mengingat Allah) tentu diingat oleh Allah dengan pujian
sanjungan dan cinta, serta dijanjikan ampunan dan pahala yang
besar.

Tentang orang yang dzikir, balasan rasa cintanya itu
disesuaikan dengan kadar dzikirnya.

Allah SWT dalam kitab-Nya tidak saja memerintahkan
untuk dzikir, namun Dia juga memerintahkan agar
memperbanyaknya. Allah memuji orang yang dzikir kepada-

111 Yayasan Penyelenggara Penerjemahan/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 110

112 Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah, Terjemahan*, (Bandung : PT Al-Ma'arif, 1978), jilid 3-4, Cet. Ke-12, h. 244

Nya dalam berbagai situasi, bahkan menyifati mereka dengan
Ulil Albab.

Allah mengaitkan keberuntungan mereka dengan kontinuitas dan frekuensi dzikir kepada-Nya dengan menginformasikan kepada mereka, bahwa kelak akan membalas mereka ketika di dunia dengan mengingat serta memelihara mereka.

Allah SWT kelak akan membalas mereka di akherat dengan ampunan dan keridhoan disebabkan mereka banyak berdzikir menyebut nama Allah. Dzikir merupakan ruh amal. Hal ini nampak di dalam Al-Quran, bagaimana amal shaleh itu senantiasa disertai dengan dzikir, masing-masing ibadah, seperti puasa, zakat dan amar ma'ruf, semua itu akan dilipat gandakan pahalanya apabila disertai dengan dzikir serta kesadaran kehadiran Allah.

Ajaran Islam melalui Al-Quran dan hadits-hadits Rasulullah SAW, menyuruh kita untuk berdzikir, menyebut nama Allah dan mengingat-Nya, serta menegaskan bahwa dzikir itu suatu rangka dari rangkaian iman dan Islam yang harus disempurnakan pembinaannya. Dengan memperhatikan ayat-ayat Al-Quran dan hadits-hadits Rasulullah SAW itu dapatlah kita memperoleh kesan, bahwa kebanyakan manusia melupai tugas menyebut Allah (berdzikir) adalah dengan sebab jiwa manusia telah dipengaruhi oleh syaithan yang mendampinginya.

Orang mu'min yang benar beriman kepada Allah, yang ingin memperoleh kesempurnaan imannya, akan senantiasa memperbanyak dzikir setiap waktu dan tidak mau terlalaikan dzikirnya oleh sesuatu, karena lalai berdzikir kepada Allah merupakan tanda terhalang dari pertolongan Allah.

Orang yang beruntung adalah orang yang selalu mengingat Allah, bahkan hal ini adalah keuntungan terbesar, sebagaimana Allah SWT berfirman :

... .. وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (العنكبوت : ٤٥)

Artinya : “.....Dan sesungguhnya mengingat Allah lebih besar(keutamaannya daripada ibadah-ibadah lain). Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Ankabut : 45)¹¹³

Mengapa dzikir tersebut nilainya sangat besar ?

“Pertama, bahwa dzikir kepada Allah itu lebih besar dari apapun, karena ia merupakan ketaatan paling utama. Kedua, bahwa bila kalian mengingat-Nya, Dia tentu akan mengingat kalian. Ketiga, maknanya adalah bahwa mengingat Allah itu lebih besar daripada kejahatan dan kemaksiatan yang dilakukan terhadap-Nya, bahwa bila dzikir tersebut sudah sempurna, Ia bisa menghapus semua bentuk kesalahan dan kemaksiatan. Keempat, di dalam shalat-disatu sisi- bisa mencegah dari perkara keji dan munkar, serta disisi lain ia mencakup dzikir kepada Allah. Ternyata dzikir yang terkandung di dalamnya, ternyata lebih berat”¹¹⁴

Jadi, dzikir itu adakalanya mengingat dan mengenang nikmat Allah, adakalanya menyebut nama-Nya menurut kaifiyat yang disyari’atkan.

Bahwa menyebut Allah, menghendaki supaya penyebut itu memperhatikan Tuhan yang disembah (disebut) itu mengenangnya, merasa takut kepadanya, mengharap dan meyakini bahwa manusia seluruhnya adalah dalam genggaman Yang Maha Berkuasa, serta menurut kehendak-Nya.

