

**DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA  
PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF  
AL-QUR'AN**

Skripsi ini Diajukan  
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh :

**Nesthya Fitri Nasrul**

**NIM : 19211249**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)  
JAKARTA 1446 H/2025 M**

**DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA  
PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF  
AL-QUR'AN**

Skripsi ini Diajukan  
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh :  
**Nesthya Fitri Nasrul**  
**NIM : 19211249**

Pembimbing :  
**Mayadah Hanawi, M.Ag**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)  
JAKARTA 1446 H/2025M**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN" yang disusun oleh Nesthya Fitri Nasrul Nomor Induk Mahasiswa: 19211249 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqasyah.

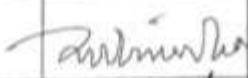
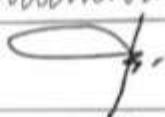
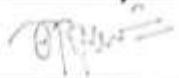
Jakarta, 29 April 2025  
Pembimbing,



Mayadah Hanawi, M.Ag

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN**" yang disusun oleh Nesthya Fitri Nasrul Nomor Induk Mahasiswa: 19211249 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tanggal 18 Juni 2025 Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc, M.A.	Ketua Sidang	
2.	Mamluatun Nafisah, M.Ag.	Sekretaris Sidang	
3.	Dr. Romlah Widayati, M.Ag.	Penguji I	
4.	Dr. Sofian Efendi, M.A.	Penguji II	
5.	Mayadah Hanawi, M.Ag.	Dosen Pembimbing	

Tangerang Selatan, 03 September 2025

Mengetahui,

Dekan Ushuluddin dan Dakwah



  
Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc, M.A.

## PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nesthya Fitri Nasrul  
Nim : 19211249  
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 12 Januari 2000

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN**" adalah benar-benar hasil karya saya, kecuali kutipan-kutipan yang telah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan dalam karya ini menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Jakarta, 29 April 2025



Nesthya Fitri Nasrul

## **MOTTO HIDUP**

“PERBANYAKLAH BERDZIKIR SEBAB DZIKIR MERUPAKAN PEKERJAAN YANG AGUNG.”

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji Bagi Allah, Rabb seluruh alam, yang dengan taufiq serta Inayah-Nya penelitian yang berjudul **“DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF AL-QUR’AN”** ini dapat terselesaikan. Tak lupa shalawat beserta Salam kepada Baginda Nabi saw. semoga senantiasa tercurah atas beliau.

Penulis menyadari, bahwa tulisan ini jauh dari kata sempurna, bahkan sangat jauh. Akan banyak ditemukan kekurangan dalam karya tulis ini, sehingga dengan permohonan maaf yang sebesar-besarnya pembaca dapat memaklumi, karena itu merupakan bukti keterbatasan penulis di dalam melakukukan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tak luput dari jasa lembaga dan orang-orang tertentu yang telah membantu penulis baik secara moril maupun materil. Sehingga tak lupa penulis ucapkan terima kasih yang dalam, terkhusus kepada:

1. Almh. Ibu Prof. Dr. Hj. Huzaemah Tahido Yanggo, Lc, M.A., selaku Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Ibu Dr. Hj. Nadjematu Faizah, M. Hum, selaku Warek I, Bapak Dr. H. M. Dawud Arif Khan, S.E., M.Si., Ak., CPA., selaku warek II, Ibu Dr. Hj. Romlah Widayati, M.Ag., selaku warek III Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
2. Bapak Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc, MA., sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Ibu Mamluatin Nafisah, M. Ag., selaku Kepala Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
3. Ibu Mayadah Hanawi, M. Ag., selaku dosen pembimbing skripsi penulis,

yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kritik demi terselesainya skripsi ini. Atas kemurahan hati dan keluangan waktu beliau, semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan.

4. Bapak Dr. KH. Ahmad Fathoni, Lc, M.A., Ibu Hj. Muthamainnah, M.A., Ibu Hj. Atiqah, S.Th.I., Ibu Hj. Sami'ah, Ibu Hj. Istianah Imran, selaku instruktur dan pembimbing tahfidz yang sabar dalam membimbing dan memotivasi penulis dalam menghafal dan memurajaahkan hafalan Al-Qur'an selama penulis menduduki bangku kuliah dari awal kuliah hingga akhir.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, yang selama ini telah mengajarkan berbagai mata kuliah dari awal semester hingga akhir dengan semangat dan kesabaran yang menjadi tauladan dan pelajaran penting bagi penulis.
6. Seluruh staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu AlQur'an (IIQ) Jakarta yang telah banyak membantu dalam proses berlangsungnya belajar selama perkuliahan.
7. Guru Mursyid tercinta, Syekh Ahmad Shohibul Wafa Tajul Arifin (Abah Anom), sosok pembimbing ruhani yang telah menuntun hamba dalam menapaki jalan ma'rifat, mengenal hakikat kehidupan, dan menanamkan nilai-nilai keikhlasan, kesabaran, serta cinta kasih yang hakiki. Do'a, bimbingan, dan keteladanan Abah menjadi Cahaya dalam setiap Langkah hamba, tak hanya dalam perjalanan akademik ini, tetapi juga dalam kehidupan yang lebih luas. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kemuliaan kepada Abah di sisi-Nya.
8. Teristimewa kedua orang tua, Bapak Nasrul Hasan dan Ibu Irulaili yang telah mendidik dan membesarkan dengan penuh cinta kasih sayang, selalu mendoakan tanpa henti, mendukung dan memberi semangat, motivasi, serta kekuatan. Semoga Allah senantiasa memberikannya sehat selalu dan

panjang umur.

9. Saudara-saudara kandungku tersayang, Rudy Nasrul, Azman Hady Nasrul, Nesra Nasrul, Muhammad Ridwan, Muhammad Rahmat yang senantiasa mendukung dan memberi support secara materi maupun non-materi dan semangat kepada penulis. Semoga mereka sehat selalu dan sukses selalu di masa yang akan datang.
10. Keluarga Majelis Zikir Nurul Iman diantaranya Umi Deny , Ustadz Ahmad, Ustadz Najib Anis, Bu Astrid, Pak Afrizal, Mamih Tati, Yanda, Tante Zein, Om Jaja, Mas Ogi, Savira, Mpok Nurul, Ka Ayla, Fajar, Teh Reni, dll yang senantiasa menjadi support system selama menyusun tugas akhir ini, semoga sukses dan sehat selalu untuk semuanya, istiqomah dalam ibadah, dan selalu dalam lindungan Allah.
11. Teman-teman dari MIQA Aqsyanna terkhusus kelompok “Cendikione” yang selalu mensupport dan menyemangati penulis, semoga kalian semua sukses dan sehat selalu.
12. Teman satu pembimbing, Putri Fadia dan Nadia Almaz yang telah saling membersamai, men-support dan tetap semangat mengerjakan skripsi sampai titik akhir darah penghabisan.
13. Teman-teman seperjuangan IAT C yang telah saling membersamai dan menguatkan dalam proses perkuliahan dari semester awal-akhir.
14. Seluruh orang yang memberi dukungan dalam penggerjaan skripsi ini, semoga Allah membalas segala kebaikannya. Âmin

Jakarta, 03 September 2025



Nesthya Fitri Nasrul

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN PENULIS</b> .....	iii
<b>MOTTO HIDUP</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERMASALAHAN .....	9
1. Identifikasi Masalah .....	9
2. Pembatasan Masalah .....	10
3. Rumusan Masalah .....	10
C. TUJUAN PENELITIAN .....	10
D. MANFAAT PENELITIAN .....	11
1. Segi Akademis.....	11
2. Segi Praktis.....	11
E. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
F. METODOLOGI PENELITIAN .....	15
1. Jenis Penelitian.....	15
2. Sumber Data .....	16
3. Teknik Pengumpulan Data .....	16
4. Teknik Analisis Data .....	17
5. Pendekatan .....	18
H. SISTEMATIKA PENULISAN .....	18

<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>21</b>
A. Diskursus tentang Dzikir .....	21
1. Pengertian Dzikir.....	21
2. Pengertian Dzikir Jahar .....	23
3. Pengertian Dzikir Khofi .....	28
4. Manfaat/Tujuan Berdzikir .....	30
5. Pengertian Kesehatan Batin.....	34
B. Diskursus Batin .....	36
1. Pengertian Batin .....	36
2. Macam-macam Batin .....	37
C. Kosa Kata Dzikir dalam Ensiklopedi Al-Qur'an.....	38
1. Pengertian Dzikir.....	38
2. Keutamaan Dzikir.....	39
<b>BAB III DZIKIR DALAM PERSPEKTIF MUFFASIR .....</b>	<b>45</b>
A. Dzikir Jahar Menurut Muffasir.....	45
1. Tafsir Al-Azhar .....	45
2. Tafsir Al-Maragi .....	48
3. Tafsir Al-Muyassar .....	50
4. Tafsir Al-Jalalain.....	52
5. Tafsir fi Zhilalil-Qur'an .....	53
6. Ibnu Katsir.....	55
7. Tafsir Al-Misbah.....	60
B. Dzikir Khofi Menurut Muffasir.....	63
1. Tafsir Al-Azhar .....	63
2. Tafsir Al-Maragi .....	70
3. Tafsir Al-Muyassar .....	80
4. Tafsir Al-Jalalain.....	81
5. Tafsir fi Zhilalil-Qur'an.....	83

6. Ibnu Katsir.....	93
7. Tafsir Al-Misbah.....	99
<b>BAB IV HASIL ANALISIS.....</b>	<b>105</b>
A. Dzikir Jahar : Metode dan Dampak terhadap Kesehatan Batin...103	
B. Dzikir Khofi : Metode dan Dampak terhadap Kesehatan Batin..113	
C. Zikir Jahar dan Dzikir Khofi sebagai sarana penyejuk batin ....119	
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>125</b>
A. KESIMPULAN .....	125
B. SARAN.....	126
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>127</b>

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya manusia sering mengalami gangguan psikologis seperti stress, kecemasan dan kegelisahan batin. Kondisi ini memicu pencarian berbagai bentuk terapi spiritual yang dapat membantu menyeimbangkan kondisi kejiwaan. Salah satu bentuk terapi yang memiliki akar kuat dalam ajaran Islam adalah dzikir, yakni mengingat Allah dengan lisan dan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji zikir jahr dan zikir khafi sebagai sarana penyehat batin manusia berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Dalam konteks kehidupan modern yang dipenuhi tekanan emosional, zikir menjadi salah satu bentuk terapi spiritual yang relevan untuk membangun ketenangan dan keseimbangan jiwa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research), yakni menganalisis penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan zikir jahr dan khafi, seperti QS. Al-Baqarah [2] : 200, QS. Al-A'raf [7]: 55 & 205. Beberapa karya tafsir yang dikaji antara lain Tafsir An-Nur, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Maragi, Tafsir Al-Muyassar, Tafsir Al-Jalalain, Tafsir fi Zhilalil Quran, Tafsir Ibnu Katsir. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik dokumentatif dengan Analisa *deskriptif-analisis*. Adapun pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik zikir jahr maupun khafi memiliki peran penting dalam menyembuhkan batin manusia, dengan karakteristik dan kondisi penerapan yang berbeda. Dzikir khafi lebih menekankan pada kesunyian dan kedalaman spiritual, sementara zikir jahr dapat menumbuhkan semangat dan kekuatan batin secara kolektif. Kedua bentuk zikir ini, jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan, mampu memberikan ketenteraman, membebaskan dari kegelisahan, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Kata Kunci : Dzikir Jahr, Dzikir Khafi, Penyehat Batin, Al-Qur'an, Tafsir.

## ABSTRACT

This research is motivated by the increasing psychological issues experienced by many people, such as stress, anxiety, and inner restlessness. These conditions drive the search for various forms of spiritual therapy that can help balance mental well-being. One form of therapy deeply rooted in Islamic teachings is dhikr the remembrance of Allah both verbally and internally. This study aims to examine dhikr jahr (audible remembrance) and dhikr khafi (silent remembrance) as methods for healing the human soul, based on the perspective of the Qur'an. In the context of modern life, which is filled with emotional pressures, dhikr serves as a relevant spiritual therapy to foster inner peace and balance.

This research employs a qualitative approach using library research methods, analyzing the interpretations of Qur'anic verses related to dhikr jahr and dhikr khafi, such as QS. Al-Baqarah \[2]: 200, QS. Al-A'rāf \[7]: 55 & 205. Several tafsir works studied include Tafsir An-Nur, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Maraghi, Tafsir Al-Muyassar, Tafsir Al-Jalalain, Tafsir fi Zhilalil Qur'an, and Tafsir Ibn Kathir. Data collection was conducted using documentation techniques and descriptive-analytical analysis. This study applies a thematic interpretation approach (tafsir maudhū'i).

The research findings show that both dhikr jahr and dhikr khafi play important roles in healing the human soul, each with different characteristics and contextual applications. Dhikr khafi emphasizes silence and spiritual depth, while dhikr jahr fosters collective enthusiasm and inner strength. When performed with full awareness and sincerity, both forms of dhikr can bring tranquility, release from anxiety, and strengthen the spiritual connection with Allah SWT.

Keywords : Dhikr Jahr, Dhikr Khafi, Spiritual Healing, Qur'an, Tafsir.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan kompleksitas, manusia sering mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kegelisahan batin. Kondisi ini memicu pencarian berbagai bentuk terapi spiritual yang dapat membantu menyeimbangkan kondisi kejiwaan. Salah satu bentuk terapi yang memiliki akar kuat dalam ajaran Islam adalah dzikir, yakni mengingat Allah dengan lisan dan hati. Al-Qur'an secara eksplisit menyebut bahwa "Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Dalam praktiknya, dzikir terbagi ke dalam dua bentuk utama, yaitu dzikir jahr (dzikir yang dilafalkan secara keras atau terdengar) dan dzikir khofi (dzikir yang dilakukan secara lirih atau dalam hati). Keduanya memiliki kedalaman makna dan pengaruh psikologis tersendiri dalam upaya menyembuhkan dan menenangkan jiwa manusia. Sebagaimana dikemukakan oleh al-Ghazali, dzikir bukan hanya sekadar ucapan, melainkan juga proses pengendapan makna Ilahiyyah ke dalam hati yang dapat menyucikan jiwa dari penyakit batin.<sup>1</sup>

Manusia sebagai mahluk ciptaan Allah yang memiliki dua dimensi yaitu jasmani dan rohani, maka keduanya harus diberikan amunisi yang baik. Keduanya saling keterkaitan, karena ketika rohani atau psikis kurang baik, maka jasmani pun mengikuti apa yang dirasakan oleh rohani atau psikis. Islam selalu mengajarkan kita untuk menjaga kesehatan fisik yaitu dengan cara berolahraga, mengonsumsi makanan yang baik dan halal. Sedangkan untuk menjaga kesehatan rohani yaitu dengan cara menjaga hubungan yang baik secara spiritual antara Allah dengan manusia. Dadang

---

<sup>1</sup> al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 4, h. 367

Hawari adalah seorang dokter dan psikiater pada umumnya yang menggunakan metode kedokteran dan empiris. Namun, metode ilmiah dan empiris tersebut bagi beliau belum cukup. Baginya, terapi belum dianggap lengkap jika aspek religi belum dimasukkan. Hal ini karena menurut beliau agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia sehingga dalam menyelesaikan problem yang dihadapi manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan.<sup>2</sup>

Finkelor mengemukakan (Finkelor, 2003:3-4) bahwa semakin maju masyarakat, semakin banyak kompleksitas hidup yang dijalannya, maka semakin sukarlah orang mencapai ketenangan hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan.<sup>3</sup>

Setiap orang pasti mengalami konflik batin. Kondisi di mana terdapat gejolak dalam diri antara pikiran dan emosi yang membuat perasaan disibukkan dengan beragam hal. Konflik batin menjadi pertarungan yang kerap menghambat kita untuk memilih atau memutuskan suatu hal dengan tepat. Keadaan demikian tentu sangat berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang. Apabila tak segera dihentikan, kita bisa mengalami kelelahan secara mental. Berikut beberapa bentuk konflik batin yang kerap mengganggu kestabilan emosi dalam diri.

Pertama menolak ketetapan, penolakan menjadi hal yang paling umum membuat perasaan bergejolak. Di satu sisi, kita tahu bahwa setiap hal yang terjadi adalah sebuah ketetapan. Namun di sisi lain, kita juga

---

<sup>2</sup> Nurul Fitriyah, *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari*, (Bandar Lampung: 2018), h. 06

<sup>3</sup> Dorothy C. Finkelor, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, Zenit Publister, Yogyakarta, 2004, h. 3-4

memiliki keinginan yang tak melulu selaras dengan realita. Sehingga hal itu memicu terjadinya konflik batin. Penolakan terhadap ketetapan membuat pikiran dan emosi kita seolah berperang. Konflik batin itulah yang kerap membuat kita kesulitan dalam mengambil langkah.

Kedua kecemasan mengenai masa depan, hampir setiap orang pasti mengalami kecemasan. Biasanya hal tersebut terjadi lantaran kita kerap dihadapkan dengan ketidakpastian dalam hidup. Faktanya, kita tak pernah tahu apa yang bisa terjadi di masa depan. Realita demikian yang dapat memicu datangnya konflik batin. Sehingga perasaan kita akan berkecamuk melawan kegelisahan. Akibatnya, kita jauh dari ketenangan dalam menjalani hidup.

Ketiga gemar menyembunyikan masalah, pada dasarnya setiap orang pasti menjumpai masalah dalam hidup. Namun banyak orang yang kerap menyembunyikan persoalannya agar terlihat baik-baik saja. Pilihan demikian tentu bisa mendatangkan risiko yang cukup buruk. Sebab, masalah yang terus-terusan dipendam bisa menjadi konflik batin yang sulit dituntaskan. Perasaan kita akan berperang dalam menyangkal masalah-masalah yang telah terjadi. Sebab manusia secara naluri akan menghindar dari hal-hal yang mengancam. Sehingga, ada baiknya kita berusaha menyalurkan emosi dengan tepat bukan malah ditutup rapat-rapat.

Keempat berbohong pada diri sendiri, sejatinya pondasi sikap jujur terhadap sesama adalah berasal dari dalam diri. Apabila kita terbiasa jujur pada diri sendiri maka kita akan memperoleh kedamaian. Sebaliknya, apabila kita berbohong tentu akan membuat diri kita tak nyaman. Bahkan jika dipelihara terlalu lama, kita akan mengalami konflik batin yang berkepanjangan. Percayalah, orang yang berbohong pada diri sendiri akan sangat terganggu perasaannya. Sebab manusia punya hati nurani yang selalu berupaya menunjukkan pada kebaikan.

Kelima dibayang-bayangi dengan masa lalu, masa lalu adalah bagian dari perjalanan hidup. Masa lalu yang tak dituntaskan dengan baik tentu meninggalkan gejolak dalam perasaan. Hal demikian juga bisa memicu timbulnya konflik batin, terlebih jika masa lalu tersebut berisi luka dan trauma yang masih membekas.

Pada akhirnya, kita akan menyadari bahwa setiap orang punya konflik batinnya masing-masing. Sehingga kehadirannya sudah semestinya kita terima dengan bijak. Akui segala perasaan yang mengganjal di hati adalah awal mula kita berdamai dengannya. Sejatinya, konflik batin layaknya kelima hal di atas bukan berarti tak bisa diatasi. Justru dengan adanya hal itu kita bisa lebih kreatif dalam memikirkan alternatif solusi. Kita akan mencari saluran-saluran lain untuk menyuarakan konflik batin dengan tepat. Sehingga kestabilan emosi dalam diri kita tetap terjaga.<sup>4</sup>

Islam menawarkan berbagai solusi dalam menyelesaikan masalah jiwa yaitu dengan merujuk Al-Qur'an dan As-Sunah. Salah satu terapi yang dianjurkan di dalam Al-Qur'an adalah dzikir menangani kegelisahan batin. Dzikir secara bahasa bermakna ingat pada Allah dengan menghayati kehadiran Nya. Dzikir merupakan sikap batin yang di biasanya diungkap melalui ucapan tahlil (Laa ilaha illallah, artinya tiada tuhan selain Allah), tasbih (subhanallah artinya Maha Suci Allah ), tahmid (Alhamdulillah artinya segala puji bagi Allah) dan takbir (Allahu Akbar artinya Allah Maha Besar)<sup>5</sup>. Dzikir yang dimaksudkan sebagai sarana menyehatkan batin secara agama dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami keguncangan di hidupnya, seperti : perasaan khawatir, kecewa, depresi bahkan melakukan perbuatan nekat

---

<sup>4</sup> Izah Cahya, "5 Konflik Batin yang Kerap Mengganggu Emosi," Sumut, Desember 09, 2023, <https://sumut.idntimes.com/life/inspiration/izah-cahya-novembrilianti/5-konflik-batin-yang-kerap-mengganggu-kestabilan-emosi-pernah-alami>.

<sup>5</sup> Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Islam*, cet1, (Jakarta: Malang Press, 2008,) ,h.332.

untuk bunuh diri. Allah subhanahu wa ta'ala berfirman :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Rad : 28)*

Ketenangan adalah suasana jiwa berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah. Dalam bahasa arab, kata tenang ditunjukkan dengan kata ath-thuma'ninah yang artinya ketentraman hati kepada sesuatu dan tidak terguncang atau resah. Dimana kondisi jiwa itu sudah berada pada tahap ketenangan sejati, merasa lapang, tidak adanya tekanan, dapat menerima kenyataan, berpasrah diri pada Allah, mampu merasakan manisnya iman, bisa mengendalikan diri dari hawa nafsu, tidak ada kebencian, merasa tenteram dan hati menjadi luas. Manusia yang sudah mampu mencapai tahap ketenangan jiwa ini adalah manusia yang memahami hakikat kehidupan, sudah mengerti apa yang harus dilakukan dan yang harus dihindari. Pada umumnya manusia akan merasa lebih tenang jika sudah berada di dekat Penciptanya. Jika manusia sudah mengenal dan meyakini bahwa Allah adalah kekuatan yang amat besar di alam ini dan tidak ada yang melampaui kemampuan-Nya karena Allah Maha yang berKuasa atas diri-Nya dan segala sesuatu yang ada di sekitarnya.<sup>6</sup>

Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, agar

---

<sup>6</sup> Umi Kulsum, jurnal dengan judul *Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan proses Pendidikan Remaja*, Lampung ; 2015

memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.<sup>7</sup>

Dzikir sendiri berasal dari kata “dzakara” yang bermakna: Menyebut-nyebut (mulut), mengingat, mengenang, merasakan dan menghayati (qalbu). Dzikir sendiri ada 2 macam yakni, dzikir khofi dan dzikir jahar. Dzikir khofi atau Sirri (rahasia) adalah dzikir yang tidak menggunakan mulut, melainkan dzawq (perasaan) dan syu`ûr (kesadaran) yang ada di dalam qalbu oleh karena itu dzikir ini menjadi tersamar (khafiy) dimana hanya pelaku serta Allah SWT saja yang dapat mengetahuinya. Sedangkan dzikir jahar (nyata) adalah dzikir yang dilakukan dengan mulut dengan menyebut-nyebut bacaan (lafazh) : Istighfar, Tasbih, Tahmid, Tahlil, Takbir, dan lain-lain atau tilawah ayat al-Qur`an atau wirid.<sup>8</sup> Di dalam Al-Quran banyak terdapat ayat-ayat yang berhubungan dengan permasalahan kejiwaan manusia dan bagaimana untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas.

أَتُلَّ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَبِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهِيٌ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya : Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-Ankabut : 45)

Allah SWT pun telah memberi petunjuk kepada orang-orang yang gemar berzikir. Sebagaimana firman-Nya:

لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبَتَّغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ ۝ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِنْ عَرْفَتٍ فَأَذْكُرُوا

<sup>7</sup> Junita Nurmala Sari & Nunung Febriany, *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*, (Sumatra Utara : Universitas keperawatan USU), h. 2

<sup>8</sup> Samsul munir Amin, Haryanto AL-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), h.11

اللَّهُ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ ۝ وَذَكْرُهُ كَمَا هَذَا كُنْ ۝ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya : Bukanlah suatu dosa bagimu mencari karunia dari Tuhanmu. Maka apabila kamu bertolak dari Arafah, berzikirlah kepada Allah di Masy'aril haram. Dan berzikirlah kepada-Nya sebagaimana Dia telah memberi petunjuk kepadamu, sekalipun sebelumnya kamu benar-benar termasuk orang yang tidak tahu. (QS. Al-Baqarah [2] : 198)

Dalam kehidupan sufi dikenal dengan dua jenis praktik dzikir, yaitu Dzikir Lisan (Jahar) dan Dzikir Qalbi (Khofi). Dzikir *Jahar* merupakan dzikir dengan suara yang keras, sedangkan dzikir *Khofi* merupakan dzikir yang dilakukan secara khusyuk dan khidmat oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Dzikir yang dimaksud yaitu salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah untuk selalu mengingat-Nya, menyebut nama-Nya, serta memuji kebesaran-Nya dengan lisan maupun hati. Adapun dzikir lisan/jahar berfungsi sebagai pengingat hati, terhadap dzikir yang dilupakannya. Sedangkan, dzikir nafsi/khofi ialah dzikir yang tidak bisa didengar huruf dan suaranya. Ia hanya bisa didengar dengan indra dan gerakan dalam batin.<sup>9</sup>

وَإِنْ تَجْهَرْ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى

Artinya : “Dan jika engkau mengeraskan ucapanmu, sungguh, Dia mengetahui rahasianya dan yang lebih tersembunyi.” (QS. At-Thaha [20] : 7)

Jadi penulis melihat bahwa kegelisahan pada batin tersebut dapat disebabkan oleh lemahnya iman, kurang dzikrullah, dan tidak memohon perlindungan kepada Allah SWT dengan doa-doa yang dianjurkan dalam Islam. Al-Quran adalah kitab suci yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW untuk seluruh umat manusia. Dalam Al-Quran, Allah mengajarkan tauhid, menyapa akal dan perasaan manusia, menyucikan manusia dengan berbagai ibadah, menunjukan manusia pada hal-hal yang membawa kebaikan dan kemaslahatan dalam kehidupan

---

<sup>9</sup> Harun Nasution, *Tasawuf: Perkembangan dan Pemurniannya*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), h. 92–94.

individual dan sosial manusia, membimbing manusia pada agama yang luhur, mengembangkan kepribadian manusia ke tahap kesempurnaan insani, mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>10</sup> Dalam firman Allah disebutkan:

هَذَا بَصَارٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقَنُونَ

Artinya : “*Al-Quran ini adalah pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi kaum yang menyakini,*” (QS. Al-Jatsiyah [45]: 20).

