

**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 PENYEHAAT 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 PENYEHAAT 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 PENYEHAAT 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 melakukan 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 Mamluatun 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 kebersamai, men-support dan tetap semangat mengerjakan skripsi sampai titik akhir darah penghabisan.
13. Teman-teman seperjuangan IAT C yang telah saling kebersamai dan menguatkan dalam proses perkuliahan dari semester awal-akhir.
14. Seluruh orang yang memberi dukungan dalam pengerjaan skripsi ini, semoga Allah membalas segala kebbaikannya. Âmin

Jakarta, 03 September 2025



Nesthya Fitri Nasrul

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN PENULIS.....	iii
MOTTO HIDUP.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	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

BAB II LANDASAN TEORI	21
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
BAB III DZIKIR DALAM PERSPEKTIF MUFFASIR	45
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
BAB IV HASIL ANALISIS	105
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
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	125
A. KESIMPULAN	125
B. SARAN.....	126
DAFTAR PUSTAKA	127

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 khofi 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 khofi 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 Khofi, 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 khafī (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 khafī, 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 fī 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 khafī play important roles in healing the human soul, each with different characteristics and contextual applications. Dhikr khafī 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 Khafī, 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 Ilahiyah ke dalam hati yang dapat menyucikan jiwa dari penyakit batin.¹

Manusia sebagai makhluk 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

¹ 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.²

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.³

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

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

³ 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 menghindari 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 gejala 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 menyuarkan konflik batin dengan tepat. Sehingga kestabilan emosi dalam diri kita tetap terjaga.⁴

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 ilahailallah, 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)⁵. Dzikir yang dimaksudkan sebagai sarana menyehatkan batin secara agama dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan di hidupnya, seperti : perasaan khawatir, kecewa, depresi bahkan melakukan perbuatan nekat

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

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

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

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (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.⁶

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

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

memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.⁷

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.⁸ 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.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرِ 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 تَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ ۚ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِنْ عَرَفَتٍ فَأُذْكُرُوا

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

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

اللَّهُ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ ۖ وَادْكُرُوهُ كَمَا هَدَيْتُكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمَنِ الضَّالِّينَ

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 khushyuk 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.⁹

وَإِنْ تَجَهَّرَ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى

Artinya : “Dan jika engkau mengeraskan ucapanmu, sungguh, Dia mengetahuirahasia 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

⁹ 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.¹⁰ Dalam firman Allah disebutkan:

هَذَا بَصَابٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْقَوْمِ يُوْقِنُونَ

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 menunjukkan bahwa norma-norma syariah langsung disusun oleh Allah, bukan oleh manusia, karena manusia memiliki keterbatasan.¹¹

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 manusia saat ini terkhususnya dalam mengatasi kegelisahan batin.

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

¹¹ 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 khofi 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 khofi 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 khofi?
- b. Apa saja perbedaan antara dzikir jahr dan dzikir khofi dalam perspektif para mufassir?
- c. Bagaimana peran dzikir jahr dan dzikir khofi 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 Khofi
2. Mengetahui penjelasan metode Dzikir Jahar dan Dzikir Khofi sebagai sarana mengatasi kegelisahan batin manusia

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Segi Akademis

Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah 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 Dzikirullah 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 Majelis 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 Majelis 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 Naqsabandiyah di 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 sumberdata 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 di lapangan dan teori yang mendukung, dalam penelitian ini menemukan pengaruh pelaksanaan dzikir tarekat di pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur ini 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'du ayat 28 dan surah al-Ahzab ayat 41-42. Adapun penelitian ini untuk melihat bagaimana relasi antara ayat Al-Qur'andan 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 untukmelakukan 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 berjudul "Tradisi Dzikir

dalam Ritual Keagamaan Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyyah 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 satu mufassir 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 primer, 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 primer 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 khofi, tujuan/manfaat berdzikir, pengertian kesehatan batin dan kosa kata dzikir dalam Al-Qur'an

Bab ketiga menguraikan pembahasan tentang dzikir jahar dan dzikir khofi 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 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 dimulai 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 lafaz nama Allah sekuat mungkin sehingga terasa gerakannya 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 mengucapkan 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 menyentuhkannya 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 menenangkan 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-Quraishi 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, Meiyydi 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'iyah 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 Surabaya, 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 :

Cahaya Izah, “5 Konflik Batin yang Kerap Mengganggu Emosi,” Sumut, Desember 09, 2023, <https://sumut.idntimes.com/life/inspiration/izah-cahya-novembrilanti/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. Ir. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703
Email : iiq@iiq.ac.id Website : 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	19211249	
Nama Lengkap	Nesthya Fitri Nasrul	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	DZIKIR JAHAR DAN DZIKIR KHOFI SEBAGAI SARANA PENYEHAT BATIN MANUSIA BERDASARKAN PERSPEKTIF ALQUR'AN	
Dosen Pembimbing	Mayada Hanawi, M.Ag.	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisimen)	Cek 1: 21 %	Tanggal Cek 1: 05 Mei 2025
	Cek 2: 23 %	Tanggal Cek 2: 10 Juni 2025
	Cek. 3.	Tanggal Cek 3:
	Cek. 4.	Tanggal Cek 4:
	Cek. 5.	Tanggal Cek 5:

Sesuai dengan ketentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1/IIQ/I/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

23%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

5%

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.uinjkt.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	positori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%



Nesthya 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 pendidika 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.