113 Yayasan Penyelenggara Penerjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 352

114 Abdul Aziz, Mustafa, *Mahabatullah : Tangga Menuju Cinta Allah* (Surabaya : Risalah Gusti, 1999), cet. Ke-IV, h. 71

Tafakur dalam Islam, islam adalah agama yang sangat mengutamakan berfikir. Dalam Al-Quran banyak sekali perintah dan anjuran berfikir.

Firman Allah SWT :

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ النَّمْرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (النحل : ١٢ - ١١)

Artinya :”Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan Dan Dia menundukkan malam dan siang, matahari dan bulan untukmu. Dan bintang-bintang itu ditundukkan (untukmu) dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memahami (nya)”.(Q.S. An-Nahl : 11-12)¹¹⁵

Dan masih banyak lagi ayat lain atau hadits yang menunjukkan betapa tinggi nilai tafakur dalam Islam. Orang-orang yang mau berfikir atau bertafakur di dalam Islam memperoleh posisi yang sangat terhormat dan mendapat penghargaan yang luar biasa. Bahkan Rasulullah menegaskan :

تَفَكَّرُ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ (رَوَاهُ ابْنُ حَبَّانَ)

Artinya : “Berfikir sesaat (satu jam) itu lebih baik daripada beribadah satu tahun”. (H.R. Ibn. Hibban)¹¹⁶

115 Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, *op. cit.*, h. 403

116 Al-Ghazaly, Imam, *Terjemahan Ihya Ulumuddin*, *Op. cit.*, h. 229

Berfikir tidak hanya diwajibkan kepada kaum terpelajar saja tetapi juga bagi seluruh umat Islam tanpa terkecuali. Hanya sayangnya, umat Islam sendiri banyak sekali yang melupakan atau tidak memerintahkan perintah ini, sehingga mereka menjadi orang yang malas untuk berfikir. Akibatnya mereka mengalami kemunduran dan keterbelakangan dalam berbagai bidang dibandingkan dengan umat-umat lainnya. Kiranya tidak berlebihan jika dikatakan bahwa umat Islam mundur, karena mereka tidak menghiraukannya, lalai dan malas untuk berdzikir dan bertafakur. Ada yang bersumber dari dalam diri sendiri (faktor-faktor internal) dan ada yang bersumber dari faktor luar (faktor-faktor eksternal). Faktor-faktor tersebut antara lain karena kebiasaan yang buruk yang dibawa semenjak kecil, karena kurangnya motivasi untuk berfikir ataupun karena lingkungan yang tidak mendukung terciptanya tradisi berfikir serius.

Sa'id hawwa dalam bukunya *Intisari Ihya Ulummuddin Al-Ghazaly mensucikan Jiwa* mengemukakan :

“Ketahuilah bahwa orang-orang yang memandang dengan cahaya *bashirah* mengetahui bahwa tidak ada keselamatan kecuali dalam pertemuan dengan Allah Ta'ala, dan tidak ada jalan untuk bertemu Allah kecuali kematian hamba dengan keadaan mencintai dan mengenal Allah. Sesungguhnya cinta keakraban tidak akan tercapai kecuali dengan selalu mengingat yang dicintai. Sesungguhnya pengenalan kepada-Nya tidak akan tercapai kecuali dengan senantiasa berfikir tentang berbagai ciptaan, sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan-Nya di alam wujud ini yang ada hanyalah Allah dan perbuatan-perbuatan-Nya. Sementara itu tidak akan biasa senantiasa dzikir dan fikir kecuali dengan berpisah dari dunia berikut syahwat-syahwatnya dan mencukupkan diri dengannya sesuai dengan keperluan.

Tetapi itu semua tidak akan tercapai kecuali dengan mengoptimalkan waktu-waktu malam dan siang dalam tugas dzikir dan fikir”.¹¹⁷

Dari analisa di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa dzikir dan tafakur bagian dari peribadatan kepada Allah SWT dan telah memerintahkan kepada manusia agar senantiasa berdzikir dan bertafakur. dengan dzikir hati menjadi tenang dan tentram, emosi dapat stabil dan dengan tafakur akan melahirkan iman dan amal shaleh atau manusia yang bertaqwa.