Al-Quran mempunyai fungsi utama, yakni sebagai sumber ajaran dan bukti kebenaran kerasulan Muhammad SAW. Sebagai sumber ajaran, Al-Quran memiliki berbagai norma keagamaan sebagai petunjuk bagi kehidupan umat manusia untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat, yang merupakan akhir dari perjalanan hidup mereka. Karena sifatnya memberi arah, norma-norma tersebut kemudian dinamai syari’ah, yang berarti jalan lurus. Syari’ah mencakup berbagai segi ajaran keagamaan: akidah, akhlak, amaliyah, maupun yang lain-lain. Kenyataan ini menunjukan bahwa norma-norma syariah langsung disusun oleh Allah, bukan oleh manusia, karena manusia memiliki keterbatasan.<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa maksud dari judul penelitian ini adalah sebuah upaya penelitian tentang dzikir sebagai cara dalam mengatasi kegelisahan batin seperti perasaan cemas, khawatir, setres dan lainnya yang sering dialami manusia pada saat ini. Maka dalam penelitian ini juga, penulis akan membahas bagaimana metode dalam berdzikir yang benar untuk menghadapi permasalahan hidup yang dialami mansia saat ini terkhususnya dalam mengatasi kegelisahan batin.

---

<sup>10</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Remaja Rosda karya, 2013), h.1

<sup>11</sup> Yasir Amri dann Syahirul Alim Al-Adib, *Sendiri Mengusir Gangguan Jin*, (Solo : PT Aqwam Media Profetika, 2012), h. 11.

Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Dzikir Jahar Dan Dzikir Khofi Sebagai Sarana Penyehat Batin Manusia Berdasarkan Perspektif Al-Qur’an.”**

## **B. PERMASALAHAN**

### **A. Identifikasi Masalah**

Dari pemaparan latar belakang masalah di atas, muncullah beberapa permasalahan. Diantara masalah yang teridentifikasi oleh penulis adalah:

- a. Banyak manusia mengalami gangguan batin seperti stres, kecemasan, dan keresahan jiwa dalam kehidupan modern.
- b. Al-Qur’an menawarkan dzikir sebagai solusi spiritual untuk mencapai ketenangan batin.
- c. Dzikir terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu dzikir jahr (keras) dan dzikir khafi (lirih).
- d. Ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan dzikir jahr dan khafi memiliki perbedaan dalam penafsiran oleh para mufassir.
- e. Belum banyak kajian yang membandingkan pemahaman para mufassir terhadap kedua jenis dzikir tersebut secara mendalam.
- f. Perlu ditelusuri bagaimana dzikir jahr dan khafi berfungsi sebagai sarana penyehat batin menurut perspektif Al-Qur’an.

## B. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan tetap terfokus dan mendalam, penelitian ini dibatasi pada:

- a. Kajian terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit atau implisit membahas zikir jahr dan khafi, seperti QS. Al-Baqarah [2] : 200, QS. Al-A'rāf [7] : 55 & 205.
- b. Perbandingan penafsiran ayat-ayat tersebut berdasarkan beberapa kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir An-Nur, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Maragi, Tafsir Al-Muyassar, Tafsir fi Zhilalil Qur'an, Tafsir Ibnu Katsir.
- c. Analisis terhadap peran dzikir jahr dan khafi sebagai sarana penyehatan batin manusia dalam perspektif Al-Qur'an.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan dzikir jahr dan dzikir khafi?
- b. Apa saja perbedaan antara dzikir jahr dan dzikir khafi dalam perspektif para mufassir?
- c. Bagaimana peran dzikir jahr dan dzikir khafi sebagai sarana penyehat batin manusia menurut perspektif Al-Qur'an?

## C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang terdapat pada rumusan masalah, diantaranya adalah untuk:

1. Mengetahui Pengertian Dzikir Jahar dan Dzikir Khafi
2. Mengetahui penjelasan metode Dzikir Jahar dan Dzikir Khafi sebagai sarana mengatasi kegelisahan batin manusia

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Segi Akademis**

Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menambah khanazah pengetahuan dan keilmuan Islam tentang studi dakwah, terutama mengenai Dzikir Jahar dan Dzikir Khofi sebagai sarana penyehat batin manusia.

### **2. Segi Praktis**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada umat Islam mengenai pentingnya membentengi diri dengan Dzikrullah untuk mendapatkan ketenangan hati.

## **E. TINJAUAN PUSTAKA**

Bagian ini akan dipaparkan mengenai beberapa hasil penelitian yang mempunyai implikasi dengan konteks moderat, antara lain:

1. Skripsi yang berjudul “Peran Majlis Dzikir Dan Shalawat Dalam Pembentukan Akhlak Remaja” yang ditulis oleh Fahrurrozi, jurusan Pendidikan Agama Islam, UIN Syarif Hidayatullah, 2013, isi dari skripsi ini adalah mengupas gagasan Peranan Majlis Dzikir Dan Shalawat Dalam Pembentukan Akhlak Remaja dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, sedangkan pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan teknik kuantitatif data yang terkumpul untuk dianalisa isinya sesuai dengan yang dibutuhkan sehingga dapat diambil suatu kesimpulan
2. Skripsi oleh Misy Putri Nurentiana yang berjudul “Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama’ah Thariqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah (Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)” Sebelumnya jama’ah ketika mengalami masalah maka akan bersedih dan putus

asa namun perubahan yang luar biasa dirasakan setelah melaksanakan dzikir ini. Sehingga, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu bagaimana pelaksanaan dzikir dan apa pengaruh dzikir dalam Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyahdi Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menjelaskan bacaan serta tata cara terapi dzikir dan mengetahui dampak terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo kec Sekampung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*Field Research*), sedangkan sifat penelitiannya termasuk penelitian deskriptif. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah data-data diperoleh, kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-kualitatif. Selanjutnya diadakan perumusan kesimpulan dengan menggunakan metode induktif. Berdasarkan hasil penelitian dilapangan dan teori yang mendukung, dalam penelitian ini menemukan pengaruh pelaksanaan dzikir tarekat di pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timurini menjadikan jiwa lebih tenang, menumbuhkan jiwa yang sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa optimis dan penuh harap sehingga tidak mudah berputus asa dan menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

3. Skripsi oleh Meidy Inayati Asykarillah yang berjudul “Pemahaman Ayat-ayat Zikir Pada Jamaah Majelis Zikir Al Ruhaniyyah, Pangkalan Jati, Cinere, Depok”, Ada banyak solusi yang dijelaskan Al-Qur‘an apabila seorang beriman sedang mengalami kegelisahan,

salah satu solusi yang dijelaskan Al-Qur'an yaitu ketika mengalami ketidaktenangan batin. Setiap manusia pastinya pernah dilanda kegelisahan atau ketidaktenangan batin dalam hidupnya, dan setiap orang memiliki caranya masing-masing ketika dilanda kegelisahan itu, akan tetapi hanya orang berimanlah yang dapat dengan tepat menghadapinya sesuai dengan yang Allah anjurkan dengan syariat Islam. Kuat lemahnya iman seorang itu dapat dilihat dari cara mereka menyikapi kegelisahan yang menimpa pada diri mereka. Solusi yang dijelaskan dalam surah al-Baqarah ayat 152, surah Al-Ra'd ayat 28 dan surah al-Ahzab ayat 41-42. Adapun penelitian ini untuk melihat bagaimana relasi antara ayat Al-Qur'an dan solusi yang diberikan Al-Qur'an saat mengalami kegelisahan. Sasaran dari penelitian ini yaitu ibu-ibu jamaah majelis Dzikir Al-Ruhaniyyah. Untuk mencari responden yang akan penulis teliti, penulis mengadakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode purposive sampling dengan melakukan wawancara langsung terhadap jamaahnya yang secara umum mereka sebenarnya relatif lebih siap karena dibekali wadah untuk melakukannya aktifitas dzikir, mempelajari ilmu-ilmu agama, mendengar kajian-kajian keagamaan dan ayat-ayat suci Al-Qur'an serta juga membacanya, namun sikap penghayatan yang berangkat dari pengetahuan tentu tidak bisa seragam ada di setiap jamaah. Belum lagi ada banyak ragam masalah dan kegelisahan yang bisa menimpa seseorang dalam kehidupannya. Hasil penelitian ini bahwa jamaah majelis dzikir Al-Ruhaniyyah sudah menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman, petunjuk atau solusi dalam kehidupan sehari-hari mereka serta saat mereka mengalami kegelisahan.

4. Skripsi Nur Hidayatus Sholihichah yang bejulul "Tradisi Dzikir

dalam Ritual Keagamaan Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsabandiyyah di Desa Punggul Gedangan Sidoarjo” ini merupakan hasil penelitian lapangan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tiga persoalan, yaitu: pertama, apa yang menjadi motivasi para jama’ah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah untuk melakukan dzikir dalam ajaran Thoriqoh. Kedua, bagaimana pelaksanaan tradisi dzikir para jama’ah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah. Dan ketiga, bagaimana pandangan masyarakat terhadap Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang menggambarkan atau melukiskan suatu kenyataan sosial yang ada didalam kehidupan masyarakat. Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan metode kualitatif. Metode ini menjadi langkah awal bagi penulis untuk melihat, mengamati dan menyelidiki fakta-fakta yang terjadi, setelah itu penulis melakukan wawancara dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dari penelitian ini diperoleh dari orang-orang yang dijadikan informan, yaitu para jama’ah dzikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah, para tokoh masyarakat dan warga sekitar lokasi penelitian yaitu mushollah suryalaya yang terletak didusun Punggul kecamatan gedangan kabupaten sidoarjo. Selain itu juga kegiatan sosial maupun keagamaan yang berupa peringatan hari besar Islam dan keadaan atau situasi yang terjadi dimasyarakat.

5. Skripsi oleh Warni yang berjudul “Dzikir dan Kesehatan Mental”, dzikir yang telah menjadi bagian dari kebutuhan manusia dalam kehidupan modern sekarang ini diharapkan mampu menjadi solusi untuk menyelesaikan berbagai persoalan kesehatan mental/

gangguan mental. Hamka sebagai salah satumufassir banyak menuangkan ide-idenya dalam menafsirkan surat Ar-Ra'du ayat 28 tentang dzikir dan kesehatan mental dalam kitab tafsirnya Al Azhar. Mengetahui pandangan Hamka tentang hubungan dzikir dan kesehatan mental menjadi keharusan untuk dilakukan. Rumusan masalah “Bagaimana pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'du ayat 28? Dan Bagaimana implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern? Tujuan dari penelitian ini untuk pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'du ayat 28 dan untuk mengetahui implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat ‘Deskriptif’ dan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data dengan cara menggali langsung dari literatur dan dokumen sebagai data primernya berasal dari sumber aslinya berupa tafsir Al-Azhar dan sebagai data skunder adalah buku-buku penunjang, majalah, surat kabar atau arsip yang berkaitan dengan tema penelitian.

## **F. METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Untuk memperoleh data yang berhubungan dengan penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan) dengan meneliti sumber data premier, sumber data sekunder dan sumber data tersier.

## B. Sumber Data

Sumber-sumber yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data-data yang diperoleh, yaitu:

- a. Sumber data *primer*, yakni sumber data yang digunakan sebagai obyek utama dalam penelitian ini yaitu, Al-Qur'an dan Hadits.
- b. Sumber data *sekunder*, yaitu sumber data yang digunakan untuk membantu menelaah data-data yang dihimpun dan sebagai pembanding sumber data primer terdiri atas kitab-kitab tafsir lain, buku-buku tentang dzikir dan jurnal.
- c. Sumber data tersier, yaitu sumber data yang digunakan sebagai pelengkap yang sifatnya memberikan petunjuk terhadap sumber data premier dan sumber data sekunder terdiri atas ensiklopedia, wikipedia, dan seterusnya.

## C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan metode dokumentatif. Suatu metode yang diawali dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan Dzikir Jahar dan Dzikir Khofi. Kemudian mendeskripsikan penafsiran ayat tersebut sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits. Setelah bahan-bahan yang berkaitan dengan obyek penelitian diperoleh, kemudian dianalisa menggunakan alat ukur teori yang telah disediakan. Data yang telah penulis peroleh kemudian diklasifikasikan sesuai dengan permasalahan. Sehingga menjadi suatu kesimpulan yang jelas dan komprehensif sesuai rumusan masalah pada penelitian ini.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Agar data yang diperoleh dapat dijadikan sebagai bahasan yang akurat, maka peneliti menggunakan analisis data yang bersifat kualitatif dengan cara berpikir. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

- a. Deduktif, yaitu mencari berbagai macam literatur atau referensi yang berkaitan tentang Dzikir Jahar dan Dzikir khofi dalam Al-Qur'an. Kemudian memulainya dengan membahas tentang Dzikir sebagai benteng diri secara umum.
- b. Induktif, yaitu berusaha mengkaji secara khusus tentang Dzikir Jahar dan Dzikir Khofi sebagai penenang jiwa berdasarkan perspektif Al-Qur'an, kemudian mengembangkannya kepada berbagai literatur yang berkaitan, misalnya buku-buku tentang dzikir, agar data yang diperoleh bersifat komprehensif.

### **E. Pendekatan**

Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), yaitu pendekatan yang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan satu tema tertentu—dalam hal ini, tema zikir jahr (zikir yang dilafalkan dengan suara keras) dan zikir khafi (zikir yang dilakukan secara lirih atau dalam hati). Ayat-ayat yang berkenaan dengan kedua jenis zikir tersebut dikumpulkan dari berbagai surah, kemudian dianalisis secara menyeluruh guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep zikir menurut Al-Qur'an.

Dalam proses analisis, penelitian ini juga melakukan komparasi penafsiran terhadap sejumlah karya tafsir dari para mufassir klasik dan kontemporer, seperti *Tafsir al-Azhar*, *Tafsir al-Maraghi*, *Tafsir al-Muyassar*, *Tafsir al-Jalalain*, *Tafsir fi Zilali Qur'an*, *Tafsir Ibn katsir* dan *Tafsir al-Misbah*. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menggali berbagai perspektif dalam memahami makna, bentuk, hikmah, serta fungsi zikir jahr dan zikir khafi, sekaligus meninjau relevansinya dalam konteks spiritualitas umat Islam masa kini.

Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai zikir jahr dan zikir khafi sebagai bagian dari ajaran Qur'ani. Zikir tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran batin, ketenangan jiwa, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

### **F. Sistematika Penulisan**

Teknik penulisan merujuk kepada pedoman yang diberlakukan di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta tahun 2021. Adapun sistematika pembahasan penelitian ini terdiri lima bab, setiap babnya memuat

beberapa sub bab, sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah untuk menjelaskan tentang mengapa penelitian ini dilakukan. Kemudian terdapat permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua membahas tentang kajian teori yaitu pengertian dzikir, pengertian dzikir jahar dan dzikir khofī, tujuan/manfaat berdzikir, pengertian kesehatan batin dan kosa kata dzikir dalam Al-Qur'an

Bab ketiga menguraikan pembahasan tentang dzikir jahar dan dzikir khofī dalam perspektif para Mufassir.

Bab keempat membahas tentang hasil penelitian, yang mana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode-metode berdzikir yang benar sebagai sarana penyehatan batin.

Bab kelima merupakan bab terakhir dalam penelitian yang terdiri dari kesimpulan dari permasalahan yang dibahas serta saran yang dapat dijadikan acuan dalam penyelesaian terhadap permasalahan yang timbul.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

Setelah penulis memaparkan tentang latar belakang, tujuan penelitian, metode apa yang diangkat dalam penelitian ini dan tinjauan Pustaka penelitian di bab sebelumnya, maka pada bab ini penulis akan menjelaskan tinjauan umum dari penelitian ini yang terkait dengan pengertian dzikir, pengertian dzikir Jahar dan khofi, manfaat/tujuan berdzikir, pengertian Kesehatan batin, pengertian batin, macam-macam batin, keutamaan dzikir.

#### **A. Diskursus tentang Dzikir**

##### **1. Pengertian Dzikir**

Secara etimologi, kata dzikir berasal dari kata dzakara-yadzkurudzikrun wa dzukrun yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, pelajaran, mengerti atau ingatan. Mengingat dalam kehidupan manusia, kata ingat ini sangat dalam, karena salah satu fungsi pikiran yang jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.<sup>12</sup> Sedangkan terminologis, dzikir adalah ingatan atau latihan-latihan spiritual yang menyatakan kehadiran Tuhan dengan membayangkan-Nya. Atau suatu metode untuk mencapai konsentrasi spiritual (dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis).<sup>13</sup>

Sementara itu, menurut Hasbi Ash-Syiddieqy dzikir merupakan menyebut nama Allah seraya membaca tasbih (Subhanallah), tahlil (La illallah), tahmid (Alhamdulillah), takbir (Allahu Akbar), hauqalah (la haula wala quwwata illa billahi), hasbullah (hasbiyallahu), basmallah (bismillahirrahmanirrahim), membaca Al quran, asmaul

---

<sup>12</sup> M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, 1st edn (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 16.

<sup>13</sup> Agus Riyadi, 'Zikir Dalam Al Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik', *Jurnal Konseling Religi* UIN Walisongo Semarang, Vol. 4, No. 1 (2013), h. 37.

husna, sholawat dan mengucapkan doa-doa yang ma'tsur.<sup>14</sup>

Dalam tasawuf, definisi dari dzikir menurut Al-Ghazali adalah rukun yang sangat kuat bagi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Tinggi. Bahkan dzikir juga sebagai tiang guru bagi tarekat. Sebagaimana seseorang tidak akan sampai kepada Allah SWT kecuali dengan selalu melaksanakan dzikir secara rutin.<sup>15</sup> Dalam pengertian tersebut, dzikir yang dimaksud adalah apabila seseorang ingin semakin dekat dengan Allah, maka dengan cara rutin berdzikir dengan hati yang ikhlas, insyaaAllah dapat menjadi jalan untuknya bisa lebih dekat dengan Allah. Jika kita senantiasa dekat dengan Allah, maka kita akan mendapatkan nikmat musyahadah (menyaksikan kebesaran Tuhan) yakni akan hilangnya rasa takut dalam hati kita perihal segala urusan duniawi sebab hati kita yang selalu ingat kepada-Nya dengan bentuk rasa cinta kepada Allah. Dari Abu Musa Radhiyallahu 'Anhu, ia berkata: Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda:

مَثَلُ الدِّيْنِ يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيٍّ وَالْمَيِّتِ

*Artinya : “Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang tidak berdzikir, adalah seumpama orang yang hidup dan mati.” (HR. Al-Bukhari)*

Kemudian, dzikir juga tidak hanya tentang mengingat, tetapi juga dapat berupa pertolongan, ampunan, hidayah, inayah serta memberikan derajat yang tinggi kepada hambanya yang selalu berdzikir kepada-Nya. Dengan rutin mengamalkan dzikir secara benar dan ikhlas maka diharapkan seseorang menjadi sehat fisiknya

---

14 Septi Kurniawati, 'Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu' (Lampung: Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017), h. 23.

15 Simuh, Sufisme Jawa: *Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*, 1st edn (Jakarta: Gramedia, 2019), h. 96.

(cageur) dan ‘afiyat (sehat psikisnya, bageur, berakhlakul karimah, karena dzikir menyembuhkan berbagai penyakit hati). Di sebutkan pula dalam kitab Al-Hikam diterangkan bahwa dzikir merupakan sebuah pintu yang besar sebagaimana jalan menuju fana’ dan makrifat kepada Allah, maka tiap masuk dan keluarnya hirup nafas kita senantiasa berdzikir sebagai jalan yang dekat menuju Allah SWT.<sup>16</sup>

Dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi jiwa dan ruhani manusia. Dalam ibadah dzikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang homeostasis sehingga kekebalan tubuh meningkat. Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah.<sup>17</sup>

## 2. Pengertian Dzikir Jahar

Istilah dzikir jahar terdapat dalam Kitab Miftahus Shudur Juz I Pasal Kedua fi bayani dzikril jahri (penjelasan tentang dzikir jahar). Secara bahasa dzikir Jahar ialah dzikir yang dibaca dengan bersuara keras. Adapun bacaan dzikirnya ialah dzikir kalimat tauhid La Ilaha Illa Allah atau nafi dan itsbat.<sup>18</sup>

Imam Bukhori r.a berkata dalam kitab shahihnya dalam Bab Dzikir sesudah shalat fardhu : “Diceritakan dari Ishak bin Abdurrahman dari Jura’id dari Amir, bahwa Ma’bud Ibnu Abbas

<sup>16</sup> Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*, 1st edn (Yogyakarta: Ircisod, 2019), h. 141.

<sup>17</sup> Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, h. 19.

<sup>18</sup> Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul ‘Arifin, *Miftahus Shudur*, Juz I, t.t., t.tp., h. 8.

meriwayatkan” :

أَنَّ رَفْعَ الصَّوْتِ . بِالذِّكْرِ حِينَ يَنْصَرِفُ النَّاسُ مِنَ الْمَكْتُوبَةِ كَانَ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُنْتُ أَعْلَمُ إِذَا اتَّصَرَّفُوا بِذَلِكَ إِذَا سِمِعْتُهُ

Artinya : “Sesungguhnya mengeraskan suara dalam berdzikir, setelah para sahabat melakukan sholat wajib sudah ada sejak masa Nabi Muhammad SAW”.

Kemudian Ibnu Abbas r.a berkata lagi : “Aku betul-betul mengetahui dan mendengarkan angkatan suara keras dalam dzikir itu.” Syekh Ahmad Al-Kosasin r.a menambahkan : “Keadaan ini menjadi dalil kelebihan atau keutamaan mengeraskan ucapan dzikir, sehingga didengar oleh orang lain, yang dinamakan dzikir jahar.

Dalam Q.S Al - Baqarah ayat 200, Allah berfirman :

فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكُكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ أَبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فِيمَنِ النَّاسِ مَنْ  
يَقُولُ رَبَّنَا أَتَنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ

Artinya : Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka berzikirlah kepada Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut nenek moyang kamu, bahkan berzikirlah lebih dari itu. Maka di antara manusia ada yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami (kebaikan) di dunia,” dan di akhirat dia tidak memperoleh bagian apa pun.

Allah ‘Azza wa Jalla berfirman tentang “orang berakal” yang selalu mengingat Allah SWT setiap kali merenungi kekuasaan, keagungan, rahmat dan keadilan-Nya. Allah Yang Maha Agung dan Maha Tinggi menciptakan segala sesuatu dengan benar. Mereka mencintai Allah SWT dengan kecintaan yang disertai pengagungan. Karena itu, mereka mengingat Allah SWT setiap saat, baik dalam keadaan berdiri, duduk, dan berbaring.<sup>19</sup>

Ontologi dzikir jahar merupakan dzikir yang paling utama dan paling berpengaruh. Dzikir Jahar dapat mensucikan jiwa dari sifat

---

<sup>19</sup> Muhammad Kamil Hasan Al-Mahami, *Ensiklopedi Al-Qur'an*, h. 98

tercela dan sifat kebinatangan, serta jika dibaca dengan benar, rutin dan ikhlas dapat menyingkapkan ilmu laduni, rahasia dan kegaiban.<sup>20</sup> Dzikir Jahar dalam Al-Qur'an dan hadits Nabi saw setidaknya memiliki beberapa nama, yaitu:

1. Kalimat thayyibah (perkataan yang baik) (QS. Ibrahim(14):24).

الَّمَّ تَرَكَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيْبَةً كَشَجَرَةً طَيْبَةً أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ

*Artinya : Tidakkah kamu memperhatikan bagai-mana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya kuat dan cabangnya (menjulang) ke langit (QS. Ibrahim: 24).*

2. Al-Qaul Ats-Tsabit (ucapan yang teguh) (QS. Ibrahim (14): 27).

يَثِبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ أَمْنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضْلِلُ اللَّهُ الظَّلِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ

*Artinya : Allah meneguhkan (iman) orang-orang yang beriman dengan ucapan yang teguh (dalam kehidupan) di dunia dan di akhirat; dan Allah menyesatkan orang-orang yang zalim dan Allah berbuat apa yang Dia kehendaki.*

3. Da'wah Al-Haq (doa yang tulus) (QS. Ar-Ra'd (13):14).

وَيُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلِكَةُ مِنْ خِيَفَتِهِ وَيُرِسِّلُ الصَّوَاعِقَ فَيُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ وَهُمْ يُجَادِلُونَ فِي اللَّهِ وَهُوَ شَدِيدُ الْمَحَاكِ

*Artinya : Dan guruh bertasbih memuji-Nya, (demikian pula) para malaikat karena takut kepada-Nya, dan Allah melepaskan halilintar, lalu menimpakannya kepada siapa yang Dia kehendaki, sementara mereka berbantah-bantahan tentang Allah, dan Dia Maha keras siksaan-Nya.*

4. Kalimatin Sawa (keadilan dan keinsafan) yang sama (QS. 'Ali

<sup>20</sup> Asep Lukman, "Praktik Zikir Dalam Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah: Studi Kasus di Pesantren Suryalaya," *Istiqamah: Jurnal Kajian Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*, Vol. 1, No. 2 (2021): h. 151–152.

Imran (3):64).

قُلْ يَاهْلَ الْكِتَبِ تَعَالَوْا إِلَىٰ كَلِمَةٍ سَوَاءٌ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ لَا تَعْبُدُ لِلَّهِ وَلَا تُشْرِكُ بِهِ  
شَيْئاً وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنْ تَوَلُّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِاِنَّا مُسْلِمُونَ

Artinya : Katakanlah (Muhammad), “Wahai Ahli Kitab! Marilah (kita) menuju kepada satu kalimat (pegangan) yang sama antara kami dan kamu, bahwa kita tidak menyembah selain Allah dan kita tidak mempersekuat-Nya dengan sesuatu pun, dan bahwa kita tidak menjadikan satu sama lain tuhan-tuhan selain Allah. Jika mereka berpaling maka katakanlah (kepada mereka), “Saksikanlah, bahwa kami adalah orang Muslim.

5. Ta'muruna bil ma'ruf (QS. Ali Imran (3):110).

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أَخْرَجْتُ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتَوْمِنُونَ  
بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya : Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.

6. Adil (QS. An-Nahl (16):90).

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَا عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ  
وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Artinya : Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.

7. Qaulan Sadida/ perkataan yang benar (QS. AlAhzab (33):70).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar,

8. Kalimat yang haq (QS. Az-Zumar (39):33-35).

**Ayat 33**

وَالَّذِي جَاءَ بِالصِّدْقِ وَصَدَقَ بِهِ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Artinya : "Dan orang yang membawa kebenaran (Muhammad) dan orang yang membenarkannya, mereka itulah orang yang bertakwa."

**Ayat 34**

لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ ذَلِكَ جَزُؤُ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : "Mereka memperoleh apa yang mereka kehendaki di sisi Tuhan mereka. Demikianlah balasan bagi orang-orang yang berbuat baik,"

**Ayat 35**

لِيُكَفِّرَ اللَّهُ عَنْهُمْ أَسْوَى الَّذِي عَمِلُوا وَيَجْزِيَهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : "agar Allah menghapus perbuatan mereka yang paling buruk yang pernah mereka lakukan dan memberi pahala kepada mereka dengan yang lebih baik daripada apa yang mereka kerjakan."

9. Doa ilah Allah/ menyeru kepada Allah (QS. Fushshilat (41):33).

وَمَنْ أَحْسَنَ قَوْلًا مِنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّمِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya : Dan siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah dan mengerjakan kebajikan dan berkata, "Sungguh, aku termasuk orang-orang muslim (yang berserah diri)?"

10. Kalimat takwa (QS. Al-Fath (48):26).

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيمَةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَرْمَمُهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقُّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلَيْهِ

Artinya : Ketika orang-orang yang kafir menanamkan kesombongan dalam hati mereka (yaitu) kesombongan jahiliah, lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya, dan kepada orang-orang mukmin; dan (Allah) mewajibkan kepada mereka tetap taat menjalankan kalimat takwa dan mereka lebih berhak dengan itu dan patut memiliki. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

11. Tazakka/ membersihkan diri (QS. Al-'Ala (87):14).

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَرَكَ

Artinya : Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman),

12. Hasanah/ kebaikan (QS. Al-An'am (6):160).

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: "Siapa yang berbuat kebaikan, dia akan mendapat balasan sepuluh kali lipatnya. Siapa yang berbuat keburukan, dia tidak akan diberi balasan melainkan yang seimbang dengannya. Mereka (sedikit pun) tidak dizalimi (dirugikan)." (QS Al An'am: 160).

13. Al-Urwah Al-Wutsqa/ tali yang amat kuat (QS. Al-Baqarah (2):256).<sup>21</sup>

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيْرِ فَمَنْ يَكْفُرُ بِالظَّاغُورِ وَيُؤْمِنُ بِاللَّهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا إِنْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعُ عَلِيهِمْ

Artinya : Tidak ada paksaan dalam (menganut) agama (Islam), sesungguhnya telah jelas (perbedaan) antara jalan yang benar dengan jalan yang sesat. Barang siapa ingkar kepada Tagut dan beriman kepada Allah, maka sungguh, dia telah berpegang (teguh) pada tali yang sangat kuat yang tidak akan putus. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui.

### 3. Pengertian Dzikir Khafi

Dzikir Qalbu disebut juga dzikr al-khafi, yaitu dzikir yang

<sup>21</sup> Muhammad Kamil Hasan Al-Mahami, *Ensiklopedi Al-Qur'an*, h. 4.

tersembunyi di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata. Dzikir ini hanya memenuhi qalbu dengan kesadaran bahwa Allah dekat dengan kita dan merasakan kehadiran-Nya seirama dengan detak jantung serta keluar masuknya pernafasan. Karena keluar masuknya pernafasan yang dibarengi dengan kesadaran tentang kehadiran Allah menandakan bahwa qalbu itu hidup dan berkomunikasi langsung dengan Allah.<sup>22</sup> Syaikh Abdul Qodir menjelaskan: “Inilah kalimat yang dapat menghilangkan kebingungan, membukakan ketertutupan dan membatalkan (menetralisir) racun. Inilah kalimat yang cahayanya bersifat umum dapat mengalahkan semua yang mengalahkan. Dialah Allah yang menampakkan berbagai keajaiban. Baginya tidak tersembunyi bagi siapapun yang bersembunyi.”

Selain Dzikir Jahar yang keras itu, diajarkan juga Dzikir Khofi yaitu Dzikir tanpa *suara*.<sup>23</sup> KH. Wahfiuddin mengemukakan, dzikir khofi adalah dzikir yang dilakukan dengan menggunakan rasa (dzauq) didalam qalbu sehingga terhasilkan dari penglihatan orang bahkan malaikat pun tidak dapat mengetahuinya, hanya Allah SWT dan pelakunya saja yang dapat mengetahui dzikir ini. Allah menyimpan dzikir khofi disuatu gudang sampai hari kiamat, pada waktu itu para ahli zikir akan masuk kedalam surga. Firman Allah dalam surah al-A'raf 205 :

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُقِ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya: “ Dan sebutlah nama Tuhanmu dalam kalbumu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara (khofi), di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu

<sup>22</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*, Jilid III, (Bandung: Angkasa, 2008), 1508

<sup>23</sup> Yusof HJ Wanjor, *Tasauuf - Tarekat*, (Malaysia: Thinker's Library SDN BHD, 2013), h. 28

termasuk orang-orang yang *lalai*” (QS.Al-A’raf:205). Dalam surat Al-A’raf ayat 55:

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْفَيْهِ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلُونَ

Artinya: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas” (Qs.Al-A’raf: 55).

Dzikir qalbu yang cenderung diupayakan dan dipaksakan. Selanjutnya, dzikir kalbu yang berlangsung secara lugas, tanpa perlu dipaksakan. Serta yang terakhir adalah ketika Allah sudah berkuasa di dalam kalbu serta sirnanya dzikir itu sendiri. Inilah rahasia dari sabda Nabi saw., “Siapa ingin bersenang-senang di taman surga, perbanyaklah mengingat Allah.” Juga sabda Nabi saw., “Dzikir diam (khafiy) tujuh puluh kali lebih utama daripada dzikir yang terdengar oleh para malaikat pencatat amal.<sup>24</sup> Para ahli ma’rifat mengemukakan: Zikir dengan kalbu adalah laksana pedang orang-orang khusus sedangkan dengan lisan adalah senjatanya orang-orang umum.<sup>25</sup>

#### 4. Manfaat/Tujuan Berdzikir

Seandainya seorang muslim mengetahui kadar pahala yang bakal diraihnya lantaran senantiasa mengingat Allah SWT, baik di tengah keramaian maupun dalam kesendirianya, niscaya lidahnya akan selalu bergerak menyebut Allah. Namun, yang terpenting dalam mengingat Allah SWT bukan semata-mata menggerakkan dua bibir dengan menyebut nama Allah yang terindah, melainkan juga

---

<sup>24</sup> Ibn Atha’illah As-Sakandari, *Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwah*, h. 6.

<sup>25</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulum al-Din*, Juz 1 (Beirut: Dar al-Ma’rifah, tanpa tahun), h. 348.

kekhusukan dan kecintaan tulus kepada Allah seraya merenungi dan memikirkannya secara mendalam.<sup>26</sup>

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:<sup>27</sup>

- 1) Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istiqamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- 2) Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al-Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.
- 3) Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Illahi. Allah adalah Zat Yang Maha suci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- 4) Dzikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (kasyaf) ada dua macam: kasyaf hissi (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan kasyaf khayali (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- 5) Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari

---

<sup>26</sup> Muhammad Kamil Hasan al-Mahami, *Ensiklopedi Al-Qur'an*, (PT. Kharisma Ilmu), h. 86-87

<sup>27</sup> Wahab. *Menjadi Kekasih Tuhan*. (Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997). h. 87-92

mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat disekitarnya.”

- 6) Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- 7) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al- Hakim Abu Muhammmad At-Turmudzi “dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak taat kepada Allah.” Selain itu dzikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sompong, ria, ujub, dan suka menipu.
- 8) Memutuskan ajakan maksiat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.
- 9) Dzikir bisa menolak bencana. Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi kenamaan, pernah mengatakan, “siapa yang berdzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu.” Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orang-orang yang berdzikir, akan menyimpang. Jadi, dzikir merupakan ibadah yang paling utama bagi para hamba, dimana mereka mengambil bekal untuk kehidupan akhirat kelak. Allah telah menciptakan ukuran dan waktu bagi setiap ritual (peribadatan), tetapi ia tidak menciptakannya untuk dzikir. Dia menyuruh hambanya untuk berdzikir sebanyak-banyaknya.

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol

perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.<sup>28</sup>

Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain:<sup>29</sup>

- 1) Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan empunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

- 2) Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa.

- 3) Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama rahmatan lil alamin menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat dipandang sebagai malja' (tempat berlindung) ditengah badai kehidupan modern' disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

---

<sup>28</sup> Afif Anshori. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003). h.33

<sup>29</sup> Amin Syukur dan Fathimah Utsman.Insan Kamil, *Paket Pelatihan Seni Menata Hati(SMH) LEMBKOTA*. (Semarang : CV. Bima Sakti, 2006). h.36

#### 4) Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekad ensimoral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun Sifat-sifatNya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

Jadi dzikir itu sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, memberi semangat untuk melakukan kegiatan yang baik, dapat juga sebagai terapi jiwa, dapat menghindarkan dari bahaya dan meningkatkan keimanan.

### 5. Pengertian Kesehatan Batin

Imam Ghazali mengatakan bahwa batin adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaan. Sedangkan menurut para filosof pengikut Plotinus (para filsuf Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam Manusia Diungkap Dalam Al-quran, bahwa batin/jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup/kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembang biak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, batin tidak bias di pindah dari tempat ia berada Secara bahasa batin berasal dari bahasa psyche yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk

berfikir. Sedang menurut bahasa Arab sering disebut dengan “An-Nafs”.<sup>30</sup>

Ketenangan jiwa terdiri dari kata ketenangan dan jiwa. Sedangkan kata ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat sufiks ke-an. Tenang berarti tidak gelisah, aman dan tenteram (tentang perasaan hati dan keadaan). Ketenangan: ketenteraman hati, batin, pikiran.<sup>31</sup> Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang memiliki fungsi sebagai penggerak manusia dan kemudian menjadi simbol kesempurnaan manusia (terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan).

Zakiyah Daradjat berpendapat bahwa ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>32</sup> Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustasi.<sup>33</sup> Menurut Imam Ghazali, batin yang tenang itu adalah batin yang diwarnai dengan sifat-sifat kebahagiaan. Diantaranya yaitu sifat syukur, sabar, cinta Tuhan, takut akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan

---

<sup>30</sup> Abbas Mahmud al-Aqqad, *Manusia Diungkap dalam Al-Qur'an*, terj. M. Quraish Shihab (Jakarta : Lentera Hati, 2002) h. 47.

<sup>31</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet ke 3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), h. 1244.

<sup>32</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet ke 9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 13.

<sup>33</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), h. 87.

memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, serta sifat-sifat yang menyebabkan selamat.

Indikator ketenangan jiwa menurut Utsman Labib Faraj, sebagaimana dikutip oleh Muhammad Utsman Najati antara lain<sup>34</sup> :

- a. Merasa aman, damai dan tenteram
- b. Bisa menerima diri sendiri, merasa diri bernilai, menyadari akan kemampuan diri sendiri, mengakui keterbatasan diri, mau menerima orang lain, mau menerima perbedaan di antara mereka, dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain.
- c. Mampu menguasai diri secara profesional ketika dituntut melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu
- d. Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain
- e. Memiliki pandangan yang realitis dalam menjalani kehidupan dan bisa menghadapi berbagai problema dengan wajar sehingga mampu memunculkan solusi terbaik
- f. Memiliki kepribadian yang sempurna. Salah satunya yaitu memiliki kematangan emosional. Yang dimaksud disini adalah kemampuan untuk menguasai diri dalam menghadapi berbagai situasi yang bisa memancing emosi dan tidak akan mudah terprovokasi.

## B. Diskursus Batin

### 1. Pengertian Batin

Dalam agama Islam, batin merujuk pada aspek non-fisik dalam diri manusia yang mencakup niat, perasaan, pikiran, dan hubungan dengan Tuhan. Batin dianggap sebagai inti keimanan dan ibadah,

---

<sup>34</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Nabi*, (1988), h. 325

yang mempengaruhi kualitas spiritual seseorang. Konsep ini penting dalam berbagai tradisi agama, termasuk Islam.<sup>35</sup>

## 2. Macam-macam Batin

KH M. Lukman Hakim, seseorang pakar tasawuf, menjelaskan empat lapisan batin dalam diri manusia sebagai berikut:<sup>36</sup>

### a. Lubb (Albab)

Lubb adalah wilayah ruhaniyyah yang memantulkan Nur Allah SWT, sehingga seluruh atmosfernya dipenuhi dengan dzikrullah dalam situasi apapun. Lubb menyemai seluruh proses dzikir hingga piker dan merupakan aktivasi dari sir (rahasia) seseorang.

### b. Fuad

Fuad adalah lapisan setelah Lubb yang menghidupkan hati manusia (ruhul qalbi). Fuad kelak akan mempertanggungjawabkan seluruh keputusan manusia di hadapan Allah SWT. Fuad merupakan aktivasi dari ruhul, dan dalamnya terdapat cinta.

### c. Qalb (Hati)

Qalb atau hati adalah lapisan setelah fuad yang berfungsi sebagai pusat pengambil keputusan, apakah akan memihak pada ruh atau nafsu. Bila hati bersih dan suci, ia akan menjadi wilayah pantulan Cahaya Allah yang disalurkan oleh Fuad dari Lubb. Jika memihak nafsu, maka akan memihak kegelapan.

### d. Shodr ( Dada Ruhani)

Shodr adalah lapisan terakhir setelah qalb yang berhubungan dengan ikhtiar dan pikiran. Shodr adalah tempat bersemainya

<sup>35</sup> Teba Sudirman, *Tasawuf Positif* (Jakarta: Prenada Media, 2003), h. 45.

<sup>36</sup> Fathoni. "KH Luqman Hakim Jelaskan Empat Lapisan Batin Manusia." *NU Online*, 11 Mei 2018. Diakses dari <https://www.nu.or.id/nasional/kh-luqman-hakim-jelaskan-empat-lapisan-batin-manusia-gcJEY>

Islam berkaitan dengan amaliyahnya. Seangkan iman ada dalam qalb, bukan shodr. Shodr berhubungan dengan ikhtiar dan pikiran, serta mata hati yang melihat dengan jujur dan benar.

## C. Kosa Kata Dzikir dalam Ensiklopedi Al-Qur'an

### 1. Pengertian Dzikir

Di dalam Al-Qur'an, kata al-dzikr dan kata-kata yang musytaq (dibentuk) dari kata al-dzikr diulang sebanyak 268 kali; dalam bentuk fi'il madli (kata kerja yang menunjukkan waktu lampau) sebanyak 24 kali, dalam bentuk fi'il mudlari' (kata kerja yang menunjukkan waktu sekarang dan atau akan datang) sebanyak 68 kali, fi'il amar (kata kerja yang mengandung arti perintah) sebanyak 56 kali, masdar (infinitif) sebanyak 109 kali, isim fa'il (kata benda yang mengandung arti perilaku) sebanyak 10 kali dan isim maf'ul (kata benda yang mengandung arti obyek yang diperlukan) sebanyak 1 kali.<sup>37</sup>

Ada dua pengertian zikir, yakni secara umum dan secara khusus. Secara umum zikir berarti beriman kepada Allah dengan menyatakan dua kalimat syahadat dan melaksanakan ajarannya dengan baik. Itulah berzikir kepada Allah. Dari pengertian zikir secara umum ini, orang yang telah menyatakan dua kalimat syahadat dinamakan ahl adz-Dzikr (ahli zikir), yakni kelompok orang yang berzikir kepada Allah. Sebaliknya, orang yang tidak beriman atau beriman tetapi tidak menjalankan ajaran agama tidak dinamakan ahl adz-Dzikr, tetapi ahl al-ghaflah (ahli ghaflah, kelompok yang lupa atau lalai) kepada Allah.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfadz al Qur'an al-Karim*, (Beirut: Daar al-Fikr, tth), h. 343-349.

<sup>38</sup> Tim Penulis, *Ensiklopedi Tasawuf*, Jilid 3, (Bandung: Angkasa, 2008), h. 1506.

## 2. Keutamaan Dzikir

Keutamaan dzikir dalam Al-Qur'an sangat banyak dan beragam. Allah Swt. memerintahkan, menganjurkan, bahkan memuji orang-orang yang senantiasa berdzikir kepada-Nya. Beberapa ayat berikut ini menggambarkan keutamaan tersebut:<sup>39</sup>

- a. Al-Baqarah ayat 152

فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا إِلِيٍّ وَلَا تَكُفُّرُونِ

*Artinya: Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*

Keutamaannya : Dzikir merupakan bentuk hubungan timbal balik antara hamba dan Allah; barang siapa yang mengingat-Nya, maka Allah pun akan mengingatnya.

- b. Al-Baqarah ayat 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَجُعُونَ

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji‘un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).*

Keutamaannya : Dzikir menjadi peneguh hati dalam menghadapi musibah dan ujian.

- c. Al-Baqarah ayat 185

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلْنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ  
فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلَيَصُمِّمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّهُ مِنْ أَيَّامٍ أُخْرَ

<sup>39</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2005.

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلَتَكُمْلُوا الْعِدَّةَ وَلَتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتُكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشَكُّرُونَ

Artinya: Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu ada di bulan itu, maka berpuasalah. Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur.

Keutamaannya : Dzikir dalam bentuk takbir di akhir Ramadan merupakan bentuk syukur atas petunjuk.

d. Al-Baqarah ayat 198

لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ إِنَّمَا أَنْفَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَادْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَادْكُرُوهُ كَمَا هَدَأْتُكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya: Tidak ada dosa bagimu untuk mencari karunia (rezeki hasil perniagaan) dari Tuhanmu. Maka apabila kamu telah bertolak dari 'Arafat, berdzikirlah kepada Allah di Masy'arilharam. Dan berdzikirlah (dengan menyebut) Allah sebagaimana yang ditunjukkan-Nya kepadamu; dan sesungguhnya kamu sebelum itu benar-benar termasuk orang-orang yang sesat.

Keutamaannya : Dzikir menjadi bagian penting dari ibadah haji.

e. Al-Baqarah ayat 203

وَادْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ تَعْجَلَ فِي يَوْمَيْنِ فَلَا إِنْ شَاءَ عَلَيْهِ وَمَنْ تَأَخَّرَ فَلَا إِنْ شَاءَ عَلَيْهِ لِمَنِ اتَّقَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

Artinya: Dan berzikirlah kepada Allah pada hari yang telah ditentukan jumlahnya. Barangsiapa mempercepat (meninggalkan

*Mina) setelah dua hari, maka tidak ada dosa baginya. Dan barangsiapa mengakhirkannya tidak ada dosa (pula) baginya, (yakni) bagi orang yang bertakwa. Dan bertakwalah kepada Allah, dan ketahuilah bahwa kamu akan dikumpulkan-Nya.*

Keutamaanya : Dzikir dianjurkan dalam hari-hari Tasyriq, menunjukkan pentingnya dalam ritual keagamaan.

f. Al-Anfal ayat 45

**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِيَّةً فَاتَّبِعُوْا وَإِذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ**

*Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu bertemu pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah banyak-banyak (berzikir dan berdoa) agar kamu beruntung.*

Keutamaanya : Kemenangan dan keberuntungan dalam perjuangan dimulai dengan banyak berdzikir.

g. At-Taubah ayat 112

**الَّتَّائِبُوْنَ الْعَبِدُوْنَ الْمَحْمُدُوْنَ السَّابِحُوْنَ الرِّكَعُوْنَ السِّجْدُوْنَ الْأَمْرُوْنَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهِيُوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَفِظُوْنَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِيْنَ**

*Artinya: Mereka itu adalah orang-orang yang bertobat, beribadah, memuji (Allah), mengembara (demi ilmu dan agama), rukuk, sujud, menyuruh berbuat makruf dan mencegah dari yang mungkar dan yang memelihara hukum-hukum Allah. Dan gembirakanlah orang-orang yang beriman.*

Keutamaanya : Dzikir merupakan ciri orang beriman yang bertobat dan istiqamah.

h. Ar-Rad ayat 28

**الَّذِيْنَ آمَنُوا وَتَطَهَّرُوْنَ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَنْظَمِ الْقُلُوبُ**

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

dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Keutamaanya : Dzikir adalah sumber ketenangan batin dan kedamaian hati.

i. Al-Kahfi ayat 24

إِلَّا أَن يَشَاءُ اللَّهُ وَإِذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيْتَ وَقُلْ عَسَى أَن يَهْدِيَنِ رَبِّيْ لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا

Artinya: kecuali (dengan mengatakan), “Insya Allah.” Dan ingatlah kepada Tuhanmu apabila engkau lupa dan katakanlah, “Mudah-mudahan Tuhanmu akan memberiku petunjuk kepadaku agar aku yang lebih dekat (kebenarannya) daripada ini.”

Keutamaanya : Dzikir menjadi pengingat yang memulihkan kesadaran rohani saat lalai.

j. Thaahaa ayat 34

وَنَذِكُرْكَ كَثِيرًا

Artinya: dan banyak mengingat-Mu,

Keutamaanya : Dzikir adalah doa para nabi untuk memperkuat hubungan dengan Allah.

k. An- Nuur ayat 37

رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَنَقَّلُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَنْسَارُ

Artinya: laki-laki yang tidak dilalaikan oleh perniagaan dan tidak (pula) oleh jual beli dari mengingati Allah, dan (dari) mendirikan sembahyang, dan (dari) membayarkan zakat. Mereka takut kepada suatu hari yang (di hari itu) hati dan penglihatan menjadi goncang.

Keutamaanya : Keutamaan dzikir di atas kesibukan dunia.

## 1. Al - Ankabuut ayat 45

أَتُلَّ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَبِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرُ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Keutamaanya : Dzikir dinyatakan sebagai ibadah yang paling besar nilainya.

## m. Al - Ahzab ayat 21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لَمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ  
اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah.

Keutamaanya : Mengikuti sunnah Nabi termasuk dengan memperbanyak dzikir.

## n. Al-Ahzab ayat 35

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْفَقِيرِينَ وَالْفَقِيرَاتِ وَالصَّدِيقِينَ  
وَالصَّدِيقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْحَشِيعِينَ وَالْحَشِيعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ  
وَالصَّالِيْهِينَ وَالصَّالِيْهِاتِ وَالْحَفِظِيْهِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَفِظَتِ وَاللَّذِكْرِيْنَ اللَّهُ كَثِيرًا وَاللَّذِكْرِتِ  
أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيْمًا

Artinya: Sungguh, laki-laki dan perempuan muslim, laki-laki dan

*perempuan mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.*

Keutamaanya : Dzikir mendatangkan ampunan dan pahala agung dari Allah.

o. Al Jumu'ah ayat 10

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَاندَثِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا  
لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Artinya: Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.*

Keutamaanya : Dzikir membawa keberuntungan hidup dunia dan akhirat.

## **BAB III**

### **DZIKIR DALAM PERSPEKTIF MUFFASIR**

#### **A. Dzikir Jahar Menurut Muffasir**

Berikut ini adalah teks, transliterasi, terjemahan, kutipan sejumlah tafsir ulama atas surat Al-Baqarah ayat 200 :

##### **1. Tafsir Al-Azhar**

QS. Al-Baqarah (2) : 200

فَإِذَا قَضَيْتُم مَنِسِكَكُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِاتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي أَلْءَاحِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

*Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian. (QS. Al-Baqarah [2] : 200)*

##### Tafsir :

“*Maka, apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu,*”

Sekalian ibadah haji itu dinamai manasik. ”*Maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan.*” Karena menurut Riwayat Ibnu Abi Hatim dari Ibnu Abbas, orang di zaman jahiliyyah bila selesai wukuf di Arafah dan telah berhenti berhari raya di Mina, berkumpullah mereka dengan gembira karena telah selesai yang pokok dalam ibadah haji. Lalu, banyak mereka beromong, bercengkrama, terutama membangga-banggakan nama atah dan nenek moyang mereka, bahwa bapaknya dahulu seorang dermawan dan menghormati tamu, bahwa neneknya dahulu seorang yang disegani. Tentu saja cerita yang

demikian lebih melebihi dan terdiamlah orang yang tidak ada yang akan dibanggakan. Maka, datanglah ayat ini, disuruhlah orang telah beribadah karena Allah untuk meneguhkan takwa dan iman supaya di waktu di Mina itupun perbanyakkan menyebut nama Allah sebagaimana dahulu menyebut nama ayah dan nenek moyang. Malahan lebih hendaknya dari itu. Karen apabila orang telah Islam, kebanggaannya bukanlah nenek moyang, melainkan iman dan amal saleh.<sup>40</sup>

Kemudian, ayat pun meneruskan,

*“Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian.”*

Menurut penafsiran Ibnu Abbas, yang diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim, adalah beberapa golongan dari Arab Badui itu, ketika mengerjakan wukuf, telah berdoa kepada, “Ya Allah! Turunkan kiranya hujan di tahun ini, jadilah tahun ini tahun subur, jadikanlah tahun ini beroleh anak yang bagus.” Tidak seorang jua pun yang meningat berdoa untuk keselamatan di Hari Akhirat.

Menurut Riwayat yang dirawikan oleh ath-Thabranī dari Abdullah bin Zubair, orang-orang yang di zaman jahiliyyah itu, bila mereka berhenti di Muzdalifah, mereka pun berdoa. Ada yang berkata, “Ya Allah! Berilah aku rezeki kambing-kambing!” Tegasnya tidak ada yang berdoa, “Ya Allah! Berilah akan keselamatan di akhirat!”

Menurut Riwayat Ibnu Jarir dari Anas bin Malik, di zaman jahiliyyah itu mereka thawaf dalam keadaan telanjang sambil berdoa, “Ya Aallah! Berilah kami air hujan lebat untuk minum! Ya, Allah!

---

<sup>40</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 1*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 381-382

Berilah kami kemenangan menghadapi musuh-musuh kami dan kembalikanlah kami dalam keadaan baik kepada keluarga kami!”

Begitulah kebiasaan orang di zaman jahiliyyah, yang diterangkan dalam ayat ini. Segala sesuatu yang berkenaan dengan dunia mereka memohonkan kepada Allah. Tanda yang mereka pentingkan ialah benda dan tidak sedikit jug amengingat memohon keselamatan untuk akhirat. Begitulah keadaan orang jahiliyyah, yang meskipun karena naik haji juga, karena haji itu memang sunnah sejak Nabi Ibrahim, tetapi yang mereka pentingkan hanyalah dunia. Lantaran yang mereka mohonkan itu hanya semata-mata dunia maka dunia itulah yang akan mereka dapat. Adapun di akhirat, mereka tidak akan mendapat bagian apa-apa.

Di sini, kita mendapat pengetahuan bahwa orang jahiliyyah pun naik haji, tetapi hanya semata-mata karena telah menjadi adat kebiasaan sejak dahulu. Hati mereka lebih terpaut kepada dunia.<sup>41</sup>

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Azhar, Prof. Hamka menjelaskan bahwa dzikir jahar yang disebut dalam Surah Al-Baqarah ayat 200 merujuk pada anjuran untuk mengingat Allah dengan sungguh-sungguh dan tidak melupakan-Nya setelah menunaikan ibadah haji, sebagaimana sebelumnya orang-orang Arab Jahiliah membanggakan nenek moyang mereka dengan suara lantang di Mina. Maka Allah menggantikan kebiasaan tersebut dengan dzikir kepada-Nya secara jahar, sebagai bentuk pembaruan makna spiritual. Dzikir yang keras bukan berarti sekadar meninggikan suara, tetapi menunjukkan kesungguhan hati dalam menyebut nama Allah dan mengagungkan-Nya lebih daripada menyebut leluhur mereka dahulu.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 1*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 381-382

<sup>42</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 2*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 482.