B. Dzikir dan Tafakur sebagai Sarana Menstabilkan

Emosi

Bagaimana mungkin manusia bisa takabur, sombong atau membesarkan diri, kalau tahu dirinya akan mati. Bagaimana mungkin manusia bisa tidak mengenal Allah, padahal ciptaan-Nya nampak di depan mata. Apabila kita mau berfikir akan nampak kebesaran Allah, sementara kasih sayang-Nya telah dirasakan sepanjang hidup. Manusia hidup dihidupkan oleh Allah dan diberi penghidupan alam yang luas, bumi yang terhampar dan lautan yang terbentang serta semua ciptaan-Nya untuk kepentingan umat manusia.

Alam dan ciptaan Allah yang lainnya, memang tidak dibuat sia-sia, atau hanya sebagai pelengkap saja. Semua diciptakan Allah dengan maksud dan tujuan tertentu dan kegunaan yang pasti. Hanya saja manusia yang terkadang menyalahgunakannya dengan dalih untuk perdamaian, untuk penelitian, untuk pengembangan dan lain sebagainya. Atau karena kebodohan manusia itu sendiri yang terjadi adalah

¹¹⁷ Sa'id hawwa, *Intisari Ihya Ul umuddin Al-Ghazaly mensucikan Jiwa*. (Jakarta : Robbani Press, 1999), cet. Ke-I, h. 100

sebaliknya. Yang jelas, ilmu dan daya cipta serta olah pikir manusia itu tidak apa-apanya dibanding dengan satu ekor lalat saja ciptaan Allah.

Namun demikian, manusia tetap didorong untuk selalu berpikir dan terus mencari tahu rahasia-rahasia ciptaan Allah di alam ini, dengan tetap meyakini dan mengembalikan kepada Allah SWT. Karena Dia-lah pemilik tunggal jagat raya ini.

Untuk itu, seharusnya manusia senantiasa berdzikir terus menerus kepada Allah dimana saja dan kapan saja berada disertai dengan bertafakur. Karena dzikir dan tafakur tidak boleh dilupakan dan dilalaikan.

Dzikir dan tafakur sangat besar manfaatnya dan agung kegunaannya. Dengan berdzikir dan bertafakur, perasaan akan menjadi sejuk, hati menjadi tenang, emosi dapat distabilkan nafsupun tertahankan, dan yang paling membahagiakan adalah jika Allah memanggil kehadiran-Nya, nyawa terlepas dalam keadaan Khusnul Khatimah, karena bibir selalu basah dengan dzikir.

Berbagai macam bentuk penyakit hati antara lain : Syirik, ujub, takabur, congkak, serakah, iri hati, dendam, dengki, hasut, fitnah, keji, bohong, lain di bibir lain di hati (Nifaq), khiyanat, inkar janji, adu domba, ghibah, individualistis, materialistis, hawa nafsu yang tidak pernah puas dan puncak penyakit hati adalah kafir dan musyrik, merasa diri super power, semua ini yang menyebabkan emosi tidak stabil.

Setiap penyakit walaupun kecil harus diobati. Sebab, seperti yang telah diketahui, setiap penyakit itu mempunyai akibat yang buruk dan merusak.

Apalagi penyakit rohani, sangat perlu untuk diobati. Sebab akibat penyakit rohani ini amat buruk dan merusak sekali serta amat luas jangkauannya. Baik bagi kehidupan jasmaniah dan

rohaniah manusia, maupun bagi kehidupan di duniawiyah dan ukhrawiyah.

Agar hidup tidak terperosok pada kebinasaan dan kehancuran, tetapi dapat meraih sukses dan selamat, selain berikhtiar, berusaha dan bekerja keras, jangan lupa bertawakal dan berserah diri secara total yaitu dengan berdzikir kepada Allah dan tafakur atas segala ciptaan-Nya. Karena dzikir dan tafakur mempunyai peranan terhadap kestabilan emosi.

Mawardi Labay El Sulthani, dalam bukunya *Dzikir dan Do'a dalam Kesibukan* mengatakan manfaat dzikir antara lain :

1. Dzikir adalah penenang hati penawar duka
2. Dzikir adalah penentram jiwa yang gundah gulana
3. Dzikir salah satu jalan untuk ingat kepada Allah
4. Dengan dzikir manusia dapat pengajaran dari Allah
5. Dengan dzikir tercapai kemenangan
6. Dengan dzikir tercapai keinginan cinta
7. Dengan dzikir manusia semakin dekat dengan Allah¹¹⁸

Adapun cara berdzikir kepada Allah sebagai berikut :

- “1. Berdzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya
2. Berdzikir kepada Allah dimana saja kita berada
3. Berdzikir itu bukan dengan lidah saja akan tetapi harus diiringi dengan amal perbuatan”¹¹⁹

Adapun janji Allah kepada orang yang berdzikir adalah :

1. Allah akan selalu ingat kepadanya
2. Allah menyediakan tempat yang terpuji¹²⁰

118 Mawardi Labay El Sulthani, *op. cit.*, h. 56

119 *Ibid.*, h. 56

Sedangkan bahaya tidak berdzikir :

1. Hidup dan kehidupannya berada dalam kesempitan
2. Di hari kiamat dibangkitkan dalam keadaan buta
3. Mereka mudah terjerumus ke jurang kehancuran
4. Mereka gampang tergoda oleh keindahan dunia/hanyut dengan Murah-Nya dan lupa dengan kasih sayangnya.¹²¹

Said Hawwa dalam bukunya *Intisari Ihya Ulumuddin Al-Ghazaly, Menyucikan Jiwa*, konsep Tazkiyatun-Nafs terpadu telah mengatakan :

“Bahwa kesempurnaan akal tidak akan tercapai kecuali dengan bertemunya dzikir dan fikir manusia. Apabila kita telah mengetahui bahwa kesempurnaan hati merupakan kesempurnaan manusia maka ia telah mengetahui kedudukan dzikir dan fikir dalam Tazkiyatun-Nafs. Oleh sebab itu para penempuh jalan menuju Allah senantiasa berusaha keras agar dzikir dan fikir dapat berhimpun pada diri seorang penempuh perjalanan spiritual diawal perjalanannya.”¹²²

Dari uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan dan mengambil pemahaman bahwa segala macam krisis yang melanda umat manusia dewasa ini adalah bersumber dari tidak stabilnya emosi. Karena hatinya tidak berdzikir kepada Allah dan akalnya tidak digunakan untuk bertafakur tentang ciptaannya juga tidak berfikir tentang siapa dirinya. Ia telah melupakan

120 *Ibid.*, h. 56

121 *Ibid.*

122 Sa'id Hawwa, *op. cit.*, h. 104

Allah dan Allah-pun akan melupakannya akibatnya ia hanya menurutkan hawa nafsunya saja.

Bahwa ketentraman, kerukunan, kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan hidup yang diinginkan dan diperjuangkan oleh orang yang memiliki kestabilan emosi. Emosi akan stabil kalau ia selalu berdzikir dan bertafakur serta mengendalikan keinginan-keinginan hawa nafsunya. Jadi, hanya dengan agama Allah inilah (Islam), khususnya dzikir dan tafakur akan dapat menstabilkan emosi.

C. Kaifiyat Dzikir dan Tafakur yang Dapat Menstabilkan

Emosi

Penyebutan dan ingatan kepada Allah (*dzikrullah*) secara terus menerus dengan penuh kehidmatan akan membiasakan hati sanubari senantiasa dekat dan akrab dengan Allah (*Hubbullah*) dan akan mantaplah hubungan dengan Allah (*Hablumminallah*).

Hanna Djumhana Bastaman dalam bukunya *Integrasi Psikologi dengan Islam menuju Psikologi Islam*, mengatakan :
“Akibat perbuatan “Mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata maupun yang tersembunyi. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di muka bumi ini, karena ada Dzat yang maha mendengar ada keluh kesahnya yang mungkin tak dapat diungkapkan kepada siapapun.”¹²³

Selain itu pelaksanaan *dzikrullah*, yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus akan dampak relaksasi dan ketenangan bagi siapa saja yang melakukannya.

Dengan demikian pengalaman *dzikrullah* akan mengembangkan rasa cinta yang mendalam kepada Dzat yang namanya disebut-sebut dan diingat-ingat, menghayati secara penuh kehadiran-Nya dan menghindarkan diri dalam melaksanakan perintah-Nya, serta akan memperkaya kehidupan alam perasaan (Emosi), pikiran dan rohani sehingga bermaknalah hidupnya.