## 2. Tafsir Al-Maraghi

QS. Al-Baqarah (2) : 200

فِإِذَا قَضَيْتُم مَّسِكَّنَمْ فَأَذْكُرُوْا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فِيمَنَ النَّاسِ  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا وَإِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

*Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian. (QS. Al-Baqarah [2] : 200)*

Tafsir :

فِإِذَا قَضَيْتُم مَّسِكَّنَمْ فَأَذْكُرُوْا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا

Apabila kalian telah menyelesaikan manasik haji, kemudian kalian semua berangkat, maka perbanyaklah berzikir kepada Allah serta bersungguh-sungguhlah dalam hal ini, sebagaimana kalian mengingat ayah-ayah kalian dan menuturkan hari-hari bersejarah mereka.<sup>43</sup>

Dua Jenis Manusia Dalam Berzikir kepada Allah :

فِيمَنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا وَإِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Di antara kaum muslimin ada segolongan orang yang turut menyaksikan (hadir) dalam musim haji, tetapi mereka tidak merasapi makna, hikmah serta rahasia dari ibadah haji ini dengan segenap hati nuraninya, dan nur hidayah tidak sempat menembus jiwanya, oleh karena apa yang mereka pentingkan dalam zikir dan doa mereka hanyalah keuntungan-keuntungan duniawi belaka yaitu berupa

<sup>43</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi : Jilid 2*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h.151

kekayaan, pangkat dan menang atas musuh-musuh mereka serta hal-hal lain yang bersifat meminta manfaat duniawi dengan segera. Orang-orang semacam mereka tidak akan mendapat apa yang/telah disediakan oleh Allah bagi hamba-hamba-Nya yang takwa di akhirat kelak berupa keridaan-Nya. Hal ini disebabkan mereka hanya memusatkan perhatiannya untuk masalah-masalah keduniawian saja dan bahkan untuk itu mereka berupaya sekutu tenaga dan kemampuan yang ada pada mereka. Dan mereka sama sekali tidak pernah meminta yang lain, kecuali tambahan kenikmatan dan kelezatan duniawi. Terkadang mereka memperolehnya dengan mudah sekali tanpa ada kesulitan sedikit pun sebagaimana firman Allah dalam ayat berikut ini:<sup>44</sup>

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ  
يَصْلِهَا مَدْمُومًا مَدْحُورًا  
وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانُوا سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا

Artinya :

*“Barangsiapa menghendaki kehidupan sekarang (duniawi), maka Kami segerakan baginya di (dunia) ini apa yang Kami kehendaki bagi orang yang Kami kehendaki. Kemudian Kami sediakan baginya (di akhirat) neraka Jahanam; dia akan memasukinya dalam keadaan tercela dan terusir. Dan barang siapa menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh, sedangkan dia beriman, maka mereka itulah orang yang usahanya dibalas dengan baik.” (QS. Al-Isra [17] : 18-19).<sup>45</sup>*

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Maraghi, penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 200 menyoroti perubahan perilaku kaum Muslimin

<sup>44</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi : Jilid 2*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h.152

<sup>45</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi : Jilid 2*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h.150-152

setelah menyelesaikan ibadah haji, khususnya terkait kebiasaan berdzikir. Ayat ini memerintahkan agar kaum Muslimin berdzikir kepada Allah sebagaimana mereka menyebut-nyebut nenek moyang mereka dengan penuh semangat atau bahkan lebih kuat lagi. Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa sebelum Islam, orang-orang Arab sering berkumpul setelah haji untuk berbangga-bangga menyebut keturunan dan leluhur mereka dengan suara keras. Maka Allah menggantikan tradisi itu dengan dzikir jahar (lantang) kepada-Nya sebagai bentuk pengagungan yang lebih bermakna dan berdampak spiritual, bukan sekadar kebanggaan duniawi.<sup>46</sup>

### 3. Tafsir Al-Muyassar

QS. Al-Baqarah (2) : 200

فَإِذَا قَضَيْتُم مَنِاسِكُكُمْ فَذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فِيمِنَ النَّاسِ  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا وَإِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْأَخْرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

*Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian. (QS. Al-Baqarah [2] : 200)*

#### Tafsir :

Bila kalian telah menyempurnakan ibadah kalian dan merampungkan manasik haji kalian, perbanyaklah dzikir kepada Allah dan sanjungan kepada-Nya, seperti kalian menyebutkan kebanggaan-kebanggaan leluhur kalian, bahkan lebih besar dari itu. Di antara manusia ada

---

<sup>46</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 1, (Beirut: Dar Ihya al-Turats al-‘Arabi, tt), h. 301.

sekelompok orang yang hanya berharap dunia saja, mereka berdoa, "Rabb kami, berikanlah kepada kami kesehatan, harta dan anak-anak di dunia." Orang-orang ini tidak mendapatkan bagian dan balasan di akhirat, karena mereka memang tidak mengharapkannya dan keinginan mereka hanya terbatas pada dunia saja.<sup>47</sup>

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Muyassar, dzikir jahar pada Surah Al-Baqarah ayat 200 dipahami sebagai perintah untuk memperbanyak mengingat Allah setelah menunaikan manasik haji, sebagaimana sebelumnya orang-orang Arab biasa menyebut-nyebut kebesaran nenek moyang mereka dengan lantang. Maka, Allah memerintahkan agar dzikir kepada-Nya dilakukan dengan penuh perhatian dan intensitas, bahkan lebih kuat daripada kebiasaan mereka menyebut leluhur. Dzikir di sini bersifat umum, mencakup dzikir secara lisan, baik yang jahar (terdengar) maupun sirr (pelan), asalkan dilakukan dengan khusyuk dan penghayatan.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Hikmat Basyir, *Tafsir Al-Muyassar : Jilid 1*, (Solo : An-Naba', 2011) h.122

<sup>48</sup> Kementerian Agama Saudi Arabia, Tafsir Al-Muyassar, Surah Al-Baqarah: 200, tersedia di : [https://quranenc.com/id/browse/arabic\\\_muyassar/2#200](https://quranenc.com/id/browse/arabic\_muyassar/2#200)](https://quranenc.com/id/browse/arabic\\_muyassar/2#200)

#### 4. Tafsir Al-Jalalain

QS. Al-Baqarah (2) : 200

فِلَادَا قَضَيْتُمْ مَنْسِكَكُمْ فَأَذْكُرُو أَللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فِيمَنَ الْمَنَسِكَاتِ  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا وَمَا لَهُ فِي أَلْءَ اخِرَةٍ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

*Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian. (QS. Al-Baqarah [2] : 200)*

Tafsir :

*(Apabilak amu telah menyelesaikan) atau menjalankan (ibadah hajimu) maksudnya, telah melempar jumrah ‘aqabah, telah tawaf, telah berada di Mina, (maka berzikirlah kepada Allah) dengan bertakbir dan menyanjung-Nya, (sebagaimana kamu menyebut-nyebut nenek-moyangmu) yang kamu lakukan sehabis haji untuk membangga-banggakan mereka (bahkan lebih dari itu) artinya lebih banyak dari ingatanmu kepada nenek-moyangmu itu. ”Asyadda” mendapat baris di atas disebabkan kedudukannya sebagai “hal” dari zikir yang manshub oleh “udzkuru”. Seandainya ia terletak dibelakangnya, maka ia akan menjadi sifat atau na’atnya. (Diantara manusia ada yang berdo’ā : “Ya Tuhan kami berilah kami) bagian kami (di dunia), sehingga ia pun diberilah bagian itu (dan tiadalah ia di akhirat beroleh bagian) yang menyenangkan.<sup>49</sup>*

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Jalalain, dzikir jahar pada Surah Al-Baqarah ayat 200 dijelaskan sebagai perintah untuk

---

<sup>49</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Ayat : Jilid 1*, (Bandung : Sinar Baru Algensindo, 2021) h. 109

mengingat Allah setelah menyelesaikan ibadah haji, khususnya setelah melontar jumrah. Frasa “fadhkurullāha ka dhikrikum ābā\’akum” berarti Allah menyeru agar manusia berdzikir kepada-Nya sebagaimana mereka menyebut-nyebut nenek moyang mereka dengan semangat dan suara keras pada masa jahiliah. Bahkan, Allah meminta agar dzikir kepada-Nya dilakukan dengan lebih besar dan lebih dalam, menunjukkan bahwa dzikir jahar menjadi simbol perubahan orientasi dari kebanggaan dunia menuju pengagungan Ilahi.<sup>50</sup>

## 5. Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an

QS. Al-Baqarah (2) : 200

فَإِذَا قَضَيْتُم مَنِاسِكُكُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فِيمَنْ لَنَّا سِنِّي  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

*Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian. (QS. Al-Baqarah [2] : 200)*

### Tafsir :

Sudah disebutkan di muka bahwa mereka biasa datang ke Pasar Ukazh, Majnah, dan Dzul Majaz Pasar-pasar ini bukan cuma tempat berjual beli saja, tetapi juga merupakan pasar untuk mengadu pembicaraan, membangga banggakan nenek moyang, dan mengagung-agungkan nasab. Hal ini disebabkan pada waktu itu bangsa Arab tidak mempunyai urusan urusan besar dan penting yang

---

<sup>50</sup> Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, Tafsir Al-Jalalain, Surah Al-Baqarah: 200, (Beirut: Dar al-Fikr, tt.), h. 33.

dapat memalingkan mereka dari bersombong sombongan dan berbangga-banggaan ini.<sup>51</sup>

Mereka tidak memiliki tugas kemanusiaan yang memerlukan curahan pikiran dan tenaga. Maka, risalah kemanusiaan mereka yang satu-satunya ialah yang diberikan oleh Islam. Adapun sebelum Islam dan tanpa Islam maka mereka tidak memiliki misi kemanusiaan di muka bumi dan tidak ada sebutan bagi mereka di langit. Oleh karena itu, mereka pergunakanlah hari-hari Pasar Ukazh, Majnah, dan Dzul Majaz untuk kegiatan-kegiatan yang hampa itu, untuk saling membanggakan keturunan dan mengagung-agungkan nenek moyang. Adapun sekarang setelah mereka memiliki tugas besar dengan Islam. Setelah Islam menumbuhkan pandangan yang baru bagi mereka dan menjadikan mereka sebagai gene rasi baru, maka Al-Qur'an mengarahkan mereka kepada hal-hal yang baik. Mengarahkan mereka kepada zikrullah sesudah selesai menunaikan manasik haji, sebagai ganti dari menyebut-nyebut dan membangga-banggakan nenek moyang,<sup>52</sup>

*"Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu maka berzikirlah (dengan menyebut) Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berzikirlah lebih banyak dari itu"*

(QS. Al-Baqarah [2] : 200)

Firman-Nya kepada mereka, "*Sebagaimana kamu menyebut-nyebut nenek moyangmu*," itu bukan berarti menyebut-nyebut nenek moyang bersama Allah, melainkan mengandung ultimatum dan memberikan

---

<sup>51</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an : Jilid 1*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000) h. 238

<sup>52</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an : Jilid 1*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000) h. 239

pengarahan kepada yang lebih patut serta lebih utama. Dia berfirman kepada mereka, "Sesungguhnya kamu menyebut-nyebut nenek moyangmu padahal kamu tidak menyebut-nyebut selain Allah. Maka, gantilah tindakanmu itu dengan ini. Bahkan, hendaklah kamu lebih banyak menyebut Allah ketika kamu keluar untuk menunaikan haji dengan melepaskan semua pakaian (yang berjahit dan pakaian atribut), maka berlepaslah kamu dari semua nasab." Dan, firman-Nya lagi kepada mereka, "Sesungguhnya berzikir (dengan menyebut) Allah itulah sebenarnya yang mengangkat dan meninggikan derajat manusia, bukan dengan membangga-banggakan nenek moyang. Maka, timbangan baru untuk mengukur nilai manusia adalah timbangan takwa, timbangan hubungan dengan Allah, berzikir kepada-Nya, dan ber takwa kepada-Nya."<sup>53</sup>

Penjelasan : Dalam *Tafsir Fī Zilālil-Qur'ān*, Sayyid Qutb menjelaskan bahwa dzikir jahar pada Surah Al-Baqarah ayat 200 adalah bentuk transformasi dari tradisi jahiliah yang biasa membanggakan nenek moyang mereka dengan suara keras setelah menunaikan haji. Islam datang untuk menggantikan isi dari kebiasaan itu (bukan bentuknya) dengan mengarahkan manusia agar mengagungkan Allah secara lisan dan terbuka setelah menyelesaikan manasik. Dzikir yang keras ini mencerminkan semangat dan kesadaran penuh akan kehadiran Allah, serta menjadi penanda bahwa pusat kebanggaan dan loyalitas kini beralih dari leluhur kepada Rabb semesta alam.<sup>54</sup>

## 6. Ibnu Katsir

QS. Al-Baqarah (2) : 200

---

<sup>53</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an : Jilid 1*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000) h. 239.

<sup>54</sup> Sayyid Qutb, *Fī Zilālil-Qur'ān*, Jilid 1, (Beirut: Dār al-Shurūq, 2003), h. 179.

فَإِذَا قَضَيْتُم مَّسِكَّنَ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا وَمَا لَهُ فِي أُلْءَاخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, "Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!" Tetapi tidak ada baginya pembagian.

Tafsir :

Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya agar menyuruh banyak berdzikir kepada-Nya seusai menyelesaikan amalan manasik haji. Dan firman-Nya:

كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ

"Sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu."

Para ulama masih berbeda pendapat mengenai makna firman Allah *Ta'ala* tersebut. Ibnu Juraij meriwayatkan, dari 'Atha', ia menuturkan: "Yaitu seperti ucapan seorang anak: "Bapak, Ibu." Artinya, sebagaimana seorang anak senantiasa mengingat ayah dan ibunya. Demikian juga dengan anda sekalian, berdzikirlah kepada Allah setelah selesai melaksanakan manasik haji." Hal yang sama juga dikemukakan oleh adh-Dhahhak, dan Rabi' bin Anas. Hal senada juga diriwayatkan Ibnu Jarir dari Ibnu 'Abbas.<sup>55</sup>

Sa'id bin Jubair meriwayatkan, dari Ibnu Abbas: "Dahulu, ketika masyarakat *Jahiliyyah* berwukuf di musim haji, salah seorang di antara mereka mengatakan: "Ayahku suka memberi makan,

<sup>55</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 1*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h.502

menanggung beban, dan menanggung diyat orang lain.' Mereka tidak menyebut-nyebut kecuali apa yang pernah dikerjakan bapak-bapak mereka. Kemudian Allah menurunkan kepada Nabi :

فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرَكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا

*"Maka berdzikirlah (dengan menyebut) Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak dari itu." Wallaahu a'lam.*

Maksud dari firman ini adalah perintah untuk memperbanyak dzikir kepada Allah . Dan kata “ او ” (atau) dalam ayat itu dimaksudkan untuk menegaskan keserupaan dalam berita, seperti halnya firman Allah :

فَهِيَ كَالْجِهَارَةِ أَوْ أَشَدُ قَسْوَةً

*"Hati kamu itu menjadi keras seperti batu, atau bahkan lebih keras lagi." (QS. Al-Baqarah [2] : 74).*

فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدَنَ

*"Maka jadilah ia dekat (kepada Muhammad) dua ujung busur panah, atau bahkan lebih dekat lagi." (QS. An-Najm [53] : 9)<sup>56</sup>*

Dengan demikian, kata "atau" di sini bukan menunjukkan keraguan, tetapi untuk menegaskan suatu berita atau (keadaan berita itu) lebih daripada itu. Allah membimbing para hamba-Nya untuk berdo'a kepada-Nya setelah banyak berdzikir kepada-Nya, karena saat itu merupakan waktu terkabulnya do'a. Pada sisi lain, Dia mencela orang orang yang tidak mau memohon kepada-Nya kecuali untuk urusan dunia semata dan memalingkan diri dari urusan akhiratnya.<sup>57</sup>

Allah berfirman :

---

<sup>56</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 1*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h.502

<sup>57</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 1*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 503

فَمِنَ الْأَنْاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِلَيْنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

“Maka di antara manusia ada orang yang berdo'a: 'Ya Rabb kami, berilah kami (kebaikan) di dunia,' dan tiada baginya bagian (yang menyenangkan) di akhirat.”

Ayat ini mengandung celaan sekaligus pencegahan dari tindakan menyerupai orang yang melakukan hal itu.

Diriwayatkan oleh Sa'id bin Jubair, dari Ibnu Abbas: "Ada suatu kaum dari masyarakat Badui (pedalaman) yang datang ke tempat wukuf, lalu mereka berdo'a: 'Ya Allah, jadikanlah tahun ini sebagai tahun yang banyak turun hujan, tahun kesuburan, dan tahun kelahiran anak yang baik.'" Dan mereka sama sekali tidak memohon untuk kebaikan akhirat. Maka Allah menurunkan firman-Nya :

فَمِنَ الْأَنْاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِلَيْنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

“Maka di antara manusia ada orang yang berdo'a: Ya Rabb kami, berilah kami (kebaikan) di dunia,' dan tiada baginya bagian (yang menyenangkan) di akhirat.”

Setelah mereka datanglah orang-orang yang beriman, dan mereka mengucapkan :

رَبَّنَا آتَنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقَنَا عَذَابَ النَّارِ

“Ya Rabb kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta peliharalah kami dari adzab api Neraka.”

Lalu Allah menurunkan firman-Nya :

أُولَئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ بِمَا كَسَبُوا وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ

“Mereka itulah orang-orang yang mendapat bagian apa yang mereka usahakan, dan Allah sangat cepat hisab-Nya.”

Oleh karena itu, Allah Ta'ala memuji orang-orang yang memohon kebaikan dunia dan akhirat kepada-Nya. <sup>58</sup>

Penjelasan : Dalam Tafsir Ibnu Katsir, dzikir jahar pada Surah

<sup>58</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 1*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 503.

Al-Baqarah ayat 200 dijelaskan sebagai perintah untuk memperbanyak mengingat Allah setelah menyelesaikan rangkaian ibadah haji, khususnya setelah melontar jumrah. Ibnu Katsir menafsirkan bahwa orang-orang Arab dahulu kala terbiasa menyebut-nyebut kebesaran nenek moyang mereka di Mina dengan suara keras. Maka, Allah menggantikan tradisi itu dengan perintah untuk berdzikir kepada-Nya secara lebih sungguh-sungguh dan lantang. Ini menunjukkan bahwa seorang Muslim harus lebih giat mengingat Allah dibandingkan dengan kebanggaan mereka terhadap nenek moyang.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, Juz 1, (Beirut: Dār al-Fikr, 1999), h. 528.

## 7. Tafsir Al-Misbah

QS. Al-Baqarah (2) : 200

فِلَادَا قَصَيْتُمْ مَنْسِكَكُمْ فَأَذْكُرُو أَللَّهَ كَذِكْرِكُمْ إِبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فِيمَنَ الْمَنَاسِ  
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا وَمَا لَهُ فِي أَلْءَ اخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ

Artinya :

*Maka, apabila kamu telah selesai manasik kamu, maka sebutlah nama Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyang kamu, atau lebih lagi sebutan. Maka, adalah di antara manusia yang berkata, “Ya Tuhan kam! Berilah kepada kami (kebaikan) di dunia!” Tetapi tidak ada baginya pembagian. (QS. Al-Baqarah [2] : 200)*

Tafsir :

*Apabila kamu telah menyelesaikan secara tuntas rukun-rukun ibadah haji kamu, maka berzikirlah kepada Allah yang telah memberi tuntunan dan kemampuan kepada kamu sehingga dapat melaksanakannya dengan baik. Berzikirlah dan sebut-sebutlah nikmat Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut leluhur kamu, yang telah berjasa kepada kamu dan meraih apa yang membanggakan kamu, bahkan berzikirlah lebih teguh dan mantap dari itu, karena sesungguhnya apa yang kamu banggakan itu bersumber dari Allah jua. Kalau selama ini kamu tidak ingin ada seseorang yang melebihi orangtua kamu dan kamu inginkan hanya mereka yang paling agung dan tidak yang mengatasi mereka, seharusnya kamu bersikap demikian bahkan lebih lagi terhadap Allah.<sup>60</sup>*

Hidup manusia sedapat mungkin selalu berada dalam lingkungan Ilahi, ia dituntut untuk selalu mengingat Allah. Itulah antara lain makna *thawaf*, yakni berkeliling Ka'bah sebanyak tujuh kali. Hal ini

---

<sup>60</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol.1, h.529-530.

perlu diingatkan karena boleh jadi ada yang menduga bahwa dengan tuntunan yang lalu, bolehlah, sejenak melupakan Allah. Tidak! Karena itu, tuntunan ayat berikutnya adalah *Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji kamu, maka berzikirlah kepada Allah*, dengan berbagai cara zikir yang telah diajarkan-Nya.<sup>61</sup>

Perintah berzikir itu juga penting karena telah menjadi kebiasaan para jamaah haji ketika itu, apabila telah selesai melaksanakan ibadah haji di Mina, mereka berkumpul untuk menyebut-nyebut kehebatan orangtua atau leluhur mereka, itu sebabnya sehingga zikir yang diperintahkan-Nya adalah hendaknya *sebagaimana kamu menyebut-nyebut dengan bangga orangtua/leluhur kamu, bahkan berzikirlah dengan teguh dari itu*, atau lebih banyak dan mantap dari zikir terhadap leluhur kamu.<sup>62</sup>

Redaksi ayat ini menggunakan kata أشدّ asyadd/lebih *teguh/mantap*, bukan *lebih banyak* karena yang terbaik adalah keteguhan dan kemantapan, bukan banyaknya zikir tanpa kemantapan. Memang, banyaknya zikir dapat melahirkan kemantapan. Di sisi lain, tentu saja yang terbaik adalah berzikir yang banyak dan mantap.<sup>63</sup>

Betapa kamu tidak menyebut Allah lebih banyak dari menyebut kebaikan leluhur, sedangkan kebaikan dan keistimewaan yang kamu bangga-banggakan pada mereka itu, pada hakikatnya bersumber dari anugerah Allah, bahkan kamu dan orangtua kamu tidak dapat wujud

---

<sup>61</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol.1, h.530.

<sup>62</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vo.1, h.530.

<sup>63</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol.1, h.530.

dan tidak juga melakukan sesuatu aktivitas kecuali atas izin-Nya. Betapapun, zikir kamu tidak lebih banyak dan mantap dari zikir orangtua dan leluhur kamu, padahal kamu adalah umat Muhammad saw.; umat terpilih di antara seluruh umat, sedang leluhur kamu bukan umat seperti kamu. Salah satu bentuk zikir adalah doa kepada Allah. Tetapi, manusia yang berdoa kepada-Nya ada dua macam.<sup>64</sup>

Yang pertama ditunjuk oleh firman-Nya: *Maka, di antara manusia* yang melaksanakan haji atau semua manusia, *ada yang berdoa*, “*Ya Tuhan kami, berilah kami di dunia*,” yakni kabulkanlah apa yang kami harapkan dan cita-citakan atau apa saja yang menyenangkan hidup kami, halal atau haram, baik untuk masa depan atau pun masa kini kami. Makna ini dipahami karena si pemohon tidak bermohon untuk dunianya yang bersifat *hasanah* dan tidak juga berdoa sesuatu apa pun yang menyangkut akhirat. Allah mungkin mengabulkan permohonan mereka, tetapi *tiadalah baginya bagian* yang menyenangkan walau sedikit pun *di akhirat* karena dia tidak mengharapkannya dan tidak juga bermohon apalagi berusaha meraihnya.<sup>65</sup>

Jika kata *آلَّاس an-nas/orang-orang* dipahami dalam arti orang-

orang yang melaksanakan haji, ayat ini mengisyaratkan bahwa tidak semua yang berkunjung ke Mekkah dan melakukan amalan-amalan yang dituntut oleh ibadah haji, menyempurnakan haji atau umrahnya. Ada di antara mereka yang berkunjung ke rumah Allah itu tetapi tidak menemukan ganjaran-Nya. Ini karena perhatian pokok mereka tertuju

---

<sup>64</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol.1, h.530.

<sup>65</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol.1, h.530.

kepada persoalan-persoalan kehidupan dunia, pikiran mereka hanya mengarah kepada upaya meraih kenikmatan tanpa terikat dengan norma-norma agama. Pikiran dan hati mereka tidak sedikit pun tertuju ke akhirat.<sup>66</sup>

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa dzikir jahar pada Surah Al-Baqarah ayat 200 berkaitan dengan tradisi pasca-haji, di mana masyarakat Arab jahiliah dahulu berkumpul di Mina dan secara terbuka serta lantang membanggakan nenek moyang mereka. Al-Qur'an kemudian mengalihkan fokus mereka dengan menyeru, "fadhkurullāha ka dhikrikum ābā\`akum aw asyadda dzikrā", yaitu agar umat Islam mengganti pujiannya kepada leluhur itu dengan dzikir kepada Allah, bahkan lebih kuat dan lebih banyak dari sebelumnya. Dzikir jahar di sini bukan hanya soal mengeraskan suara, tetapi menunjukkan ketulusan, penghayatan, dan keterlibatan hati dalam menyebut nama Allah secara terbuka, sebagai bentuk pembaruan spiritual pasca pelaksanaan ibadah haji yang seharusnya meningkatkan kesadaran ketuhanan.<sup>67</sup>

## B. Dzikir Khofi Menurut Muffasir

### 1. Tafsir Al-Azhar

a. Al-Araf (7) : 55

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْفَيْةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

Artinya :

*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang*

<sup>66</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol. 1 h. 531.

<sup>67</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2000), h. 469–470.

*melampaui batas. (QS. Al-Araf [7] : 55)*

Tafsir :

Serangkaian dengan memerhatikan betapa pentadbiran Allah atas seluruh alam makhluk-Nya ini, sebagaimana yang tersebut di ayat terdahulu maka sesudah memandang alam, niscaya sadarlah manusia akan kecil dirinya. Misalnya kita berdiri di tepi laut dan kapal hanyalah laksana sepotong sabut kecil terapung-apung diayun-ayunkan gelombang, akan terasalah di waktu itu betapa kecilnya diri kita aini di hadapan kebesaran Allah. Boleh dikatakan bahwa kita sudah tidak ada arti apa-apa di tengah-tengah alam itu. Pada saat yang demikian datanglah sambungan seruan Allah, supaya serulah Dia.