Mengingat betapa pentingnya ibadah *dzikrullah* sebagai salah satu cara untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka perlu sekali memahami masalah *dzikrullah* ini secara mendalam tidak saja pengertiannya tapi juga teknik pelaksanaannya. Adapun tehnik atau tata cara berdzikir sebagai berikut :

1. Dzikir dengan lisan. Dzikir dengan lisan ini dapat berupa pembacaan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, shalawat, membaca Al-Quran, berdo'a dan membaca Asma Allah Al-Husna.
2. Dzikir dengan hati. Dzikir hati ini adalah dengan jalan menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah dalam diri dan jiwa, sehingga mendarah daging.
3. Dzikir dengan lisan dan hati. Perpaduan dzikir lisan dan hati ini adalah yang paling utama. Sebab apabila seseorang telah terbiasa melakukan dzikir lisan dan hati ini secara terus menerus, maka akhirnya akan menjadi dzikir a'dho, yaitu dzikir seluruh anggota tubuh, dimana anggota-anggota tubuhnya akan terpelihara dari berbuat maksiat kepada Allah karena dzikir kepada Allah tadi. Tak ada lagi yang diingatnya kecuali Allah. Setiap nafas yang keluar masuk senantiasa diiringi dengan dzikrullah. Lapadz Allah tertanam dengan kokohnya di dalam hati sanubarinya, disertai dengan kebesaran dan keagungan-Nya¹²⁴

Bahwa dzikir itu bukan sekedar ucapan lisan atau hati saja yang menyebut-nyebut sifat Allah atau pujian-pujian kepada-Nya, melainkan lebih luas daripada itu. Menuntut ilmu adalah dzikir, setiap urusan dimana kita senantiasa diawasi Tuhan dan selalu ingat pengawasan-Nya kepada kita juga termasuk dzikir, tafakur memikirkan dan merenungkan ciptaan Allah juga dzikir, bahkan termasuk setinggi-tingginya dzikir.¹²⁵

Karena itu orang yang arif senantiasa berdzikir dalam setiap keadaan dan waktu, dzikir akan memberikan manfaat dan pengaruh besar dalam diri seseorang apabila dikerjakan dengan memenuhi adab-adabnya. Adapun adab dzikir itu antara lain sebagai berikut :

1. Khusyu dan tadhoru sambil menghadirkan dan memahami makna dzikir yang dibaca itu, serta memperhatikan maksud dan tujuannya.
2. Merendahkan suara, merendahkan diri, disertai perasaan dan takut dan harap.
3. Menjaga kebersihan pakaian, badan dan tempat berdzikir, serta memperhatikan makanan yang dimakan, harus halal dan bersih.
4. Menjauhi senda gurau dan main-main selama berdzikir.
5. Apabila dilakukan secara berjamaah, hendaklah teratur dan tertib, janganlah saling dahulu mendahului.¹²⁶

Itulah diantara adab berdzikir, supaya menghasilkan kesan yang mendalam di hati dan jiwa orang yang mengerjakannya.

Adapun cara bertafakur tentang makhluk ciptaan Allah adalah sebagai berikut

Bahwa setiap hal yang terdapat di alam wujud ini selain Allah adalah perbuatan Allah dan penciptaan-Nya. Dalam setiap dzarah dari inti, gejala, sifat atau atribut terdapat berbagai keajaiban dan rahasia yang menunjukkan kebijaksanaan, kekuasaan, kemuliaan dan keagungan Allah. Tetapi hal tersebut tidak bisa dijangkau seluruhnya, karena sekiranya lautan dijadikan tinta untuk

125 *Ibi d.*, h. 21

126 *Ibi d.*, h. 21

*menulis hal tersebut niscaya lautan itu akan kering sebelum mencapai
sepersepuluhnya.¹²⁷*

*Di dalam Al-Quran terdapat ayat-ayat yang menggalakan tafakur tentang
penciptaan Allah SWT, maka marilah kita kaji cara-cara tafakur tentang sebagian
tanda-tanda kekuasaan tersebut.*

*Diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah manusia yang tercipta dari nutfah
(Setetes mani). Di dalam diri kita terdapat berbagai keajaiban yang menunjukkan
keagungan Allah SWT. Allah memerintahkan untuk mentadabbur diri kita
sebagaimana disebutkan di dalam Kitab-Nya. Allah juga memerintahkan kita agar
berfikir tentang ciptaan-Nya baik yang ada di langit, yang ada di bumi maupun
yang ada diantara keduanya.*

*Kegiatan memikirkan ciptaan Allah ini tidak ayal lagi pasti melahirkan ma'rifah
tentang Pencipta berikut keagungan-Nya. Semakin banyak kita mengetahui
keajaiban ciptaan Allah, semakin sempurna pula pengetahuan kita tentang
kemuliaan dan keagungan-Nya. Semakin banyak kita mengetahui kebesaran
melalui perenungan tentang ciptaan Allah, maka semakin bertambah kecintaan
kita kepada-Nya. Semua yang ada di alam wujud ini adalah ciptaan-Nya yang tak*

ada habisnya untuk direnungkan. Setiap akan mendapatkan sesuai dengan apa yang dikaruniakan.

DR. Mustafa Zahri mengatakan, Tafakur adalah Nur Cahaya Hati. Bahwa berfikir untuk kebesaran Tuhan dan untuk meng-Esakan-Nya itu, adalah merupakan Nur cahaya. Maka apabila hati telah mempunyai kegiatan untuk berfikir tentang keagungan Allah, maka hati itu menjadilah bercahaya dengan Nur Ilaahi¹²⁸

Berfikir dan memikir itu ada dua :

- 1. Berfikir untuk memperoleh pengertian. Berfikir dalam taraf seperti ini, dinamakan berfikir atas dasar kebenaran dan keimanan. Yang demikian itu adalah mereka berfikir dalam batas-batas alam cipta.*
- 2. Tafakur untuk memperoleh pengetahuan yang haqiqi. Berfikir dalam seperti ini, dinamakan atas methode Ahlis Syuhud. Yakni tafakur untuk menyaksikan (Bukan Pencipta atau Maha Pencipta) tetapi ialah untuk yang Maha Pencipta. Mereka itu hanya berfikir/ tafakur kepada ke-Agungan Maha Pencipta, kepada ke-Esaan-Nya, ke Qodiman-Nya, ke Baqaan-Nya dan kenyataan-Nya. Tegasnya mereka tafakur tentang lenyapnya gelap karena nampaknya terang. Mereka menanjak dari tanda-tanda bekas, dari penggunaan melihat dalil kepada madhlul dan dari keterangan tanda-tanda bekas kepada yang punya bekas, dari yang terselubung kepada penglihatan yang terang.¹²⁹*

128 Zahri Mustafa, *op. cit.*, h. 213

129 *Ibid.*, h. 214

Mereka ahli-ahli syuhud, Allah telah memberikan pengetahuan ke atas Sir/rahasia. Bahwa ahli-ahli syuhud itu menanjak dari Nur Syariat ke Nur Tarekat terus ke atas Nur Hakekat. Mereka ditingkatkan oleh Allah ke puncak Nur Hakekat untuk dapat mengetahui perkara-perkara yang Sir/ Rahasia.

D. Urgensi Dzikir dan Tafakur bagi Kehidupan Manusia

Manusia hidup selalu mencari kemewahan, kepuasan, kemuliaan, ketenangan dan ketentraman. Siapapun orang ingin mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akherat. Manusia selalu mencari pelajaran, pengajaran teori, untuk

ketenangan dan ketentraman jiwa, namun sangat disayangkan, pelajaran-pelajaran dan teori-teori mereka tidak dapat menentramkan jiwa umat manusia.

Sungguh nampak keserakahan dimana-mana, keputusan muncul dalam di rumah tangga, tawuran pembunuhan dan sebagainya.

Sesungguhnya kita dan jiwa kita ini Allah yang menciptakan. Oleh karena itu pelajaran yang harus kita pelajari adalah ajaran Allah SWT (“Islam”). Di dalam

Islam diajarkan cara-cara untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian,

keselamatan dan ketentraman lahir bathin. Al-Quran dan Al-Hadits telah

menuntun, menunjukan atau mengemukakan kepada umat manusia cara mencapai

ketentraman jiwa, insya Allah jika mau mengamalkan petunjuk dari Allah ini pasti

akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman di dalam hidup dan kehidupan di

dunia ini dan juga akan selamat bahagia serta tentram di akhirat nanti.

Ketahuilah bahwa dengan berdzikir kepada Allah dan tafakur tentang segala ciptaan-Nya itu, yang berdasarkan Al-Quran dan Al-Hadits (Tuntunan dari Nabi Muhammad SAW) akan dapat membina iman umat manusia, bisa memperteguh keyakinan, dapat memperdalam cinta kita kepada Allah SWT, bisa tahan dan tangguh dalam menghadapi godaan iblis dan syaitan, jiwa menjadi kuat dalam menghadapi segala tipu daya hawa nafsu dan juga dapat menjadi senjata yang ampuh dalam menghadapi semua rintangan dan cobaan dalam berjihad di jalan Allah.