Dekatkanlah diri yang kecil itu kepada kebesaran-Nya. Serulah Tuhanmu dengan merendahkan diri dan bersunyi. Di sini terdapat dua cara, pertama *tadharru'an*, merendahkan diri dan yang kedua *khufyatan*, kita artikan "bersunyi". Dengan ini terdapatlah dua macam cara menyeru atau cara mendo'a. Yang pertama pilihlah saat ayat yang baik, Ketika yang elok, misalnya waktu tengah malam, sedang alam hening sepi maka pada waktu demikian serulah Dia. Berdo'alah dan shalatlah dengan merendahkan diri kepada-Nya anugerah. Dan, tunjukanlah segenap perhatian dan ingatan kepada-Nya saja. Dengan demikian, akan terasalah bahwa diri ini adalah semata-mata hamba yang bergantung kepada belas kasihan Allah. Tidak mempunyai daya Upaya sendiri, kalau bukan karunia-Nya.<sup>68</sup>

Yang kedua ialah bersunyi, artinya jika mengerjakan

---

<sup>68</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 440.

ibadah bersama-sama dengan teman-teman yang lain, misalnya di dalam berjama'ah kerjakanlah dengan teratur, jangan rebut yang dapat menimbulkan *riya*, yaitu beribadah karena ingin dilihat orang. Setelah ahli tafsir mempertalikan di antara keduanya. Di antara *tadharru* dengan *khufyah* adalah terjalin menjadi satu. Ketika sendirian kerjakanlah dengan merendahkan diri dan *tadharru* dan Ketika bersama pun hendaklah sikap *tadharru* itu disempurnakan dengan kesunyian.

Jangan menonjol, jangan mengeraskan suara! Sebab, Allah yang diseru itu bukanlah pekak atau tuli. Sebagaimana tersebut dalam sebuah hadits yang dirawikan itu Bukhari dan Muslim dari Abu Musa al-Asy'ari, di dalam satu perjalanan bersama-sama dengan Rasulullah saw. ada beberapa orang yang membaca takbir dengan suara keras. Maka, bersabdalah Rasulullah saw. menegur mereka itu, "*Wahai manusia, batasilah dirimu karena yang kamu seru itu bukanlah pekak dan bukan pula gaib di tempat jauh. Sesungguhnya kamu menyeru yang selalu mendengar dan dekat dan Dia adalah besertamu selalu.*" (HR. Bukhari dan Muslim)

Lantaran itu, Imam Nawawi mengatakan bahwa ini menunjukkan bahwa saat mengerjakan zikir hendaklah dengan suara rendah dan jangan keras kalau bukan sangat perlu karena dengan bersunyi lebih memperdalam rasa kemuliaan-Nya dan membesarkan-Nya. Kemudian Allah menyatakan bahwa Dia tidak suka kepada orang-orang yang melewati batas. Berdo'a merendahkan diri atau bersunyi diri sehingga putus hubungan sama sekali dengan masyarakat, tidaklah pula disukai Allah. Berzikir dan berdo'a keras-keras sehingga mengganggu ibadah orang lain, tidaklah disukai Allah. Dan, berpanjang-panjang,

bersajak berirama, tidak disukai Allah. Mendo'a meminta yang tidak-tidak, tidaklah disukai Allah. Berdo'a meminta celaka bagi orang lain, tidaklah disukai Allah. Tekun beribadah dan berdo'a sehingga terlalai dari keperluan sehari-hari, tidaklah disukai Allah. Maka, bersihkanlah hati, mohonkanlah kepada Allah perlindungan dan petunjuk sambal berdo'a, sambal berusaha.<sup>69</sup>

Dari keteangan ayat ini, ditambah lagi denga hadits larangan Rasulullah saw. berzikir keras-keras karena Allah tidaklah dan tidaklah jauh dari kita ini, penulis tafsir ini pernah dianjur-anjurkan oleh seorang guru tarikat yang dating ke Jakarta dari Sumatra Timur. Sehabis shalat lima waktu atau dalam waktu-waktu tertentu yang lain, pengikut tarikat yang mereka namai “Tarikat Mufradiyah” itu telah zikir membaca, “Allah, Allah, Allah”; bersama-sama dengan suara keras sambal menggeleng-gelengkan kepala sehingga kadang-kadang saking sangat kerasnya mereka zikir, ada di antara mereka yang lupa diri. Dan, kebanyakan yang menjadi pengikutnya bukanlah orang yang telah ada pengertian terlebih *dahulu* dalam hal ilmu-ilmu agama yang perlu sehingga zikir yang mereka sangka memuja Allah itu telah melanggar kepada larangan Allah tersebut.<sup>70</sup>

Demikian juga, sewaktu penulis tafsir ini masih kecil, usia lima belas tahun, berjangkit penyakit cacar sehingga penulis dihinggapi penyakit itu, (di *Napal Putih* 1923). Maka seorang guru di *Napal Putih* itu menggerakkan murid-muridnya mengadakan apa yang mereka namai “Ratib Tolak Bala”. Berjalan beriringat di jalan Raya, sambal membakar kemenyan dan mengucapkan

<sup>69</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 440.

<sup>70</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 441.

kalimat syahadat “Laa Ilaha Illallah, Muhammadur Rasulullah, Nabiyun akhirun zaman.” Sebagaimana yang penulis lihat pula dilakukan orang di Makassar (Ujung Pandang) sewaktu penulis berada di sana pada 1932. Semuanya ini tampaknya perbuatan yang telah menyalahi ayat yang tengah kita tafsirkan ini, yakni mengada-ada dalam hal agama (bid’ah), bahkan dengan terang-terang melanggar apa yang dilarang Allah. Itulah bid’ah yang lebih dahsyat lagi.<sup>71</sup>

b. QS. Al-Araf (7) : 205

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya :

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai. (QS. Al-Araf [7] : 205)*

Tafsir :

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari.*

Tujuan kata kepada Nabi Muhammad saw. Akan tetapi, tujuan adalah untuk umum, Ingatlah Tuhanmu wahai insan! Surah tersebut di dalam beberapa surah di dalam Al-Qur'an bahwasanya dziki, adalah ingat di dalam hati, atau disebut dengan mulut yang bertalian dengan ingatan hati adalah syarat mutlak bagi penyuburan iman. Ingat kepada Allah adalah

---

<sup>71</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 441.

pokok utama kepada pikir. (QS. Ali-Imran : 191)

Harta benda dan anak-anak sekalipun jangan jadi penghalang dengan zikir kepada Allah. (Al-Munafiqun : 9) terlengah sedikit saja daripada zikir kepada Allah, setan bisa saja memengaruhi. (Al-Mujadilah : 19 dan lain-lain). Maka, di dalam ayat ini Allah memberikan tuntutan bagaimana zikir atau mengingat Allah itu.<sup>72</sup>

*Pertama*: hendaklah Allah itu diingat di dalam hati atau direnungkan. Sebab, renungan yang mendalam itu adalah memperkuat rasa Ikhlas. *Kedua*: hendaklah dengan merendahkan diri, yang disebut tadharru'. Menekur mengingat Allah. Kita ini tidak lebih daripada yaitu hamba. Di hadapan Allah yang Maha Mulia, Maha Kaya, dan Maha Kuasa. Kita serahkan diri bulat-bulat kepada-Nya. *Ketiga*: hendaklah dengan perasaan takut. Takut akan keagungan rububiyah dan kebesaran uluhiyah. Jika dicabut-Nya pertolongan-Nya dari kita, tidak ada yang lain yang akan kuasa menggantikan-Nya. *Keempat*: tidak usah disorak-sorakkan, diimbau-himbaukan. Berkata Ibnu Katsir, "Lantaran itu sebaiknya janganlah berzikir itu dengan bersorak-sorai atau sura keras."

*Diriwayatkan daripda Abu Musa al-Asy'ari r.a berkata dia, "Diangkat orang suaranya tinggi-tinggi karena berdo'a suatu perjalanan. Amaka, bersbda Nabi Muhammad saw. terhadap mereka, 'Hai sekalian manusia! Tahanlah diri kalian, karena kalian tidak menyeru orang tuli dan tidak pula Dia gaib. Yang kamu seru itu adalah Maha Mendengar lagi sangat dekat. Lebih dekat kepadamu daripada duduk kendaraanmu*

---

<sup>72</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 651.

*sendiri!''*

Tegasnya, janganlah bersuara keras-keras sehingga berubah sifatnya daripada khusyu' kepada hiruk-pikuk. *Kelima*: bersamaan sebutan pada lidah dengan ingatan dalam hati. Sebab, dengan kalimat *duunal jahri* yang berarti "jangan keras-keras", dapatlah dipahamkan bahwa nama Allah itu disebut juga dengan lidah, ditekan oleh *tadharru* merendah diri, disertai dengan kalimat *finansika*, dalam dirimu. *Keenam*: ingatlah Dia pagi hari dan petang hari. Petang hari kita pun telah tenang kembali dari usaha dan pekerjaan.

Kemudian datanglah penutup ayat, "*Dan janganlah engkau termasuk orang-orang yang lalai,*" Pertalikanlah kembali ayat ini dengan lima ayat sebelumnya, yaitu ayat 200, bahwasanya orang yang telah teguh takwanya kepada Allah, apabila dia disentuh oleh setan dengan satu gangguan, mereka pun ingat kembali kepada Allah, maka terbukalah mata mereka kepada jalan yang benar. Disinilah terletak kepentingan zikir: ingat selalu.<sup>73</sup>

Lantaran itu maka jelaslah zikir yang dilakukan oleh kebanyakan pengikut ajaran tasawuf, sebagai ratib-tahlil beramai-ramai, bersama-sama dengan suara keras, sampai saking asyik dan lupa diri, terjadi yang mereka namai *jadzab* sampai pingsan, bukanlah zikir ajaran Nabi Muhammad saw. melainkan yang dibuat-buat kemudian (bid'ah) yang tidak berasal dari ajaran agama.

Zikir yang telah diajarkan oleh Rasulullah saw. ialah tasbih: Subhaanallah, tahmid: Alhamdulillah, tahlil: La Ilaha

---

<sup>73</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 651-652.

Illallah, takbir: Allahu Akbar, Hauqalah: La Haula wala Quwwata Illa Billahi, dan istigfar: Astagfirullah. Maka, datanglah ahli-ahli tasawuf membuat berbagai zikir ciptaan sendiri, yang tidak berasal dari ajaran Allah dan Rasul. Ada zikir yang hanya membaca Allah saja berkali-kali dengan suara keras-keras, bersorak-sorak sampai payah dan sampai pinhsan. Ada zikir yang *huw* saja. Karena kata mereka *huwa* yang berarti *Dia*, ialah Dia Allah itu sendiri. Kadang-kadang mereka adakan semacam demostrasi sebagai menentang terhadap orang teguh berpegang kepada sunnah. Maka, zikir-zikir semacam itu adalah berasal dari luar Islam atau telah menyeleweng sangat jauh dari pangkalan Islam.<sup>74</sup>

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa QS. Al-A'raf ayat 55 dan 205 menekankan pentingnya dzikir khafi (dzikir secara sembunyi atau lirih) sebagai bentuk komunikasi yang lebih tulus dan khusyuk antara hamba dan Tuhannya. Menurutnya, Allah lebih menyukai dzikir yang dilakukan dengan rendah hati dan suara yang lembut karena ia mencerminkan hati yang hadir, bebas dari riya, dan penuh kesadaran akan kehadiran-Nya. Dzikir khafi juga dianggap lebih menjaga keikhlasan dan menjauhkan dari kesombongan, berbeda dari dzikir yang diumbar dengan suara keras yang bisa saja disusupi motif pamer.<sup>75</sup>

### 3. Tafsir Al-Maraghi

#### a. QS. Al-'Araf (7) : 55

---

<sup>74</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar : Jilid 3*, (Jakarta : Gema Insani, 2015) cet.1 , h. 652.

<sup>75</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 509–510.

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

Artinya :

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (QS. Al-'Araf [7] : 55)

Tafsir:

Setelah Allah swt, menerangkan dalil-dalil atas keesaan kepemeliharaan Allah (*tauhidur-rububiyyah*), maka dilanjutkan dengan perintah Allah agar mengesakan ketuhanan-Nya (*tauhidul uluhiyah*). Yakni dengan menyembah kepada-Nya semata-mata, sedang ruh dan otak ibadah ialah berdoa dan merendah diri kepada Allah.<sup>76</sup>

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً

Berdoalah kalian kepada Tuhanmu, penguasa urusanmu dalam keadaan merendahkan diri disertai mohon kepada-Nya dengan merahasiakan doamu. Hal ini merupakan isyarat bahwa berdoa secara rahasia, kalau dikatakan tidak wajib, maka sekurang-kurangnya adalah *manduh*. Dan hal itu ditujukan oleh beberapa hal:<sup>77</sup>

- 1) Bahwa Allah Ta'ala memuji kepada Zakaria, sebagaimana firman-Nya:

إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً حَفِيَّا

“(Yaitu) Ketika dia (Zakaria) berdoa kepada Tuhannya

<sup>76</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 255.

<sup>77</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 255-256.

*dengan suara yang lembut.” (QS. Maryam [19] : 3)*

Maksudnya Zakaria itu merahasiakan doa-doanya dari hamba-hamba Allah yang lain, memurnikan doanya itu kepada Allah, dan mengkhususkan doanya itu hanya kepada-Nya.

- 2) Abu Musa Al-Asy’ari ra. dalam sebuah Riwayat mengatakan. Kami bersama Rasulullah saw. dalam suatu perjalanan, kemudian orang-orang pun bertakbir dengan suara keras, lalu Rasulullah saw bersabda:

أَيُّهَا النَّاسُ أَرْبَعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ فَإِنَّكُمْ لَا تَدْعُونَ أَصَمَّ وَلَا غَائِبًا إِنَّكُمْ تَدْعُونَ سَمِيعًا فَرِيبًا وَهُوَ مَعَكُمْ (رواه مسلم)

“Hentikanlah hai orang-orang, sesungguhnya kalian tidak berseru kepada Zat yang tuli maupun tidak hadir. Sesungguhnya kalian menyeru kepada Zat Yang Maha Mendengar, Madadekat, sedang Dia bersamamu.” (HR. Muslim)

- 3) Ada pula Riwayat bahwa Nabi saw. bersabda:

دَعْوَةً فِي السِّيرَ تَعَدِّلُ سَبْعِينَ دَعْوَةً فِي الْعَلَانِيَةِ

“Berdoa dalam kerahasiaan menyamai tujuh puluh doa dengan terang-terangan.”

Dan sabdanya pula:

خَيْرَةُ الدِّكْرِ الْحَقِّيِّ وَخَيْرُ الرِّزْقِ مَا يَكْفِي

“Sebaik-baiknya zikir ialah dengan suara rendah, dan sebaik-baiknya rezeki ialah secukupnya saja.”

- 4) Diriwayatkan dari Hasan Al-Basri, bahwa beliau mengatakan, “Barang kali ada seseorang yang benar-benar menghafal seluruh Al-Qur’ān tanpa dirasakan oleh orang lain, dan barangkali ada seseorang yang benar-benar telah memahami fiqih tanpa dirasakan oleh orang lain, dan barangkali ada seseorang yang benar-benar melakukan salat yang lama di rumahnya sedang dia mempunyai tamu yang banyak tanpa

dirasakan oleh mereka terhadapnya, dan sesungguhnya kita lihat kaum yang tidak satu pun amal mereka di muka bumi yang mampu mereka lakukan secara rahasia, sehingga amal mereka itu senantiasa dilakukan terang-terangan, padahal orang-orang Islam bersungguh-sungguh dalam berdoa tanpa didengar suara mereka. Do'a itu hanyalah berupa bisikan antara mereka dengan Tuhan, dan hal itu adalah karena Allah Ta'ala berfirman:

أَدْعُوكُمْ تَضَرِّعًا وَخُفْيَةً

*“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut.” (QS. Al-A’raf [7] : 55)*

- 5) Sesungguhnya nafsu itu sangat menginginkan *riya'*, sum'ah (dilihat) dan didengar orang lain. Maka apabila seseorang meninggikan suaranya dalam berdoa, maka bercampurlah doanya itu dengan *riya'* sehingga doa itu tidak berguna sama sekali. Oleh karena itu, yang lebih utama ialah berdoa tanpa suara keras, agar doa itu dapat mengatasi *riya'*.

Oleh beberapa orang ulama, hal ini diterangkan secara pajang lebar, bahwa merendahkan diri dengan suara keras, asal tidak terlalu keras adalah baik saja. Ketika dalam keadaan sendirian, dan aman dari penglihatan orang lain pada orang berdoa itu, dan aman dari pendengaran mereka dari suara orang yang berdoa sehingga suaranya yang keras itu tidak mengganggu mereka, dan orang yang berdoa tidak sibuk memikirkan mereka, hingga lalai dari menghadapkan dirinya kepada Allah semata, atau doanya dirusak oleh keinginan untuk dilihat dan didengar. Dan adalah baik merendahkan suara Ketika berkumpul dengan orang banyak di masjid-masjid, melakukan ibadah haji dan lain-

lain, kecuali dalam melakukan hal-hal yang memang ada suruhan untuk meninggikan suara secara keseluruhan, seperti talbiyah di waktu haji dan takbir dalam salat “*idain*”.

Oleh karena itu, malam adalah dijadikan sebagai penutup dan pakaian, maka dalam bacaan salat disyariatkan jahr (suara keras). Di samping itu, bersuara keras bisa mengusir rasa was-was (godaan setan) dan dapat me- lawan rasa kantuk, serta dapat membantu merenungkan makna-makna ayat yang dibacakan, juga menangis penuh rasa khusuk mengingat keagungan Allah 74etika bertahajud di malam yang sunyi.<sup>78</sup>

إِنَّمَا لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas, yakni orang-orang yang melanggar apa yang diperintahkan kepada mereka.”

Semakna dengan ayat ini, ialah firman Allah Ta'ala:

تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

“itulah hukum-hukum Allah, maka janganlah kamu melanggarinya. Barang tiapa melanggar hukum-hukum Allah, mereka itulah orang-orang zalim.”

(Al-Baqarah/2: 229)

Melampaui batas dalam berdoa, bisa bermacam-macam:<sup>79</sup>

- a. Berlebihan dalam melafalkan, seperti terlalu meninggikan suara dan membuat-buat ucapan doa.
- b. Berlebihan dalam makna. Yaitu minta sesuatu yang tidak diizinkan oleh syara' berupa sarana dan tujuan-tujuan kemaksiatan, seperti membahayakan sesama hamba Allah dan

<sup>78</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 257.

<sup>79</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 258.

meminta dibatalkannya sunnatullah pada makhluk-Nya, atau menggantikannya, seperti meminta kemenangan atas musuh dengan meninggalkan sarana-sarananya, seperti bermacam-macam senjata dan perlengkapan, meminta kaya tanpa usaha, dan meminta diampuni dosanya, padahal dosa itu tetap saja dilakukan, Allah Ta'ala berfirman:

فَلَنْ تَجِدَ لِسْتَ اللَّهُ تَبَدِيلًا وَلَنْ تَجِدَ لِسْتَ اللَّهُ تَحْوِيلًا

“Maka kamu tidak akan mendapatkan perubahan bagi Allah, dan tidak (pula) akan menemui penyimpangan bagi ketentuan Allah itu.” (QS. Fatir [35] : 43)

- c. Pelanggaran berupa menghadapkan hati kepada selain Allah, supaya selain Allah itu memberi syafaat baginya di sisi Allah. Dan ini adalah jenis yang paling buruk, sebagaimana Allah Ta'ala firmankan:

فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا

“Maka janganlah kamu menyembah apa pun di dalamnya (masjid) selain Allah.” (QS. Al-Jinn [72] : 18)

Maka barang siapa berdoa kepada selain Allah, maka dia benar-benar telah menganggap selain Allah itu sebagai tuhan, maka Tuhan yang sebenarnya adalah Zat yang disembah, sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari An-Nu'man bin Basyir, bahwa Nabi saw. bersabda:

الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ

“Berdoa itu adalah ibadah.”

Demikian pula Tirmizi telah pula meriwayatkan dari Anas secara marfu’

الدُّعَاءُ مُنْخَ الْعِبَادَةِ

“Doa adalah otak ibadah.”

Juga telah diriwayatkan oleh Abu Hurairah. Ia berkata bahwa

Rasulullah saw. bersabda:

سَلُوا اللَّهَ لِي الْوَسِيلَةَ قَالُوا وَمَا الْوَسِيلَةُ قَالَ الْقَرْبُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَعَلَ ثُمَّ قَرَأَ يَبْتَغُونَ إِلَيْ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيْهُمْ أَقْرَبُ

*“Mintalah kalian wasilah kepada Allah, wasilah untukku. Para sahabat bertanya, ‘Apakah wasilah itu?’ Sabda rasul, ‘Kedekatan kepada Allah Azza wa Jalla’. Kemudian rasul membaca, ‘Mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah).’”*

Mencari kedekatan adalah dengan cara berdoa kepada Allah sesuai dengan syariat Allah melalui rasul-Nya bukan melalui orang lain. Dalam pada itu, banyak ayat yang mengingkari orang-orang musyrik tentang doa mereka kepada selain Allah dan dianggapnya hal itu sebagai ibadah kepada Allah dan tidak menyekutukan Allah. Akan tetapi, orang-orang yang mengaku beriman, yang mengada-adakan perkataan kepada Allah, mereka mengatakan, “Tak apa berdoa kepada wali-wali dan orang-orang saleh di sisi kubur mereka, dan merendahkan diri serta khusyuk terhadap mereka, sebagai suatu tawasul dengan para wali dan orang-orang saleh itu kepada Allah, agar para wali dan orang-orang saleh itu mendekatkan mereka kepada Allah dengan syafaat mereka bukan sebagai peribadatan kepada para wali dan orang-orang saleh.”<sup>80</sup>

Padahal Anda telah tahu bahwa tawasul itu tak lain adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan cara yang diridai dan diizinkan oleh syariat-nya, berupa penyembahan kepada Allah, bukan kepada selain-Nya, sedang ayat-ayat Al-Qur'an menegaskan hal itu. Memang minta didoakan oleh orang-orang

---

<sup>80</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 259.

mukmin adalah dibolehkan oleh syara', asal kepada orang-orang yang masih hidup, tidak kepada orang- orang yang sudah mati. Dan hal itu memang disebut tawasul, karena hal itu memang telah disyariatkan oleh Allah, sebagaimana yang dilakukan oleh Umar dan para sahabat terhadap Al-Abbas, supaya melakukan salat istisqa' dan doa sesudahnya. Dan Allah tidaklah mengecam orang-orang musyrik kecuali karena me- reka menyekutukan selain Allah bersama dengan Allah dalam doa, sekalipun mereka percaya akan adanya Allah. Bahkan sebagian mereka percaya akan adanya hari akhir. Akan tetapi, mereka ditimpa kemosyrikan yang mengakibatkan amal-amal mereka dibatalkan. Demikian pula iman orang yang musyrik kepada Allah di kalangan orang-orang Islam pun dibatalkan, bila mereka berdoa kepada selain Allah.<sup>81</sup>

- b. QS. Al-‘Araf (7) : 205

وَإذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai. (QS. Al-‘Araf [7] : 205)*

Tafsir:

Dan sebutlah Tuhanmu -dalam hatimu- yang telah menciptakanmu dan mendidikmu dengan segala karunia-Nya yaitu dengan cara menghadirkan makna dari nama-nama Allah, sifat-sifat-Nya segala karunia dan anugerah-Nya kepadamu dan

---

<sup>81</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi: Juz 8*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 255-259.

hajatmu kepada-Nya, sambil merendahkan dirimu kepada-Nya dan merasa takut kepada-Nya, serta mengarapkan nikmat-Nya. Dan sebutlah Tuhanmu itu dengan lidahmu disertai dengan menyebutnya dalam hatimu yaitu dengan zikir tanpa mengeraskan suara dalam mengucapkannya, agar nyaring sedikit dibanding orang berbisik dan merahasiakan sesuatu. Jadi, berzikirlah dengan suara yang sedang dan pertengahan sebagaimana tuntunan yang difirmankan Allah Ta’ala.<sup>82</sup>

وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِرْ بِهَا وَأَبْتَغِ يَيْنَ ذُلْكَ سَبِيلًا

*“Dan janganlah engkau mengeraskan suaramu dalam salat dan janganlah (pula) merendahkannya dan usahakan jalan tengah di antara kedua itu.” (Al-Isra [17] : 110)*

Dan apabila lidahnya saja yang berzikir, sedang hatinya tidak dan tidak pula memperhatikan makna-makna dari ucapan yang keluar dari mulut, zikir seperti itu tentu saja tak ada gunanya. Berapa banyak kita lihat orang-orang yang melakukan wirid dan doa, mereka menyebut Allah banyak-banyak, ratusan bahkan ribuan kali. Namun semua itu tidak membuatnya kenal akan Allah dan tidak membuatnya merasa takut kepada-Nya. Hal itu karena wirid dan doanya sekadar kebiasaan saja yang dibarengi dengan kebiasaan-kebiasaan lain yang mungkar. Oleh karenanya yang wajib dilakukan ialah zikir dalam hati dan juga zikir dengan mulut. Adapun waktu yang terbaik untuk zikir adalah pada awal siang dan pada akhitnya (pagi dan sore), karena keduanya merupakan ujung siang. Maka siapa saja yang membuka siangnya dengan zikir kepada Allah dan menutupnya dengan zikir pula,

---

<sup>82</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi: Juz 9*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 240.

maka dialah yang lebih terjamin untuk senantiasa merasa takut kepada Allah dan tidak melupakannya sepanjang saat antara pagi dan petang. Dan zikir ini terletak pada salat asar dan salat subuh yaitu dua salat yang disaksikan para malikat malam dan malaikat siang, lalu mempersaksikan di hadapan Allah apa yang mereka saksikan pada seorang hamba. Demikan sebagaimana dapat kita baca pada asar-asar yang sah.<sup>83</sup>

وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Dan janganlah kamu tergolong orang-orang yang melalaikan zikir kepada Allah, tetapi buatlah hatimu senantiasa merasa tunduk kepada-Nya, takut terhadap kekuasaan-Nya atas dirimu apabila kamu sampai melalaikan zikir.

Dan siapa saja melalaikan zikir kepada Allah, maka orang seperti itulah orang yang sakit hatinya dan lemah imannya, dia kalah oleh setan sehingga lupa diri.<sup>84</sup>

Penjelasan : Dalam Tafsir Al-Maraghi, dzikir khafi yang disebut dalam QS. Al-A'raf ayat 55 dan 205 menunjukkan pentingnya berdoa dan berdzikir kepada Allah dengan suara yang lembut dan sikap penuh ketundukan. Al-Maraghi menafsirkan bahwa Allah memerintahkan manusia agar tidak berlebih-lebihan dalam suara saat berdoa, karena dzikir yang tenang dan tersembunyi mencerminkan ketulusan hati, rasa takut, dan pengharapan kepada-Nya. Hal ini juga bertujuan agar doa terhindar dari riya dan tetap berada dalam batas-batas kesopanan

---

<sup>83</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi: Juz 9*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 241.