Mawardi Labay El-Shulthani, mengatakan : “Ibadat tanpa dzikir adalah gerak gerik yang kosong. Perasaan hanya dapat di sampaikan dengan rasa, tidak dapat disampaikan dengan raga dan tidak dapat disampaikan dengan ucapan”.¹³⁰

Waliyullah (orang yang paling dekat dengan Allah) itu dapat diketahui dengan tiga ciri :

- 1. Pikiran dan ucapannya selalu mengenai Allah.*
- 2. Berbuat/ beramal sesuatu selalu menurut petunjuk Allah.*
- 3. Bimbang, sedih hanya karena agama yang telah dirusak orang.¹³¹*

Akal hanya dimiliki oleh manusia, Allah memberikan kedudukan yang sangat tinggi kepada akal dan memerintahkan untuk menggunakan akalnya, memperhatikan alam empirisnya yang merupakan tanda-tanda kebesaran Allah.

¹³⁰ Mawardi Labay, *op. cit.*, h. 162

¹³¹ *Ibid.*, h. 162

Dengan memperhatikan ayat-ayat Allah baik yang tersurat maupun yang tersirat, maka manusia akan mengakui kebesaran dan kekuasaan-Nya. Dia-lah yang Maha pencipta segala apa yang ada di langit dan yang ada di bumi. Oleh karena itu hendaklah manusia menggunakan akalnyanya untuk tafakur tentang ciptaan Allah itu. Umat Islam diperintahkan untuk menjadi pemikir, memiliki intelektual, Ulil Albab, karena dengan membiasakan berfikir tentang ciptaan Allah niscaya ia akan menyaksikan dampak hal tersebut secara langsung di dalam hatinya sehingga mengetahui pentingnya tafakur untuk hati dan jiwa. Berdzikir yang telah di perintahkan Allah dan dicontoh oleh Nabi Muhammad SAW, akan mampu mencapai tingkat kesadaran pribadi dan dapat memberikan ketenangan dan ketentraman bathin dan tentu dapat menstabilkan emosi.

Untuk dapat menstabilkan emosi, Allah memberikan petunjuk melalui dzikir dan tafakur, selain memberikan petunjuk Allah juga memerintahkan untuk menjalankan petunjuk tersebut, karena dengan melaksanakan petunjuk Allah manusia akan memperoleh kebahagiaan hidup di dunia ini sebagai khalifah dan selamat sampai ke akherat nanti.

Dari uraian di atas, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa dzikir dan tafakur yang diperintahkan oleh Allah dan Rasul-Nya bernilai ibadah bagi setiap muslim. Hasilnya untuk kebahagiaan rohani atau kebahagiaan jasmani. Jadi, jelas bahwa dzikir dan tafakur berperan penting terhadap manusia.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Untuk mempermudah memahami semua yang telah penulis uraikan dan sampaikan, maka penulis akan membuat point sebagai kesimpulan.

Beberapa kesimpulan yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Dzikir dan tafakur dapat berperan dalam menstabilkan emosi. Dzikir yang dilakukan terus menerus dengan melakukan cara-caranya dengan penuh kekhidmatan ini akan membiasakan hati sanubari senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Sedangkan dengan tafakur akan memperoleh ilmu pengetahuan. Jadi jelas, bahwa dzikir dan tafakur yang telah dicontohkan Rasulullah SAW hingga saat ini baik cara-caranya, adab-adabnya dan tingkatannya mempunyai peranan dalam mewujudkan stabilitas emosi manusia.
2. Dzikir dan tafakur terhadap stabilnya emosi itu sangat berperan sekali karena segala macam krisis yang melanda umat manusia dewasa ini adalah bersumber dari tidak stabilnya emosi. Karena hatinya tidak berdzikir kepada Allah dan akalnya tidak digunakan untuk bertafakur atau berfikir tentang ciptaan-ciptaan Allah dan tidak bertafakur tentang dirinya, ia telah melupakan Allah dan Allahpun akan melupakannya kemudian ia hanya menuruti hawa nafsunya saja.