<sup>84</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi: Juz 9*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra Semarang, 1974) h. 241.

dalam berinteraksi dengan Tuhan.<sup>85</sup>

#### 4. Tafsir Al-Muyassar

##### a. QS. Al-‘Araf (7) : 55

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْفَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

Artinya :

*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (QS. Al-‘Araf [7] : 55)*

##### Tafsir:

Wahai orang-orang yang beriman, berdoalah kepada Rabb kalian dengan merendakan diri, dengan lembut dan suara yang pelan (rahasia) agar doa itu khusyuk dan jauh dari riya'. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melanggar batas-batas syariat-Nya. Pelanggaran yang besar adalah menyekutukan-Nya dengan selain-Nya, seperti berdoa kepada selain Allah, baik itu kepada orang-orang mati atau kepada berhala-berhala dan sebagainya.<sup>86</sup>

##### b. QS. Al-‘Araf (7) : 205

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخُفْفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُقِ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya :

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai. (QS. Al-‘Araf [7] : 205)*

##### Tafsir:

<sup>85</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 4, (Beirut: Dar Ihya al-Turats al-‘Arabi, tt), h. 66–67.

<sup>86</sup> Hikmat Basyir, *Tafsir Al-Muyassar: Jilid 1*, (Solo : An-Naba, 2011) h.626-627

Dan sebutlah nama Rabb-mu wahai Rasul di dalam dirima dengan khusyuk dan merendahkan diri karena Allah, Surulah Dia dengan suara yang sedang, tidak keras dan tidak pula pelan sekali pada waktu pagi dan petang. Dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai dari dzikir kepada Allah dalam setiap waktu.<sup>87</sup>

Penjelasan : Dalam *Tafsir Al-Muyassar*, penafsiran QS. Al-A'raf ayat 55 dan 205 menekankan anjuran untuk berdzikir dan berdoa kepada Allah dengan suara yang lembut (dzikir khafi), penuh kerendahan diri dan rasa takut. Tafsir ini menjelaskan bahwa doa yang lirih lebih dekat kepada keikhlasan dan menunjukkan adab seorang hamba di hadapan Tuhanya. Dzikir seperti ini lebih dicintai Allah karena terhindar dari sifat pamer dan menjaga kesucian komunikasi antara hamba dan Rabb-nya.<sup>88</sup>

## 5. Tafsir Al-Jalalain

- a. QS. Al-'Araf (7) : 55

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلُونَ

Artinya :

*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (QS. Al-'Araf [7] : 55)*

### Tafsir:

*(Berdo'alah kepada Tuhanmu dengan berendah diri)* menjadi Hal, yakni merendahkan diri (*dan dengan suara yang lembut*) secara berbisik-bisik (*Sesungguhnya Allah tidak menyujai orang-orang yang melampaui batas*) di dalam bedo'a. seperti banyak

---

<sup>87</sup> Hikmat Basyir, *Tafsir Al-Muyassar : Jilid 1*, (Solo : An-Naba', 2011) h. 703

<sup>88</sup> *Tafsir Al-Muyassar*, (Riyadh: Mujamma' al-Malik Fahd li Thiba'at al-Mushaf al-Syarif, 1430 H), h. 180.

berbicara dengan suara yang keras.<sup>89</sup>

b. QS. Al-‘Araf (7) : 205

وَإِذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيَفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya :

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai. (QS. Al-‘Araf [7] : 205)*

Tafsir:

*(Dan sebutlah nama Tuhanmu di dalam hatimu) secara diam-diam (dengan merendahkan diri) menghinakan diri (dan rasa takut), takni takut terhadap-Nya (dan) lebih jelas lagi daripada diam-diam dengan (tidak mengeraskan suara) maksudnya pertengahan di antara diam-diam dan keras suara (di waktu pagi dan petang) pada permulaan siang hari dan pada akhir siang hari (dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai) daripada mengingat atau menyebut Allah.<sup>90</sup>*

Penjelasan : Dalam *Tafsir Al-Jalalain*, penafsiran QS. Al-A’raf ayat 55 dan 205 menunjukkan bahwa dzikir khafi, yaitu menyebut nama Allah dengan suara lembut dan hati yang tunduk, merupakan bentuk ibadah yang lebih utama dan penuh adab. Jalaluddin al-Mahalli dan al-Suyuthi menekankan bahwa dzikir seperti ini mencerminkan sikap rendah hati dan rasa takut seorang hamba, serta lebih dekat kepada keikhlasan karena terhindar dari

<sup>89</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Ayat : Jilid 1*, (Bandung : Sinar Baru Algensindo, 2021) h. 644.

<sup>90</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Ayat : Jilid 1*, (Bandung : Sinar Baru Algensindo, 2021) h. 706.

riya. Larangan untuk tidak termasuk golongan yang lalai juga menjadi peringatan agar hati senantiasa terhubung kepada Allah, baik dalam kesendirian maupun di tengah keramaian.<sup>91</sup>

## 6. Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an

### a. QS. Al-'Araf : 55

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

Artinya :

*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*

#### Tafsir:

Setelah pembicaraan sampai ke bagian ini dan perasaan manusia telah terusik oleh pemandangan-pemandangan alam yang hidup yang selama ini dilaluinya dengan kebodohan dan kelalaian, maka kini telah tampak olehnya ketundukan semua makhluk yang besar ini dan ubudiahnya kepada kekuasaan Sang Maha Pencipta beserta perintah-Nya. Kemudian diarahkanlah manusia kepada Tuhannya yang tidak ada Tuhan selain Dia, supaya mereka berdoa kepada-Nya dengan merendahkan diri dan khusyu', tunduk dan patuh kepada-Nya, dan melaksanakan ubudiah hanya kepada-Nya. Juga tidak menentang kekuasaan-Nya dan tidak membuat kerusakan di muka bumi dengan meninggalkan syariat-Nya dan mengikuti hawa nafsunya sendiri, sesudah Allah memperbaikinya dengan manhaj-Nya. Pengarahan ini sangat relevan dengan kondisi jiwa yang saleh, untuk berdoa dan kembali kepada Allah dengan merendahkan diri dan suara yang lembut, tidak berteriak-

---

<sup>91</sup> Jalaluddin al-Mahalli & Jalaluddin al-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalain*, (Beirut: Dar al-Fikr, tt), h. 142.

teriak dan tidak bertepuk tangan. Karena merendahkan diri dan suara yang lebih relevan dan lebih cocok dengan keagungan Allah dan kedekatan hubungan antara hamba dan Pelindungnya.<sup>92</sup>

Imam Muslim meriwayatkan dengan isnadnya dari Abu Musa, ia berkata:

*"Kami bersama Rasulullah saw. dalam suatu bepergian (dalam satu riwayat, peperangan) lalu orang-orang bertakbir dengan suara keras, kemudian Rasulullah saw. bersabda, 'Hai sekalian manusia! Ketahuilah dirimu! Sesungguhnya kamu tidak berdoa kepada Zat yang tuli dan jauh, sesungguhnya kamu berdoa kepada Zat Yang Maha Mendengar lagi Dekat, dan Dia selalu bersamamu."*

Rasa keimanan terhadap keagungan dan kedekatan Allah inilah yang hendak ditekankan oleh Al-Qur'an di sini dan hendak ditetapkan dalam bentuk gerakan nyata pada waktu berdoa. Yaitu, bahwa orang yang merasakan keagungan Allah itu merasa malu untuk berteriak-berteriak di dalam berdoa kepada-Nya, dan orang yang benar-benar merasakan kedekatan Allah tidak akan berdoa dengan berteriak seperti itu.

Di bawah bayang-bayang pemandangan merendahkan diri dalam berdoa, dengan cara yang khusyu dan penuh ketundukan kepada Allah, dilaranglah manusia menentang kekuasaan Allah dengan mendakwakan untuk diri mereka 'pada zaman jahiliah' hak *hakimiyah* yang tidak lain hanya milik Allah. Hal ini sebagaimana mereka juga dilarang berbuat kerusakan di muka bumi dengan memperturutkan hawa nafsu, sesudah diperbaiki nya

---

<sup>92</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* : Jilid 4, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002) h. 325.

bumi itu. Jiwa yang tunduk dan merendahkan diri, dengan suara lirih kepada kepada zat Yang Mahadekat lagi Mengabulkan doa, tak akan melakukan pelanggaran dan membuat kerusakan di muka bumi sesudah diperbaiki.

Karena itu, di antara kesan-kesan ini terdapat hubungan internal yang kuat di dalam membangun jiwa dan perasaan. *Manhaj* Al Qur'an mengikuti getar-getar hati dan kesan-kesan jiwa. Ini adalah *manhaj* Tuhan Yang Maha Pencipta yang mengetahui apa yang diciptakan-Nya dan Dia juga Maha halus lagi Maha Mengetahui.<sup>93</sup>

- b. QS. Al-'Araf (7) : 205

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya :

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai.* (QS. Al-'Araf [7] : 205)

#### Tafsir:

Ibnu Katsir berkata di dalam tafsirnya, "Allah Ta'ala memerintahkan agar banyak mengingat-Nya pada waktu pagi dan petang, sebagaimana Dia memerintahkan agar beribadah kepada-Nya pada kedua waktu ini di dalam firman-Nya, 'Bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam(nya).' (QS. Qaaf [50] : 39)

---

<sup>93</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an : Jilid 4*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002) h. 325.

Perintah ini diturunkan sebelum diwajibkannya shalat lima waktu pada malam Isra. Ayat ini Makkiah, diturunkan di Mekah, dan di sini Allah berfirman, ‘*Pada waktu pagi dan petang.*’ Adapun firman-Nya, ‘*Tadharru'an wa kхиifatan*’, maksudnya ingatlah Tuhanmu di dalam hatimu dengan merendahkan diri dan takut dengan mengucapkan zikir, tetapi tidak dengan suara keras. Oleh karena itu, Dia berfirman, Dan dengan tidak mengeraskan suara. Inilah adab berzikir yang disukai, tidak dengan berteriak-teriak bersuara keras. Oleh karena itulah, ketika orang-orang bertanya kepada Rasulullah, Apakah Tuhan kita itu dekat sehingga kita cukup dengan bermunajat (berbisik) kepada Nya, ataukah jauh sehingga kita harus berseru dengan suara keras? Lalu, Allah menurunkan ayat,<sup>94</sup>

‘*Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwa Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku.*’ (Al-Baqarah [2] : 186)

Diriwayatkan di dalam Shahihain dari Abu Musa al-Asy'ari ra, ia berkata, "Orang-orang mengeras kan suaranya di dalam berdoa dan dalam sebagian bepergian, lalu Nabi bersabda kepada mereka,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ : أَرْبَعُوا عَلَى أَنفُسِكُمْ . فَإِنَّكُمْ لَا تَدْعُونَ أَصَمًّا وَلَا غَائِبًا . إِنَّ الَّذِي تَدْعُونَهُ سَمِيعٌ قَرِيبٌ . أَقْرَبٌ إِلَى أَحَدِكُمْ مِنْ عُنْقِ رَاحِلَتِهِ

“Wahai manusia! Kasihanilah dirimu! Karena sesungguhnya kamu tidak sedang berdoa kepada yang tuli dan yang jauh. Sesungguhnya Tuhan yang sedang kamu seru itu Maha Mendengar lagi Mahadekat, lebih dekat daripada leher unta

<sup>94</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 92.

*seseorang dari kamu.”*

Abdur Rahman bin Zaid bin Aslam berkata, "Yang dimaksud dengan perintah ini adalah perintah kepada orang yang mendengarkan Al-Quran, ketika mendengarkannya, supaya mengingat Allah dengan cara seperti itu."

Ibnu Jarir berkata, "Pendapat keduanya itu tidak dapat diikuti, karena yang dimaksud adalah menganjurkan agar manusia banyak berzikir pada waktu pagi dan petang supaya tidak termasuk orang-orang yang lalai. Karena itulah, Allah memuji para malaikat yang bertasbih pada waktu malam dan siang dengan tidak merasa lelah. Firman-Nya ‘*Sesungguhnya malaikat-malaikat yang ada di sini Tuhanmu itu tidak menyombongkan diri untuk beribadah kepada-Nya....*’ Disebutkannya mereka ini hanyalah untuk diteladani mengenai banyaknya ketaatan dan ibadah mereka."

Kami berpendapat bahwa apa yang dikemukakan Ibnu Katsir beserta hadits-hadits itulah yang cocok. Karena, Al-Qur'an dan pendidikan Nabawi ini untuk mengubah persepsi bangsa Arab mengenai hakikat Tuhan mereka dan hakikat keberadaan-Nya di dekat mereka. Dari tanya jawab in kita mengetahui adanya peralihan yang jauh yang dilakukan oleh agama Islam ini, dengan kitabnya yang mulia. Juga dengan pengarahan nabinya yang lurus, yang di situ tampak jelas nikmat dan rahmat Allah, kalau manusia mengerti.

Wa ba'du, sesungguhnya berzikir kepada Allah sebagaimana pengarahan nash-nash ini bukan semata-mata berzikir dengan bibir dan lidah. Tetapi, berzikir dengan hati dan jiwa. Berzikir kepada Allah kalau tidak disertai dengan perasaan takut, hati yang tunduk, dan jiwa yang hidup, jika tidak disertai dengan merendahkan diri dan takut kepada Allah, maka bukanlah zikir.

Bahkan, kadang-kadang dengan beradab yang buruk terhadap Allah.

Berzikir adalah menghadapkan diri kepada Allah dengan merendahkan diri, takut, dan takwa. Yaitu, membayangkan keluhuran Allah dan keagungan-nya, merasa takut akan kemurkaan dan azab-Nya, dan mengharapkan perlindungan-Nya. Sehingga esensi roh manusia menjadi jernih, dan berhubungan dengan sumber laduninya yang halus dan menerangi.<sup>95</sup>

Apabila lisan bergerak bersama hati, apabila bibir berkata bersama roh, maka hendaklah dilakukan dengan sikap yang tidak merusak kekhusyuan dan tidak berlawanan dengan sikap merendahkan diri. Tetapi, hendaklah dilakukan dengan suara yang rendah, tidak dengan berisu-siul dan bertepuk tangan. Tidak dengan berteriak-teriak dan gaduh, tak pula dengan nyanyian dan berdendang. *“Sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara....”*

*“....Pada waktu pagi dan petang....”*

Pada waktu-waktu permulaan siang dan akhirnya, sehingga hati selalu berhubungan dengan Allah pada kedua ujung waktu siang itu. Berzikir kepada Allah itu tidak terbatas pada waktu itu saja. Tetapi ingat kepada Allah itu harus selalu ada di dalam hati pada setiap waktu, merasa diawasi dan diperhatikan Allah itu harus selalu ada di dalam hati setiap saat. Akan tetapi, pada kedua waktu ini jiwa manusia menghadapi perubahan yang jelas di hamparan semesta dari malam ke siang... dan dari slang ke

---

<sup>95</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 92.

malam....

Pada kedua waktu ini hati berhubungan dengan segala sesuatu yang ada di sekelilingnya la melihat tangan Allah membalikkan malam dan siang. mengubah fenomena-fenomena dan keadaan. Allah mengetahui bahwa hati manusia pada waktu ini lebih terkesan dan responsif.

Al-Qur'an banyak memberikan pengarahan untuk berzikir kepada Allah dan menyucikan-Nya pada waktu-waktu yang seakan-akan seluruh alam semesta memberikan pengaruh kepada hati manusia. Juga melembutkannya, menghaluskannya, dan menjadikannya rindu untuk berhubungan dengan Allah.<sup>96</sup>

*“Maka, bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam(nya). Dan, bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai shalat.”* (Qaaf [55] : 39-40)

*“Bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang.”* (QS. Thaahaa [20] : 130)

*“Sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu) pagi dan petang. Pada sebagian dari malam, maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang di malam hari.”* (QS. al-Insaan [76] : 25-26)

Tidak ada alasan yang mendorong untuk mengatakan bahwa perintah berzikir dalam waktu-waktu ini sebelum difardhukannya shalat wajib pada waktu-waktunya yang telah ditentukan.

---

<sup>96</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 93.

Sehingga, memberi kesan bahwa difardhukannya shalat wajib ini sudah mencukupi pelaksanaan perintah ini dalam waktu-waktu ini. Karena zikir di sini lebih kompleks daripada shalat, dan waktu-waktunya tidak terbatas pada waktu-waktu sholat wajib saja.

Zikir ini bisa juga bulan dalam bentuk shalat yang wajib maupun yang sunnah. Tetapi, dapat juga dalam bentuk zikir dengan hati, atau dengan hati dan lisan dengan tanpa gerakan seperti shalat. Bahkan, zikir ini bisa lebih kompleks daripada semua itu. Misalnya, selalu dalam keadaan ingat kepada Allah, dan selalu membayangkan keagungan Allah Yang Mahasuci. Juga merasa senantiasa diperhatikan dan diawasi-Nya ketika sedang sendirian dan ketika di hadapan orang banyak, dalam urusan kecil dan urusan besar, dalam gerakan dan diam, dalam amal dan niat. Zikir pada waktu pagi, petang, dan malam hari, karena pada waktu-waktu ini terdapat kesan-kesan khusus. Hanya Allah yang mengetahui apa yang terjadi di dalam hati manusia, yang diketahui fitrahnya dan sifat kejadiannya oleh Penciptanya.<sup>97</sup>

*“Janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.”*

Lalai dari mengingat Allah, bukan dengan bibir dan lidah, tetapi dengan hati dan jiwa. Zikir yang menundukkan hati pelakunya. Sehingga, ia tidak berani menempuh jalan yang memalukan kalau dilihat oleh Allah, dan tidak melakukan gerakan yang dia merasa malu kalau dipandang oleh Allah. Juga tidak berani melakukan dosa kecil ataupun besar karena dia sadar bahwa Allah pasti menghisabnya. Maka, itulah zikir yang

---

<sup>97</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 93.

diperintahkan di sini. Kalau demikian sifatnya, maka bukan zikir kepada Allah yang tidak mendorong pelakunya untuk melaksanakan ketaatan, melakukan amal saleh, menempuh jalan kebaikan, dan mengikuti ajaran Allah dan Rasul-Nya

Berzikirlah kepada Tuhanmu dan jangan lalai mengingat-Nya. Janganlah hati Anda lalai dari merasakan perhatian pengawasan-Nya. Karena manusia sangat memerlukan untuk selalu berhubungan dengan Tuhannya, agar mampu menghadapi goa'an setan,

*“Jika kamu ditimpa suatu goa'an setan, maka berlindunglah kepada Allah Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”* (QS. Al-A'raaf [7] : 200)

Surah ini sebelumnya memaparkan peperangan antara manusia dengan setan pada permulaannya. Kemudian ditampilkanlah rombongan iman dan setan setan jin dan setan setan manusia yang menghalang-halangi jalannya. Sebagaimana disebutkannya tentang setan dalam informasi (cerita) tentang orang yang telah diberikan Allah kepadanya akan ayat-ayat-Nya, tetapi dia melepaskan diri darinya. Lantas diikuti oleh setan, dan jadilah dia termasuk golongan orang-orang yang menyeleweng. Pada akhir surah disebutkan masalah goa'an setan dan perintah untuk berlindung kepada Allah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui dari goaannya.<sup>98</sup>

Konteks surah ini berkesinambungan, diakhiri dengan pengarahan untuk berzikir kepada Allah dengan merendahkan diri dan merasa takut. Perintah dan larangan ini datang setelah

---

<sup>98</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 93-94.

disebutkannya pengarahan Allah kepada Rasul-Nya agar bersikap pemaaf, menyuruh berbuat makruf, dan berpaling dari orang-orang yang jahil. Nah, semua ini merupakan kelengkapan rambu-rambu jalan kehidupan. Juga pembekalan bagi juru dakwah dengan bekal yang menjadikannya mampu menempuh perjalanan yang berat dan sulit.<sup>99</sup>

Kemudian Allah membuat perumpamaan dengan malaikat-malaikat yang didekatkan kepada- Nya, yang setan tidak dapat menimbulkan godaan di dalam jiwa mereka. Tidak ada tempat baginya di dalam susunan tabiat mereka, tidak dapat dipengaruhi oleh keinginan, dan tidak dikalahkan oleh syahwat. Di samping itu, mereka senantiasa bertasbih dan berzikir kepada Allah, tidak pernah menyombongkan diri dari beribadah kepada-Nya. Tidak pernah merasa enggan dan tidak pernah sembrono. Sebenarnya manusia lebih perlu untuk berzikir, beribadah, dan bertasbih kepada Allah. Karena, jalan hidup mereka sulit dan berat, dan tabiatnya dapat menerima godaan setan, dapat menerima kelalaian yang mencelakakan, sedang kemampuannya terbatas. Oleh karena itu, mereka sangat membutuhkan perbekalan ini untuk menempuh jalan kehidupan yang sulit.<sup>100</sup>

Penjelasan : Dalam *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Sayyid Qutb menafsirkan QS. Al-A'raf ayat 55 dan 205 dengan menekankan bahwa dzikir khafi (dengan suara lirih dan penuh kekhusukan) adalah bentuk komunikasi yang paling tulus antara hamba dan Tuhan. Ia menyatakan bahwa dzikir semacam ini

---

<sup>99</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 94.

<sup>100</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) h. 94.

menunjukkan kedekatan spiritual, jauh dari kepura-puraan dan keramaian dunia. Menurutnya, ketenangan hati dan kesadaran penuh akan kehadiran Allah hanya bisa dicapai lewat dzikir yang dilakukan dalam keheningan, karena ia tumbuh dari kesadaran mendalam dan bukan sekadar formalitas ibadah lahiriah.<sup>101</sup>

## 7. Ibnu Katsir

### a. QS. Al-'Araf : 55

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْفَيَّةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

Artinya :

*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*

#### Tafsir:

Allah Tabaaraka wa Ta'ala membimbing hamba-hamba-Nya supaya berdo'a kepada-Nya, yaitu do'a untuk kebaikan mereka di dunia dan akhirat. Allah berfirman:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْفَيَّةً

*“Berdo'alah kepada Rabbmu dengan berendah diri dan suara yang lembut.”*

Ada yang mengatakan, maksudnya dengan merendahkan diri, penuh ketenangan, serta suara lembut.<sup>102</sup> Yang demikian itu adalah seperti firman Allah berikut ini:

وَإِذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ

*“Dan sebutlah nama Rabbmu dalam hatimu.”*

Dan dalam ash-Shahihain (Shahih al-Bukhari dan Shahih

<sup>101</sup> Sayyid Qutb, *Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 3, (Beirut: Dar al-Syuruq, 2000), h. 1385–1386.

<sup>102</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 492.

Muslim) disebutkan sebuah hadits yang diriwayatkan dari Abu Musa al-Asy'ari. Dia mengatakan, orang-orang mengangkat suaranya sambil berdo'a. Kemudian Rasulullah bersabda:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِذْبَعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ، فَإِنَّكُمْ لَا تَدْعُونَ أَصَمَّ وَلَا غَائِبًا، إِنَّ الَّذِي تَدْعُونَ سَمِيعٌ فَرِيبٌ.

*"Hai sekalian manusia, rendahkanlah suara kalian, sesungguhnya kalian tidak berdo'a kepada Rabb yang tuli dan jauh. Sesungguhnya yang kalian seru itu adalah Rabb Yang Mahamendengar dan sangat dekat."*

Abdullah Ibnu Mubarak meriwayatkan dari Mubarak bin Fadhalah, dari al-Hasan, ia berkata: "Dahulu adakalanya seseorang hafal seluruh isi al-Qur'an, tetapi orang-orang tidak mengetahuinya. Ada juga seseorang yang sangat pandai dalam banyak ilmu fiqih, tetapi orang-orang pun tidak menyadarinya. Sampai-sampai adakalanya seseorang mengerjakan shalat yang panjang di rumahnya sedangkan ia memiliki tamu, tetapi para tamu itu tidak mengetahuinya. Kami telah menyaksikan beberapa kaum yang tidak ada suatu amal di muka bumi ini yang mereka mampu mengerjakannya secara sembunyi-sembunyi, lalu menjadi terang-terangan selamanya. Dan sesungguhnya dahulu kaum Muslimin berusaha keras dalam berdo'a, sedangkan suara mereka tidak terdengar melainkan hanya bisik-bisik antara mereka dan Rabb-nya. Yang demikian itu karena Allah telah berfirman :

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً

*"Berdo'ala kepada Rabbmu dengan berendah diri dan suara yang lembut."*<sup>103</sup>

Hal itu karena Allah menyebutkan seorang hamba yang

---

<sup>103</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 493.

shalih (Zakaria) yang Dia Ridha pada perbuatannya, Allah berfirman :

إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً حَفِيَّاً

“Yaitu Ketika ia berdo'a kepada Rabbnya dengan suara yang lembut.” (QS. Maryam [19] : 3)

Ibnu Juraij berkata: “Mengangkat suara, berseru dengan suara keras dan berteriak di dalam berdo'a hukumnya makruh. Dan diperintahkan untuk berendah diri dan tenang.”<sup>104</sup>

Kemudian diriwayatkan dari 'Atha' al-Khurasani, dari Ibnu Abbas, mengenai firman Allah :

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

Yaitu dalam do'a dan juga dalam hal-hal lainnya.

Mengenai firman Allah :

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

Abu Mijlaz mengatakan: yaitu tanpa meminta kedudukan para Nabi, karena aku pernah mendengar Rasulullah bersabda:

يَكُونُ قَوْمٌ يَعْتَدُونَ فِي الدُّعَاءِ وَالظَّهُورِ

“Akan ada suatu kaum yang berlebih-lebihan dalam berdo'a dan bersuci.”

(Demikian pula hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, dari Abu Bakar bin Abi Syaibah, dari 'Affan, juga dikeluarkan oleh Abu Dawud dari Musa bin Isma'il, dari Hammad bin Salamah, dari Sa'id bin Iyas al-Jurairi, dari Abu Na'amah namanya adalah Qais bin 'Abayah al-Hanafi al-Bashri. Hadits tersebut berisnad

<sup>104</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 493.

hasan laa ba'sa bihi (haditsnya bisa dipakai). *Wallaahu a'lam*).<sup>105</sup>

b. QS. Al-'Araf (7) : 205

وَإذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya :

Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai. (QS. Al-'Araf [7] : 205)

Tafsir:

Allah SWT memerintahkan untuk senantiasa banyak mengingat-Nya pada waktu pagi dan petang, sebagaimana Allah telah memerintahkan untuk beribadah kepada-Nya pada kedua waktu tersebut di ayat yang lain, yaitu pada firman-Nya :

وَسَيَّحْ يَحْمَدْ رَبِّكَ قَبْلَ ظُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ

“Dan bertasbihlah sambil memuji Rabbmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam(nya)” (QS. Qaf [50] : 39)

Hal ini terjadi sebelum diwajibkannya shalat lima waktu pada malam Isra' Mi'raj. Ayat ini termasuk ayat Makkiyyah (diturunkan di Makkah).<sup>106</sup>

Dalam ayat ini, Allah berfirman: بِالْغُرُوبِ yang berarti permulaan

siang (waktu pagi). Sedangkan الاصال adalah jamak dari kata

<sup>105</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 494.

<sup>106</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 648.

الأَيْمَانُ أَصِيلٌ yang berarti petang hari, sebagaimana kata

merupakan jamak dari يَمِينٌ (sumpah).

Adapun firman Allah :

نَكْرُّهَا وَخِيفَةً

*“Dengan merendahkan diri dan rasa takut.”*

Maksudnya, ingatlah Rabbmu dalam dirimu dengan penuh harapan dan juga rasa takut serta tanpa mengeraskan suara. Oleh karena itu, Allah berfirman:

وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

*“Dan dengan tidak mengeraskan suara.”*

Demikian itulah dzikir yang disunnahkan, bukan dengan seruan dan suara keras.

Oleh karena itu, ketika para Sahabat bertanya kepada Rasulullah “Apakah Rabb kita itu dekat sehingga cukup bermunajat, atau jauh sehingga kita perlu menyerunya (dengan suara keras)?”

Maka Allah menurunkan firman-Nya:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَلَىٰ فِلَيْقِي قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

*“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka jawablah: Baba Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaku.”* (QS. Al-Baqarah: 186)<sup>107</sup>

Dalam *ash-Shahihain* (*Shahih al-Bukhari* dan *Shahih Muslim*), diriwayatkan dari Abu Musa al-Asy'ari, ia berkata: "Orang-orang mengerikan suaranya ketika berdo'a dalam salah satu perjalanan. Maka Rasulullah bersabda:

<sup>107</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 648.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِرْبُعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ، فَإِنَّكُمْ لَا تَدْعُونَ أَصْمَمَ وَلَا غَالِبًا، إِنَّ الَّذِي تَدْعُونَهُ سَمِيعٌ قَرِيبٌ، أَقْرَبُ إِلَى أَحَدِكُمْ مِنْ عُنْقِ رَاحِلَتِهِ

*“Hai sekalian manusia, rendahkanlah suara kalian dalam berdo'a. Sebab sesungguhnya kalian tidak berdo'a kepada yang tuli dan yang ghaib Sesungguhnya Rabb yang kalian seru itu adalah Mahamendengar lagi sangat dekat. Allah lebih dekat kepada kalian melebihi dekatnya salah seorang di antara kalian kepada leher binatang kendaraannya.”*

Dan maksud ayat ini bisa juga memiliki makna yang sama dengan firman Allah :

وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَائِكَ وَلَا تُخَافِثْ بِهَا وَابْتَغِ يَيْنَ ذَلِكَ سَيِّلًا

*“Dan janganlah engkau mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan jangan pula merendahkannya, serta carilah jalan tengah di antara keduanya.” (QS. Al-Isra [17] : 110)<sup>108</sup>*

Karena jika orang-orang musyrik mendengar Al-Qur'an, mereka mencaciya dan mencaci (Allah) Yang menurunkannya, serta mencaci orang yang membawanya. Lalu Allah memerintahkan Rasul-Nya, Nabi Muhammad SAW, untuk tidak mengeraskan bacaan Al-Qur'an, supaya tidak dicaci oleh orang-orang musyrik dan juga diperintahkan untuk tidak merendahkannya sehingga tidak terdengar oleh para Sahabatnya. Dan hendaklah ia mengambil jalan tengah antara keduanya (*jahr dan sirr*). Begitu pula firman Allah dalam ayat ini:

وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغَدُوِ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

*“Dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.”*

Oleh karena itu, Allah memuji para Malaikat yang senantiasa bertasbih pada malam dan siang hari, serta tidak ada

<sup>108</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017) h. 649.

henti-hentinya.<sup>109</sup>

Penjelasan : Dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, penafsiran QS. Al-A'raf ayat 55 dan 205 menekankan bahwa dzikir khafi, yaitu dzikir yang dilakukan dengan suara lirih dan penuh rasa takut, lebih utama dan lebih dekat kepada keikhlasan. Ibnu Katsir mengutip beberapa atsar dari sahabat dan tabi'in yang menunjukkan bahwa Allah lebih menyukai doa dan dzikir yang tidak diucapkan dengan suara keras, karena itu lebih mencerminkan ketundukan dan adab seorang hamba di hadapan Rabb-nya. Dzikir semacam ini juga menjaga hati dari riya dan lebih menumbuhkan ketenangan batin.<sup>110</sup>

## 8. Tafsir Al-Misbah

a. QS. Al-'Araf (7) : 55

أَدْعُوكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ

Artinya :

*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (QS. Al-'Araf [7] : 55)*

Tafsir :

Setelah menetapkan kemahaesaan Allah dan kemutlakan kehendak-Nya serta pengaturan-Nya atas segala sesuatu, yang mengharuskan pula mengesakan-Nya dalam ibadah, ayat ini menuntun manusia agar beribadah dan berdoa kepada-Nya guna mendapatkan kebajikan dunia dan ukhrawi yang sungguh banyak dan yang semuanya berada di bawah kendali-Nya.

---

<sup>109</sup> Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 3*, (Kairo: Pustaka Imam asy-Syafi'I, 2017) h. 649.

<sup>110</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Jilid 3, (Riyadh: Dar Thayyibah, 1999), h. 414-415.

*Berdoalah kepada Tuhan yang selalu membimbing dan berbuat baik kepada kamu serta beribadahlah secara tulus sambil mengakui keesaan-Nya dengan berendah diri menampakkan kebutuhan yang sangat mendesak, serta dengan merahasiakan, yakni memperlembut suara kamu seperti halnya orang yang merahasiakan sesuatu. Siapa yang enggan berdoa atau mengabaikan tuntunan ini, dia telah melampaui batas dan Sesungguhnya Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat kepada orang-orang yang melampaui batas.<sup>111</sup>*

Ayat ini mencakup syarat dan adab berdoa kepada Allah swt. yaitu khusuk dan ikhlas bermohon kepada Yang Maha Esa dengan suara yang tidak keras sehingga memekakkan telinga serta tidak pula bertele-tele sehingga terasa dibuat-buat. Menurut Muhammad Sayid Thanhawi, hal ini adalah salah satu bentuk pelampauan batas.<sup>112</sup>

Kata يُحِبُّ *yuhibbu*/menyukai/mencintai pada Firman-Nya:

*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas* tentu saja tidak dapat dipahami dalam arti cinta/suka dalam pengertian manusiawi karena cinta atau suka bagi manusia adalah kecenderungan hati kepada sesuatu. Yang dimaksud di sini adalah dampak dari cinta/suka itu. Suka tidak akan dapat terwujud kecuali kalau ada sifat-sifat yang memuaskan pencinta pada yang dicintai, dan pada gilirannya mengantar yang mencintai untuk menganugerahkan kepada kekasihnya apa yang

---

<sup>111</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol. 4, h. 142-143.

<sup>112</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol. 4, h. 142.

diharapkan oleh sang kekasih. Nah, inilah yang dimaksud dengan cinta Allah kepada hamba-Nya. Ketiadaan cinta-Nya adalah tidak tercurahnya rahmat dan kebajikan-Nya kepada siapa yang tidak Dia cintai.<sup>113</sup>

b. QS. Al-‘Araf : 205

وَإِذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيَفَةً وَدُونَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُقِ وَالْأَصَالِ وَلَا  
تَكُونْ مِنَ الْغَفِيلِينَ

Artinya :

*Sebutlah nama Tuhanmu dengan merendahkan diri kepada-Nya dan dengan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara, baik pada waktu pagi ataupun petang hari. Janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai. (QS. Al-‘Araf [7] : 205)*

Tafsir:

Setelah memerintahkan mendengar bacaan Al-Qur'an dari siapa pun dan bacaan Al-Qur'an adalah salah satu zikir. Maka, baik ketika mendengarnya maupun melakukannya sendiri, ayat ini melanjutkan tuntunannya, yaitu *Dan sebutlah* serta ingat dan lanjutkan kebiasaanmu menyebut nama Tuhanmu dengan mantap sehingga keagungan dan kebesaran- Nya penuh dalam hatimu ketika mendengar Al-Qur'an atau berzikir *dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan* hendaklah zikir tersebut *dengan tidak mengeraskan suara.* Lakukanlah zikir itu *di waktu pagi dan petang, yakni sepanjang masa yang memungkinkan dan janganlah engkau termasuk kelompok orang-orang yang lalai.*<sup>114</sup>

Sementara ulama memahami ayat ini sebagai membagi zikir

<sup>113</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol. 4, h. 142.

<sup>114</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol. 4, h. 439.

kepada dua kategori, pertama dalam hati dan kedua tidak mengeraskan suara. Keduanya diperintahkan oleh ayat ini. Adapun zikir yang keras, ini tidak disinggung, bukan karena ia tidak dapat dinamai zikir, tetapi kurang sesuai dengan tata krama mengagungkan Allah swt. Dalam konteks ini, Nabi saw, menegur sementara sahabat beliau yang berzikir keras di malam hari sambil bersabda : “Kalian tidak menyeru yang tidak hadir atau yang tuli.” Redaksi semacam firman-Nya, “*janganlah engkau termasuk kelompok orang-orang yang lala*” telah beberapa kali disinggung kandungan maknanya. Seseorang yang masuk ke kelompok tertentu menunjukkan bahwa sifat, keahlian, dan keterlibatannya dalam kegiatan yang ditekuni kelompok tersebut amat mantap. Karena, biasanya seseorang tidak dimasukkan dalam satu kelompok kecuali setelah memenuhi kriteria tertentu dan setelah melalui seleksi. Jika seseorang termasuk kelompok orang-orang yang lalai, itu berarti kelalaianya telah mencapai tahap yang sangat jauh. Ini berbeda dengan seseorang yang baru dinilai lalai. Penggunaan redaksi di atas memberi toleransi kepada setiap orang bila mana dalam perjalanan hidupnya terdapat kelalaian selama kelalaianya itu tidak berlarut. Karena itu pula ayat di atas berpesan agar memulai dan mengakhiri hari dengan mengingat Allah. Jangan sampai lupa berzikir kepada-Nya.<sup>115</sup>

Penjelasan : Dalam *Tafsir Al-Misbah*, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa dzikir khafi yang terdapat dalam QS. Al-A'raf ayat 55 dan 205 merupakan ajakan untuk membangun hubungan yang intim dan personal antara hamba dan Allah melalui

---

<sup>115</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002) vol. 4 h. 440.

penyebutan nama-Nya secara lembut, penuh rasa takut, dan harap. Menurutnya, dzikir yang lirih mencerminkan ketulusan dan kehadiran hati, serta mencegah terjadinya riya yang mungkin timbul dalam dzikir yang dilakukan secara terang-terangan. Dzikir ini juga menjadi sarana menjaga kesadaran spiritual secara terus-menerus di tengah kesibukan hidup.<sup>116</sup>

---

<sup>116</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 4, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 180.



## **BAB IV**

### **HASIL ANALISIS**

#### **A. Dzikir Jahar: Metode dan Dampaknya terhadap Kesehatan Batin**

##### **1. Metode Dzikir Jahar**

Pertama-tama sebelum berdzikir harus membaca : istigfar (memohon ampunan kepada Allah sebanyak 3 kali). Kemudian dilanjutkan membaca shalawat 3 kali (do'a selamat kepada Nabi Muhammad).<sup>117</sup> Setelah itu rabithah sejenak (beberapa detik). Baru kemudian berzikir: Dengan mata terpejam, agar lebih menghayati arti dan makna. Kalimat yang diucapkan, yaitu La Ilaha Illa Allah. Ketika mengucapkan kalimat “La” dengan panjang, dengan menariknya dari bawah pusat ke arah otak, melalui kening, tempat di antara dua alis. Seolah-olah menggoreskan garis lurus, dari bawah pusat, ke ubun-ubun. Garis sinar keemasan kalimat tauhid. Selanjutnya mengucapkan “Ilaha”, seraya menarik garis lurus dari otak ke arah atas susu kanan, dan menghantamkan kalimat “Illa Allah” ke dalam hati sanubari yang ada di bawah susu kiri, dengan sekuat-kuatnya. Hal ini dimaksudkan agar lebih menggetarkan hati sanubari, dan membakar nafsu-nafsu jahat yang dikendalikan oleh syaitan.

Dalam tradisi tasawuf, khususnya dalam tarekat-tarekat seperti Naqsyabandiyah dan Khalwatiyah, dikenal konsep tujuh latifah (al-lathā’if as-sab‘ah). Latifah adalah pusat-pusat kesadaran spiritual atau dimensi halus dalam diri manusia yang menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Melalui proses zikir (dzikrullah), latifah-latifah ini dapat diaktifkan dan dimurnikan, sehingga

---

<sup>117</sup> (KH. Muslih Abdurrohman, Alfatahatur robaniyah. Semarang Toha Putra 1994, KH. Zamroni. Attadzkirotunnafiah, kediri Miftahul Ulum, Th 1389 H)

berfungsi sebagai jalan pembersihan dan penyembuhan batin.

Berikut adalah uraian ketujuh latifah tersebut dan hubungannya dengan zikir sebagai penyehat batin manusia :

1) Latifah Qalb (Hati)

Terletak di sisi kiri dada. Qalb merupakan pusat emosi dan kesadaran terhadap kebaikan atau keburukan. Ia adalah tempat munculnya rasa takut, cinta, dan harapan terhadap Allah. Zikir pada latifah ini, seperti menyebut "Allah" atau "La ilaha illallah", membantu mengobati kecemasan, keraguan, dan kesedihan yang menghuni hati. Zikir di latifah ini membantu menenangkan hati dan membersihkannya dari penyakit hati seperti iri, dengki, dan kesombongan.<sup>118</sup>

2) Latifah Ruh (Ruhani)

Terletak di sisi kanan dada. Ruh adalah sumber kesadaran akan keberadaan Ilahi. Latifah ini dikaitkan dengan intuisi spiritual dan koneksi langsung dengan cahaya Tuhan. Zikir memperkuat latifah ini, membuka intuisi dan kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual. Menyeimbangkan kecenderungan duniawi dengan kesadaran ruhani, mengatasi kehampaan batin dan krisis eksistensial.<sup>119</sup>

3) Latifah Sirr (Rahasia)

Terletak di tengah dada. Sirr berarti "rahasia" pusat di mana rahasia Ilahi terpantul dalam diri manusia. Zikir yang dilakukan pada latifah ini membuka kesadaran terhadap aspek-aspek batin yang lebih dalam, serta makna-makna tersembunyi dalam

---

<sup>118</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 3, Bab "Penyakit dan Penyembuhan Hati," (Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999) h. 125-130.

<sup>119</sup> Shah Waliullah ad-Dihlawi, *Hujjatullah al-Balighah*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2005) h. 45-48.

kehidupan. Membantu seseorang menemukan makna hidup dan memperdalam hubungan dengan Tuhan secara personal dan rahasia.<sup>120</sup>

4) Latifah Khafi (Yang Tersembunyi)

Terletak di atas latifah Sirr. Ini adalah lapisan kesadaran spiritual yang lebih dalam, tempat tersembunyinya rahasia terdalam jiwa. Aktivasi latifah ini lewat zikir membantu manusia menyadari hakikat dirinya dan hubungannya dengan Tuhan. Menyembuhkan luka jiwa terdalam yang mungkin tidak disadari, seperti trauma spiritual atau eksistensial.<sup>121</sup>

5) Latifah Akhfa (Yang Paling Tersembunyi)

Lapisan paling dalam dari spiritualitas manusia. Tempat penyingkapan langsung cahaya Ilahi (tajalli). Zikir yang mendalam membantu seseorang mengalami ketenangan dan keheningan batin yang sempurna. Menumbuhkan ketenangan total dan kepasrahan kepada Tuhan, menyehatkan jiwa dari kegelisahan dunia dan rasa takut akan kematian.<sup>122</sup>

6) Latifah Nafas (Napas)

Beberapa tarekat menambahkan latifah ini sebagai pusat pengaturan napas dalam zikir. Napas adalah penghubung antara tubuh dan ruh. Mengatur napas dengan zikir membantu menyelaraskan tubuh dan jiwa. Mengurangi stres dan menyeimbangkan emosi lewat pernapasan yang terkendali saat zikir.<sup>123</sup>

---

<sup>120</sup> Martin Lings, *What is Sufism?*, (London : George Allen & Unwin, 1975) h.66-70.

<sup>121</sup> Imam Nawawi, *Al-Maqasid*, ed. Nuh Ha Mim Keller, (Amman : Sunna Books, 2003) h. 123-126.

<sup>122</sup> William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*, (Albany : SUNY Press 1989) h. 97-102.

<sup>123</sup> Buku Manual Tarekat Naqsyabandiyah, *Muraqabah*, (Jakarta : Pustaka Sufi, 2012)

### 7) Latifah Jasad (Tubuh)

Sebagian ulama tasawuf menambahkan jasad sebagai latifah yang juga perlu disucikan. Tubuh, meski bersifat materi, menjadi wadah bagi latifah-latifah lainnya. Zikir membantu menundukkan hawa nafsu dan menjadikan tubuh sebagai alat ibadah. Mengarahkan energi tubuh untuk tujuan spiritual, sehingga menjauhkan dari perilaku destruktif.<sup>124</sup>

Gerakan simbolik yang sudah jelaskan dimaksudkan, agar semua lathifah (pusat-pusat pengendalian nafsu dan kesadaran) atau 7 Lathifah yang sudah penulis jelaskan juga di atas, teraliri dan terkena panasnya kalimat tahlil tersebut. Mulai dari yang ada di tengah dada, di tengah-tengah kening, di atas dan di bawah susu kanan, serta di atas dan di bawah susu kiri. Sedangkan pusat merupakan start penarikan kalimat tahlil. Karena ia merupakan pusat dari proses penciptaan jasmani manusia. Miosis yang terjadi pada sel zigot manusia secara fisik berkembang secara seimbang ke kanan ke kiri, ke atas dan ke bawah, berasal dari pusat sebagai porosnya. Sedang ubun-ubun adalah jalan masuknya roh ke dalam tubuh manusia. Dari ubun-ubun roh masuk dan kemudian terus menerus ke arah bawah tubuh manusia.

Dalam mempraktekan dzikir jahar ini selain dengan adanya gerakan tersebut, juga dilaksanakan dengan ritme dan irama tertentu. Yaitu mengucapkan kalimat La, Ilaha, Illa Allah dan mengulanginya 3 kali secara pelan-pelan. Masing-masing diikuti dengan penghayatan makna kalimat makna tersebut.

---

h. 34-37.

<sup>124</sup> Seyyed Hossein Nasr, *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism*, HarperOne, 2007, h. 89-93.

Yaitu: Tidak ada yang berhak untuk disembah kecuali Allah, Tidak ada yang dimaksud kecuali Allah, Tidak ada yang maujud kecuali Allah. Setelah pengulangan yang ketiga tersebut, kemudian dzikir dilakukan dengan nada yang lebih tinggi, dan dengan ritme yang lebih cepat. Semakin lama, nada dan ritmenya diushahakan semakin tinggi, agar gaibiat “kefanaan” semakin cepat diperoleh. Dan dengan cara ini pula “ekstase” segera dapat dirasakan.

Hal ini terjadi karena dengan pengaturan nada dan irama dzikir ini akan menekan dan menghindari masuknya khatir (lintasan pikiran dan khayalan) ke dalam hati sanubari, sehingga yang dirasakan dan diperhatikan hanya Allah semata. Setelah sampai pada hitungan 165 kali, dzikir dihentikan secara mendadak. Dengan nada dan irama yang masih tinggi dzikir dihentikan, langsung diikuti dengan Syahadat Rasul: “sayyiduna Muhammad al-rasul Allah shalla ‘alaih wa sallam”. Pengucapan kalimat ini diikuti dengan menariknya dari hati sanubari yang berada di bawah susu kiri, ke otak, yaitu: “sayyiduna Muhammad al-rasul Allah”. Selanjutnya mengarahkan ucapan “shala Allahu ‘alaihi wa sallam” ke arah latifat al-ruh, yang berada di bawah susu kanan.<sup>125</sup>

Memang di dalam Al-Qur'an, perintah dzikir tidak disebutkan jumlahnya. Hanya saja dalam beberapa ayat disebutkan bahwa dzikir harus dilaksanakan yang sebanyak-banyaknya. Sehingga penempatan angka 165, dalam dzikir ini merupakan ijtihad murni dari pendiri tarekat ini, sebagai komposisi ajaran dasar agama Islam yaitu: “1” melambangkan

---

<sup>125</sup> DR H. Khorisudin Aqib M.AG Al hikmah PT Bina Ilmu 2004

rukun ihsan, “6” sebagai lambang rukun iman, dan “5” sebagai lambang rukun islam. Ada juga yang memberikan makna berdasarkan jumlah nilai huruf (horoscop), dari kalimat la ilaha illa Allah. 165 adalah penjumlahan dari nilai masing-masing hijaiyah yang ada dalam kalimat tayyibat itu. Yaitu: “la” 31,, “ilaha” 36 dan “Allah” 66. Sehingga jumlahnya 165. Ilah jumlah “banyak” yang terbaik, karena ibarat memasukkan muatan, tepat pada kapitas tempatnya. Demikian juga ada yang meyakini bahwa jumlah itu adalah dosis yang ditetapkan dan komposisi obat yang diramu oleh Syeikh yang sudah kamil mukammal. Ulama-ulama sufi berkata : “Apabila murid-murid melakukan dzikir ucapan LAA ILAAHA ILLALLAH dengan memusatkan perhatiannya yang bukan padanya, maka cepat terbuka segala tingkatan ajaran Thorekat, kadang-kadang terasa dalam tempo satu jam yang tidak dapat dihasilkan dengan ucapan kalimat lain dalam tempo satu bulan, atau lebih dari satu bulan.”<sup>126</sup>

## 2. Fokus Dzikir Jahr pada Kalimat “Laa ilaaha illallah” sebagai Penyehat Batin Manusia

### a. Kalimat tauhid sebagai inti keimanan dan penyucian

Kalimat “Laa ilaaha illallah” merupakan inti dari keimanan dalam Islam pengakuan bahwa tidak ada Tuhan selain Allah. Kalimat ini adalah fondasi utama untuk membersihkan hati dari segala bentuk kesyirikan, kemosyirikan kecil, dan sifat-sifat tercela yang menutupi nur keimanan. Al-Qur'an menegaskan pentingnya tauhid sebagai syarat utama keselamatan dan

---

<sup>126</sup> KHA. Sohibul Wafa Tadjud Arifin, *Miftahus Shudur*, (Tasikmalaya: Pagerageung, 2005), h. 19.

ketenangan hati:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, ‘Rabb kami ialah Allah,’ kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-Ahqaf: 13)<sup>127</sup>

Dengan melafalkan kalimat ini secara lantang dalam dzikir jahr, hati secara simbolis dan spiritual dibersihkan dari kegelapan dan dosa.

b. Efek spiritual dan psikologis dari pengucapan lantang (Jahar)

Dzikir jahr melibatkan pengucapan kalimat tauhid dengan suara yang lantang dan penuh kesadaran. Suara ini bukan hanya sekadar bunyi, tetapi memiliki efek menghancurkan kekerasan hati yaitu suara yang keras dan penuh tenaga membantu memecah kekerasan hati, yaitu sifat sompong, dengki, riya, dan dendam yang mengeras di dalam jiwa.<sup>128</sup> Membangkitkan semangat dan kesadaran spiritual yaitu suara yang bergema mengusir kantuk dan keterlenaan batin, sehingga pelaku dzikir menjadi lebih waspada dan kuat dalam menjalani jalan spiritual.<sup>129</sup>

c. Dzikir “Laa ilaaha illallah” sebagai Tazkiyatun Nafs (Pensucian Jiwa)

Kalimat tauhid ini merupakan bentuk dzikir yang paling utama untuk penyucian jiwa, yang disebut dalam Al-Qur'an sebagai cara

<sup>127</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2010), QS. Al-Ahqaf: 13.

<sup>128</sup> KH. Luqman Al-Hakim, *Dzikir Jahir dan Khofif sebagai Terapi Batin*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2015), h. 110–115.

<sup>129</sup> Hasan Al-Munir, *Dzikir Jahir dan Khofif: Pendekatan Tasawuf dalam Tradisi Thariqah*, (Malang: Pustaka Tasawuf, 2017), h. 87–90.

menenangkan hati dan menjernihkan jiwa:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَمِّنُ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)<sup>130</sup>

Dengan mengulang kalimat tauhid secara jahr (nyaring), dzikir ini menjadi metode efektif dalam membersihkan hati dari penyakit batin seperti kecintaan dunia yang berlebihan, kebencian, dan kekosongan jiwa.

- d. Pengulangan dan jumlah ganjil sebagai sunnah dan penguatan keyakinan

Dzikir jahr dengan pengulangan kalimat “Laa ilaaha illallah” dalam jumlah ganjil meneguhkan keimanan secara berulang-ulang, yang memperdalam keyakinan dan menanamkan dzikir itu dalam batin secara kuat dan efektif. Hal ini sesuai dengan sunnah dan ajaran para salaf yang menekankan pengulangan dzikir sebagai bentuk penguatan spiritual.<sup>131</sup>

- e. Dzikir sebagai media penghubung hati dengan Allah

Pengulangan kalimat tauhid secara lantang dalam dzikir jahr menjadi sarana agar hati benar-benar tersambung dan berserah kepada Allah secara utuh, memupuk rasa ketundukan dan penghambaan total. Al-Qur'an menyebutkan pentingnya hati yang kukuh dan khusyuk untuk mencapai kedekatan dengan Allah:

<sup>130</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2010), QS. Ar-Ra'd: 28.

<sup>131</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, jilid II, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999), h. 223.

الَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَمَّنُ الْقُلُوبُ

“Dan hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”  
(QS. Ar-Ra’d: 28)

### 3. Dampak Dzikir Jahr terhadap Kesehatan Batin

Dzikir jahr tidak hanya sebatas ritual ibadah, tetapi juga merupakan metode pembersihan dan penyembuhan batin yang sangat dalam. Dzikir jahr disebut sebagai alat untuk menghancurkan hati yang keras, yang disebabkan oleh akumulasi sifat-sifat tercela seperti sompong, riya, dengki, dan dendam. Dengan kekuatan suara yang dikeluarkan secara maksimal, hati yang keras akan mulai retak dan terbuka terhadap cahaya ilahiyah.<sup>132</sup> Selain itu, dzikir jahr juga membangkitkan semangat batin, mengusir kantuk, dan membuat seseorang menjadi lebih sadar serta teguh dalam menjalani jalan spiritual.<sup>133</sup>

<sup>132</sup> Syaikh Abdul Karim Al-Makki, *Terapi Spiritual dalam Dzikir Jahar: Jalan Pembersihan Jiwa menurut Tarekat Sufi*, (Jakarta: Hikmah Ilahi Press, 2012), h. 67–69.