Saran-Saran

1. Umat Islam hendaknya memahami dan memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang metode zikir dan tafakur yang sudah di analisa, karena zikir dan tafakur merupakan ibadah yang dapat memberikan manfaat yang besar untuk kebahagiaan umat manusia.
2. Para Kyai, Ulama hendaklah memberikan penjelasan tentang ruang lingkup zikir dan tafakur yang telah di contohkan Nabi Muhammad SAW dan kehidupan.
3. Para pendidik hendaknya membiasakan diri selalu berzikir pada setiap memulai suatu perbuatan yang baik dan selalu bertafakur tentang ciptaan Allah kemudian menanamkan kepada anak didiknya kebiasaan-kebiasaan berzikir pada setiap akan memulai pekerjaannya dan dilatih cara berfikir yang sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz, Mustafa, *Mahabatullah : Tangga Menuju Cinta Allah* (Surabaya : Risalah Gusti, 1999), cet. Ke-IV

Agus, Sujanto, *Psikologi Umum*, (Jakarta : Aksara Baru, 1985), Cet ke-1.

At-Taillah, Ahmad bin Muhammad, *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*, (Surabaya : Mutiara Ilmu, 1995),

Ahmadi, Abu, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992)

Al-Ghazaly, Imam, *Ihya Ulumuddin* (Semarang : CV As-Syifa, 1994).

Al-Khaf, Idrus, H, et al., *Dzikir dan Do'a-do'a Rasulullah SAW*, (Pekalongan : CV Gunung Mas, 1996), Cet. ke-1.

Al-Uwani, Jaber, Thaha, *Identifikasi terhadap Krisis Perkiraan Modern dan Alternatif pemecahannya* (Bandung : Sinar Baru Algensindo)

Al-Qorni, Uwes, *Penyakit Hati*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2001)

Anwar, Hanafi, *Imam Al-Ghazali, Hikmah Berpikir*, (Surabaya : Putra Pelajar, 1996), cet ke-II

Ash-Shidiqy, Hasby, *Pedoman Dzikir dan Doa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1984). Cet ke-2.

Bastaman, Djumhana, Hanna, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Bekerjasama dengan Yayasan Insan Kami, 1995), Cet. ke-1

Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1996), Cet ke-8

Effendi, E. Usman, *Pengantar Psikologi* (Bandung : PT. Angkasa, 1998), Cet. Ke-1

ENSIKLOPEDIA ISLAM CYRIL GLASSE (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada),

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence, (kecerdasan Emosional)*, Alih Bahasa, Hermaya T, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997, Cet ke. V.

Hawa, Sa'id, *Intisari Ihya Ulumuddin Al-Ghazaly mensucikan Jiwa*, (Jakarta : Robbani Press, 1999), cet. Ke-1

Jauhari, Idris, Moh. *Pengertian Ilmu Jiwa Umum dengan Konfirmasi Islam* (Al-Amien. Romadon 16/ Februari 1996)

Labay, Mawardi, K.H El Shul thani, *Dzikir dan Do'a Dalam Kesibukan MembawaUmat Supaya Sukses dan Selamat* (Jakarta: Yayasan Al-Mawardi 1997), Cet ke-I.

Mustafa, Zahri, *Kunci memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya : PT Bi na Ilmu, 1982)

Najati, Utsman, Muhammad, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran* (Jakarta : Cendekiawan Sentra Muslim, 2001), . 82

----- *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1985)

Paston, Patricia, *EQ Pelayanan Sepenuh Hati*, (Jakarta : Pustaka Delapratasa, 2000).

Sabiq, Sayyid, *Fiqh Sunnah, Terj*, (Bandung : PT Al-Ma-Arif, 1978), Jilid III-IV, cet ke-12.

Salim, Bahreisy, *Terjemahan Riyadus Sholihin II*, (Bandung PT. Al-Ma'arif 1987), cet ke-X.

Salim, Hadiyah, H, *Terjemahan Mukhtarul Ahadits*, (Bandung PT. Al-Ma'arif 1981), cet. ke-3,
SF, Qomaruddin, *Dzikir Sufi (Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf)*, (Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000), Cet ke-I.

Sunarto, Ahmad, *Himpunan Shalawat & Dzikir Untuk Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT*, (Jakarta : Bintang Terang), cet ke-2.

Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran: *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta : DEPAG RI, 1971).

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Qur'an, 1972).

Zaini, _Syahminan, *Penyakit Rohani*, (Jakarta : Kalam Mulia, 1996), Cet. II