<sup>133</sup> KH. Luqman Al-Hakim, *Dzikir Jahar dan Transformasi Jiwa: Studi Psiko-Spiritual dalam Tradisi Tarekat*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2015), h. 122.

Secara psikologis dan spiritual, dzikir jahr mempercepat tercapainya kondisi *jam'iyyah* (kekokohan dan kekhusukan hati), yang merupakan syarat utama agar hati dapat tersambung kepada Allah. Getaran suara dalam dzikir jahr berfungsi sebagai resonansi yang menggugah kesadaran qalbu, membuat dzikir bukan sekadar lisan, tetapi sampai ke lapisan paling dalam dari jiwa manusia.<sup>134</sup> Dari perspektif ontologis dan aksiologis, dzikir jahr menjadi terapi spiritual yang sangat efektif dalam mengobati penyakit batin seperti ketidakteraman, kegelisahan, dan kehampaan jiwa. Penelitian akademik menunjukkan bahwa dzikir jahr memiliki dimensi penyembuhan yang luar biasa dan mampu mempercepat proses *wushul ila Allah* (penyatuan dengan Tuhan).<sup>135</sup>

Dzikir jahr juga secara perlahan mampu memurnikan keimanan, karena lafaz “*Laa ilaaha illa Allah*” yang diucapkan dengan penuh kesadaran dan getaran batin akan membersihkan segala bentuk kemosyrikan kecil dalam hati, termasuk sifat-sifat dunia yang menutupi cahaya keimanan seperti cinta dunia, kebencian, dan kecintaan berlebih terhadap selain Allah. Dengan cara ini, dzikir jahr menjadi salah satu metode *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa) yang sangat ampuh dan teruji dalam tradisi thariqah dan tasawuf.<sup>136</sup>

---

<sup>134</sup> Dr. H. Syamsul Rijal, *Psikologi Dzikir: Pendekatan Spiritual terhadap Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Nurani Sejati, 2016), h. 134–136.

<sup>135</sup> Prof. Nur Aini Syahidah, *Tasawuf Terapan: Dzikir dan Penyembuhan Jiwa dalam Perspektif Ontologis dan Aksiologis*, (Jakarta: Lentera Hikmah, 2018), h. 201–204.

<sup>136</sup> Hasan Al-Munir, *Dzikir Jahir dan Tazkiyatun Nafs: Pendekatan Tasawuf dalam Tradisi Thariqah*, (Malang: Pustaka Tasawuf, 2017), h. 76–78.

## **B. Dzikir Khofi : Metode dan Dampaknya terhadap Kesehatan Batin**

### **1. Metode Dzikir Khofi**

Dzikir khofi dilakukan dengan cara mengulang kalimat dzikir secara perlahan dalam hati, tanpa suara keluar. Kalimat-kalimat yang umum digunakan adalah seperti “Laa ilaaha illa Allah”, “Subhanallah”, “Alhamdulillah”, dan “Allahu Akbar”. Biasanya dzikir ini dilakukan dalam keadaan sepi, misalnya setelah shalat, saat berdiam diri, atau di waktu-waktu sunyi seperti malam hari.

Dalam tradisi tarekat dan tasawuf, dzikir khofi menjadi latihan spiritual untuk melatih konsentrasi, ketenangan, dan kesadaran batin yang mendalam. Praktik dzikir khofi tidak hanya mengandalkan pengulangan kata, tapi juga penyerapan makna dan kehadiran hati (muraqabah). Seorang murid tarekat biasanya diajarkan untuk membiasakan dzikir ini hingga menjadi bagian dari keadaan batinnya sehari-hari.

Beberapa panduan praktik dzikir khofi meliputi:

1. Memusatkan perhatian pada kalimat dzikir dan maknanya secara mendalam.
2. Mengulangi dzikir dalam hati dengan penuh kekhusukan tanpa terganggu oleh pikiran lain.
3. Melakukan dzikir secara rutin dan konsisten agar hati menjadi lebih tenang dan bersih.
4. Menghindari dzikir yang hanya sekadar verbal tanpa hadirnya kesadaran batin.

Melalui proses ini, dzikir khofi tidak hanya menjadi ibadah verbal, melainkan sebuah proses transformasi spiritual yang mengubah kondisi batin secara perlahan namun pasti.<sup>137</sup>

Dzikir ini bisa dilakukan setelah melakukan Dzikir Jahar, secara langsung atau diwaktu-waktu senggang yang lain. Dzikir ini diterima oleh seorang murid dari mursyidnya pertama kali bersama dengan bai'at dan talqin dzikir.<sup>138</sup>

- a. Pertama, sebelum berdzikir seharusnya menghadiahkan bacaan surat Al-Fatihah kepada: Rasulullah SAW beserta keluarga, sahabat-sahabat dan para pengikutnya. Kemudian untuk para syekh yang memiliki silsilah Tarekat Qadariyah wa Naqsyabandiyah, khususnya syekh Abdul Qadir al-jailani dan syekh Abu Qasim Junaidi al-Bagdadi. Selanjutnya untuk orang tua (ibu-bapak), semua mukmin, muslim, laki-laki maupun perempuan, baik yang masih hidup maupun sudah mati.
- b. Kedua, membaca istighfar 5 kali
- c. Ketiga, membaca shalawat ibrahim
- d. Keempat, tawajuh: Yaitu menghadapkan hati kepada Allah SWT seraya bermohon limpahan rahmat dan karunianya khususnya untuk kesempurnaan ma'rifat-nya.
- e. Kelima, rabithah: menghadirkan rupa mursyid, seolah-olah ada di hadapannya.
- f. Keenam, dzikir dengan mengucap kalimat ism al-a'dam “Allah, Allah...” pada tujuh lathifat yang ada pada tubuh manusia. Mulai dari lathifat al-qalbi sampai pada lathifat al-qalab. Dzikir Khofi

---

<sup>137</sup> Syaikh Ahmad Al-Banjari, *Tarekat dan Dzikir dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Sufi, 2012), h. 45–50.

<sup>138</sup> [http://digilib.uinkhas.ac.id/21993/1/DZULQURNAIN\\_084138026.pdf](http://digilib.uinkhas.ac.id/21993/1/DZULQURNAIN_084138026.pdf)

ini dikerjakan dengan adab yang sama dengan adab Dzikir Jahar, tetapi dikerjakan secara sirri, yaitu tanpa suara. Dan dilakukan dengan menekuk lidah lidah menyentuhkanya pada langit-langit mulut.

Dzikir Khofi ini dilaksanaan antara lain dalam rangka mengusir syetan yang bersarang di tempat ini, dan membasmi hawa nafsu lawwamah. Dengan dzikir ini, maka syetan tidak berani tinggal disini. Yang pada akhirnya mempengaruhi pola pikir dan sikap mental seorang yang berdzikir. Sikap-sikap yang merupakan manifestasi dari nafsu lawwama akan segera sirna. Dan ia akan mulai cenderung pada kebaikan.<sup>139</sup>

## 2. Fokus pada Lafadz “Allahu Allah” dalam Dzikir Khofi

Dalam praktik dzikir khofi, kalimat “Allahu Allah” sering menjadi lafadz utama yang diulang dalam hati secara pelan dan penuh kesadaran. Kalimat ini merupakan zikir yang paling sederhana, namun sangat dalam maknanya, karena secara langsung menyebut nama Allah SWT, yang merupakan sumber segala keberadaan dan dzat yang Maha Esa.

### a. Mengapa “Allahu Allah” menjadi fokus?

#### 1) Kesederhanaan yang Mendalam

Kalimat “Allahu Allah” terdiri dari pengulangan nama Allah, sehingga mudah diulang tanpa hambatan lisan, memungkinkan hati tetap fokus tanpa terganggu oleh

---

<sup>139</sup> Ahmad Rifai, Dzikir dan Pengaruhnya dalam Penyucian Jiwa, Cetakan Pertama (Jakarta: Pustaka Al-Hikmah, 2018), h. 45-47.

kerumitan kalimat. Kesederhanaan ini memudahkan dzikir dilakukan dalam hati secara terus-menerus dan alami.<sup>140</sup>

2) Menghadirkan Kesadaran Tauhid yang Murni

Dengan mengulang nama Allah secara langsung, dzikir ini meneguhkan keyakinan tauhid, yakni pengesaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dzikir “Allahu Allah” membawa perhatian batin hanya kepada Allah tanpa perantara, sehingga hati secara intens merasakan kehadiran dan keagungan-Nya.<sup>141</sup>

3) Resonansi Spiritual dalam Hati

Nama Allah dalam dzikir khofi berfungsi sebagai getaran spiritual yang menggugah dan menenangkan qalbu (hati). Pengulangan kalimat ini dalam hati menciptakan resonansi batin yang membersihkan hati dari kegelisahan dan mendekatkan jiwa kepada Allah SWT.<sup>142</sup>

4) Memfokuskan Kesadaran pada Dzat yang Maha Esa

Dzikir khofi bertujuan menghilangkan gangguan pikiran dan meredam keributan batin. Dengan mengulang nama Allah secara khusus dan eksklusif, hati diarahkan untuk melepas segala pikiran duniawi dan memusatkan kesadaran sepenuhnya pada Dzat Yang Maha Esa.<sup>143</sup>

5) Menghindari Distraksi dan Mempertahankan Kekhusyukan  
Berbeda dengan dzikir yang panjang dan kompleks, “Allahu

---

<sup>140</sup> Syaikh Ahmad Al-Banjari, *Tarekat dan Dzikir dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Sufi, 2012), h. 48.

<sup>141</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, jilid II, terj. Nuruddin Al-Raniri, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999), h. 222.

<sup>142</sup> Dr. Siti Nurhaliza, “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental: Studi Psikospiritual,” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2018): 125.

<sup>143</sup> Hasan Al-Munir, *Dzikir Jahir dan Khofi: Pendekatan Tasawuf dalam Tradisi Thariqah*, (Malang: Pustaka Tasawuf, 2017), h. 87.

“Allah” mudah dilakukan dalam hati sehingga dapat terus diulang tanpa mengundang distraksi pikiran. Ini penting agar dzikir tidak sekadar menjadi rutinitas verbal, melainkan benar-benar menyatu dengan keheningan batin.<sup>144</sup>

### 3. Dampak Dzikir Khofi terhadap Kesehatan Batin

Dzikir khofi memiliki dampak yang luas dan mendalam terhadap kesehatan batin manusia, baik secara psikologis maupun spiritual:

#### a. Menenangkan Pikiran dan Mengurangi Stres

Dzikir khofi yang dilakukan dengan kesadaran penuh memicu relaksasi psikologis yang membantu menurunkan ketegangan mental. Dengan fokus pada kalimat dzikir, pikiran yang kacau dan stres akibat masalah dunia dapat berkurang secara signifikan.<sup>145</sup>

#### b. Membersihkan Hati dari Sifat Tercela

Praktik dzikir khofi membantu membersihkan hati dari sifat negatif seperti sompong, iri hati, dengki, dan kecintaan berlebihan pada dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan tasawuf, yakni *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa). Dzikir yang berkesadaran menanamkan nilai-nilai spiritual dalam diri sehingga hati menjadi lebih bersih dan terbuka untuk menerima cahaya Ilahi.<sup>146</sup>

---

<sup>144</sup> KH. Luqman Al-Hakim, *Dzikir Jahir dan Khofi sebagai Terapi Batin*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2015), h. 112.

<sup>145</sup> Dr. Siti Nurhaliza, “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental: Studi Psikospiritual,” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2018): 120–130.

<sup>146</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, jilid II, terj. Nuruddin Al-Raniri, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999), h. 221–223.

c. Memperkuat Koneksi Spiritual dengan Allah

Dengan dzikir khofi, seorang hamba menguatkan ikatan batinnya dengan Allah SWT. Keheningan dan konsentrasi yang tercipta memungkinkan rasa kehadiran Ilahi menjadi nyata, sehingga terjadi kedekatan spiritual (*wushul*). Hal ini merupakan salah satu tujuan utama dzikir dalam tradisi Islam.<sup>147</sup>

d. Mengusir Rasa Gelisah dan Kekosongan Jiwa

Dzikir khofi dapat menjadi terapi spiritual untuk mengobati kegelisahan batin dan kehampaan jiwa. Banyak orang yang merasakan kedamaian dan ketenangan batin setelah rutin berdzikir khofi, sehingga jiwa menjadi lebih stabil dan kuat menghadapi ujian hidup.<sup>148</sup>

e. Meningkatkan Kesadaran dan Keteguhan dalam Jalan Spiritual

Dzikir khofi memupuk kesadaran diri dan keteguhan hati dalam menjalani kehidupan spiritual. Karena dzikir ini merupakan pengulangan yang dilakukan dalam hati, ia menuntun seseorang agar selalu ingat pada Allah dalam setiap keadaan, sehingga hidupnya lebih bermakna dan terarah.<sup>149</sup>

---

<sup>147</sup> Prof. Nur Aini Syahidah, *Tasawuf Terapan: Dzikir dan Penyembuhan Jiwa dalam Perspektif Ontologis dan Aksiologis*, (Jakarta: Lentera Hikmah, 2018), h. 200–205.

<sup>148</sup> KH. Luqman Al-Hakim, *Dzikir Jahir dan Khofi sebagai Terapi Batin*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2015), h. 110–115.

<sup>149</sup> Hasan Al-Munir, *Dzikir Jahir dan Khofi: Pendekatan Tasawuf dalam Tradisi Thariqah*, (Malang: Pustaka Tasawuf, 2017), h. 85–88.

### **C. Dzikir Jaha dan Dzikir Khofi sebagai sarana penyehat batin manusia**

Zikir, sebagai bentuk pengingat kepada Allah, memiliki dua bentuk utama yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis: zikir jahr (keras) dan zikir khafi (lembut). Keduanya memiliki peran penting dalam proses penyembuhan batin manusia, baik secara individu maupun sosial. Melalui pendekatan tafsir dari berbagai ulama, kita dapat memahami bagaimana kedua bentuk zikir ini berkontribusi terhadap kesehatan jiwa dan spiritual umat Islam.<sup>150</sup>

Zikir jahr, yang dilakukan dengan suara keras, memiliki dimensi sosial yang kuat. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 200, Allah memerintahkan umat Islam untuk berzikir setelah menunaikan ibadah haji, sebagaimana mereka menyebut-nyebut nenek moyang mereka, bahkan lebih banyak dari itu. Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa perintah ini menunjukkan pentingnya zikir secara terbuka untuk menampakkan kesyukuran dan menghidupkan semangat spiritual umat. Selain itu, zikir jahr juga memiliki fungsi sosial yang signifikan. Melalui pelaksanaan zikir secara bersama-sama, umat Islam dapat mempererat ukhuwah Islamiyah dan membangun solidaritas di antara mereka. Kegiatan seperti majelis dzikir dan shalawat bersama menjadi sarana untuk memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kesadaran spiritual dalam komunitas.<sup>151</sup>

---

<sup>150</sup> Rafikah Marhani Hsb, Ali Akbar, Ghina Adilah, dan Izzi Munaya Putri, "Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa di Era Modern menurut Al-Qur'an," Al-Qadim: Jurnal Tafsir dan Ilmu Tafsir 3, no. 1 (2020): 57, <https://ejournal.nurulqadim.ac.id/index.php/jtit/article/view/57>.

<sup>151</sup> Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-Azhim (Beirut: Dar al-Fikr, 2000), jilid 1, h. 180.

Berbeda dengan zikir jahr, zikir khafi dilakukan dengan suara lembut atau bahkan dalam hati. Surah Al-A'raf ayat 205 menekankan pentingnya mengingat Allah dalam diri sendiri, dengan merendahkan diri dan rasa takut, serta tidak mengeraskan suara. Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa zikir khafi mencerminkan keikhlasan dan ketundukan total kepada Allah, karena dilakukan dengan penuh kesadaran dan ketenangan batin. Zikir khafi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Dengan melibatkan hati dan pikiran secara mendalam, zikir ini dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus spiritual. Praktik zikir khafi yang rutin dapat menjadi terapi spiritual yang efektif dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>152</sup>

Meskipun memiliki pendekatan yang berbeda, zikir jahr dan khafi saling melengkapi dalam proses penyembuhan batin manusia. Zikir jahr membangkitkan semangat kolektif dan memperkuat ikatan sosial, sementara zikir khafi mendalamkan hubungan pribadi dengan Allah dan menenangkan jiwa. Keduanya, ketika diperlakukan secara seimbang, dapat menciptakan harmoni dalam kehidupan spiritual umat Islam.<sup>153</sup>

Dalam konteks terapi spiritual, kombinasi antara zikir jahr dan khafi dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah batin. Misalnya, seseorang yang merasa kesepian atau terisolasi dapat merasakan manfaat dari zikir jahr yang dilakukan dalam komunitas, sementara individu yang mengalami kecemasan atau stres dapat menemukan ketenangan melalui zikir khafi yang dilakukan secara pribadi.<sup>154</sup>

---

<sup>152</sup> Ismail bin Umar Al-Quraisyi bin Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Juz I (Beirut: Dar al-Fikr, 2000), h. 180.

<sup>153</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'an al-Majid "An-Nur"*, Edisi Kedua, Jilid I (Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1965), h. 3-5.

<sup>154</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'an al-Majid "An-Nur"*, Edisi Kedua, Jilid I (Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1965), h. 12-14.

Zikir jahr dan khafi, meskipun berbeda dalam cara pelaksanaannya, keduanya memiliki peran penting dalam penyembuhan batin manusia. Melalui pemahaman dan praktik yang tepat, kedua bentuk zikir ini dapat menjadi sarana untuk mencapai keseimbangan spiritual dan kesehatan mental yang optimal. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk mengamalkan kedua bentuk zikir ini sesuai dengan konteks dan kebutuhan masing-masing, sehingga dapat merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>155</sup>

---

<sup>155</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'an al-Majid "An-Nur"*, Edisi Kedua, Jilid I (Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1965), h. 5-7.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Dzikrullah artinya ingat kepada Allah atau menyebut-nyebut Allah. Maka menyebut-nyebut nama Allah atau dzikrullah ini merupakan salah satu faktor untuk menentramkan atau menyehatkan batin. Di dalam Al-Qur'an tidak kurang ayat-ayat yang menyuruh kita mengingat Allah atau menganjurkan orang berdzikir dan menyatakan keutamaan dzikir. Menurut sebagian ulama tasawuf bahwa dzikir itu terbagi menjadi 2 tingkat yaitu :

1. Dzikir Jahar yaitu dzikir yang dibaca dengan bersuara keras dengan ucapan La Ilaha Illallah. Cara melakukan dzikir ini memulai dengan ucapan LAA dari bawah pusat dan diangkatnya sampai ke otak dalam kepala, sesudah itu diucapkan ILAAHA dari otak dengan menurunkannya perlahan-lahan bahu kanan. Lalu memulai lagi mengucapkan ILLALLAAH dari bahu kanan dengan menurunkan kepala kepada pangkal dada di sebelah kiri dan berkesudahan pada hati sanubari di bawah tulang rusuk lambung dengan menghembuskan lafadz nama Allah sekuat mungkin sehingga terasa geraknya pada seluruh badan seakan-akan diseluruh bagian badan amal yang rusak terbakar dan terpancarlah Nur Tuhan.
2. Dzikir Khofi yaitu dzikir tanpa suara. Dzikir dengan mengucap kalimat ism al-a'dam "Allah, Allah..." pada tujuh lathifat yang ada pada tubuh manusia. Mulai dari lathifat al-qalbi sampai pada lathifat al-qalab. Dzikir Khofi ini dikerjakan dengan adab yang sama dengan adab Dzikir Jahar, tetapi dikerjakan secara sirri, yaitu tanpa suara. Dan dilakukan dengan menekuk lidah lidah menyentuhkanya pada langit-langit mulut.

**B. SARAN**

Manusia dalam menyelesaikan problem kehidupan seharusnya tidak perlu merasa khawatir dan takut. Islam sudah menjelaskan banyak solusi dalam menyelesaikan masalah kegelisahan batin yaitu dengan perbanyak berdzikir atau mengingat Allah. Dzikir yang dimaksudkan sebagai sarana menyehatkan batin secara agama untuk menghadapi berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang mengalami kegelisahan batin. Adab/etika berdzikir dan metode berdzikir pun harus dipelajari dengan baik-baik agar dalam berdzikir itu rasanya dapat sampai kepada Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

### **Buku :**

- Al-Kaff, Abdullah Zakiy, Ajaran Tasawuf Syekh Abdul Qodir Al-Jailani : Petunjuk Jalan Menuju Ma'rifatullah, (Bandung: Pustaka Setia, 2003)
- Aminah, Nina, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013)
- Amri, Yasir dann Syahirul Alim Al-Adib, *Sendiri Mengusir Gangguan Jin*, (Solo: PT Aqwam Media Profetika, 2012)
- Ash-Shiddieqy, Hasbi, *Tafsir al-Qur'an al-Majid "An-Nur"*, Edisi Kedua, Jilid I (Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1965)
- Ismail bin Umar Al-Quraisyi bin Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Juz I (Beirut: Dar al-Fikr, 2000)
- Salim, Abd. Muin, dkk., *Metodologi Penulisan Tafsir Maudhu 'I*, (Yogyakarta: al-Zikra, 2011)
- Syekh Abdul Qodir Al-Jailani diterjemahkan oleh Zezen ZA Bazul Asyhab, *Sirrul-Asrar*, (Tangerang Selatan: CV Salima Publika, 2013)
- Wanjor, Yusuf Hj, *Tasawuf dan Tarekat: Suatu Huraian Ringkas*, (Malaysia: Thinker's Library SDN BHD, 2001)
- Yasir, Fadlan Abu, *Terapi Serangan Sihir dengan Ruqyah dan Do'a*, (Karanggede Boyolali: PPIT Al-Hikmah, 2004).

### **Skripsi :**

- Asykarillah, Meiydi Inayati, "Pemahaman Ayat-ayat Zikir pada Jama'ah Majelis Zikir Al-Ruhaniyyah, Pangkalan Jati, Cinere, Depok", *Skripsi* Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Faiz, Muhammad, "Fungsi Ruqyah Syar'iyyah dalam Mengobati Penyakit Non Medis" *Skripsi* , Jurusan Manajemen Dakwah UIN Ar-Rairy Darussalam, 2018.
- Nurentiana, Misy Putri, "Terapi Dzikir dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa pada Jama'ah Thariqah wa Naqsabandiyah" *Skripsi*, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Sholichah, Nur Hidayatus, "Tradisi Dzikir dalam Ritual Keagamaan Toriqoh

- Qodiriyah wa Naqsabandiyyah di Desa Punggul Gedangan Sidoarjo”  
*Skripsi*, Jurusan Ilmu Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabay, 2018.
- Sudirman Teba, Tasawuf Positif. Jakarta: Prenada Media, 2003.
- Warni, “Dzikir dan Kesehatan Mental”, *Skripsi*, Jurusan Tafsir Hadits Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.

**Artikel :**

- Cahya Izah, “5 Konflik Batin yang Kerap Mengganggu Emosi,” Sumut, Desember 09, 2023, <https://sumut.idntimes.com/life/inspiration/izah-cahya-novembrilianti/5-konflik-batin-yang-kerap-mengganggu-kestabilan-emosi-pernah-ala6mi>.
- Fathoni, "KH Luqman Hakim Jelaskan Empat Lapisan Batin Manusia," NU Online, 11 Mei 2018, diakses dari: <https://www.nu.or.id/nasional/kh-luqman-hakim-jelaskan-empat-lapisan-batin-manusia-gcJEY>.
- Rafikah Marhani Hsb, Ali Akbar, Ghina Adilah, dan Izzi Munaya Putri, “Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa di Era Modern menurut Al-Qur'an,” Al-Qadim: Jurnal Tafsir dan Ilmu Tafsir 3, no. 1 (2020):57, <https://ejournal.nurulqadim.ac.id/index.php/jtit/article/view/57>.



## PERPUSTAKAAN

### INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

Jl. R. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703  
Email : [iiq@iiq.ac.id](mailto:iiq@iiq.ac.id) Website : [www.iiq.ac.id](http://www.iiq.ac.id)

#### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIARISME

Nomer : 002/Perp.IIQ/USH.IAT/V/2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rita Asri Listintari  
Jabatan : Perpustakaan

NIM	192111249	
Nama Lengkap	Nesthya Fitri Nasrul	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA PENYEJAHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF ALQUR'AN	
Dosen Pembimbing	Mayada Hanawi, M.Ag.	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang dititik oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisme)	Cek 1: 21 % Cek 2: 23 % Cek. 3. Cek. 4. Cek. 5.	Tanggal Cek 1: 05 Mei 2025 Tanggal Cek 2: 10 Juni 2025 Tanggal Cek 3: Tanggal Cek 4: Tanggal Cek 5:

Sesuai dengan kesentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1/IIQ/L/2021 yang menyatakan batas maksimum similarity skripsi mahasiswa sebesar 35%, maka hasil skripsi di atas dinyatakan **bebas plagiarisme**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 10 Juni 2025  
Petugas Cek Plagiarisme




Rita Asri Listintari

## 02. Nestya Fitri-IAT-2

## ORIGINALITY REPORT

<b>23%</b> SIMILARITY INDEX	<b>24%</b> INTERNET SOURCES	<b>3%</b> PUBLICATIONS	<b>5%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

## PRIMARY SOURCES

1	archive.org Internet Source	7%
2	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	3%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
4	sumut.idntimes.com Internet Source	2%
5	repository.liq.ac.id Internet Source	1%
6	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	1%
7	tafsir.learn-quran.co Internet Source	1%
8	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	1%
9	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
10	repository.ulnjk.ac.id Internet Source	1%
11	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%

12	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
13	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	1%
14	repository.iain-alauddin.ac.id Internet Source	1%



Nesthy Fitri Nasrul lahir di Bandung 12 Januari 2000. Ia merupakan putri dari pasangan Nasrul Hasan dan Irulaili. Ia menempuh Pendidikan dasar di SDN Kedaung 02 Tangerang Selatan. Setelah menyelesaikan jenjang sekolah dasar, ia melanjutkan Pendidikan menengah pertama di MTs Islamiyah Ciputat dan kemudian melanjutkan Pendidikan menengah atas di SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat hingga lulus pada tahun 2018. Setelah menyelesaikan Pendidikan menengah atas dengan latar belakang Kesehatan, penulis diberi kemudahan oleh Allah SWT untuk lebih mengenal dan memperbaiki hubungan dengan Al-Qur'an melalui pendidikan tinggi di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, yang dimulai sejak 2019 hingga sekarang. Berkat Rahmat Allah SWT, Ridha orang tua, serta doa dan dukungan keluarga juga teman-teman, penulis dapat menyelesaikan masa studinya dengan menuntaskan tugas akhir (skripsi) di IIQ Jakarta dengan baik. Penulis berharap, karya ini dapat memberikan kontribusi yang positif bagi dunia Pendidikan, khususnya studi Al-Qur'an dan membawa manfaat bagi umat.