

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Dzikir

##### 1. Definisi Dzikir

Dzikir yang berasal dari kata dzakara yadzakuru dzikron memiliki arti mengingat, memerhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti.

Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkemat-kamit. Al-Quran memberi petunjuk bahwa dzikir itu bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan kemat-kamitnya mulut sambil duduk merenung. Lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.

Dalam Al-Quran ada banyak makna dzikir berarti membangkitkan daya ingatan, “dengan mengingat Allah (dzikrullah, hati orang-orang menjadi tenang.”<sup>1</sup>

Dalam pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa zikir itu adalah mengingat Allah, menyebut nama Allah dan membaca Firman-Nya serta berdo'a kepada Allah, sesuai dengan apa yang telah diajarkan Al-Qur'an dan Hadis. Ingat adalah pekerjaan hati (akal) semata, sedangkan sebut ialah mengingat dengan menurut sertakan lidah. Mengingat Allah dengan hati atau akal saja adalah baik, tetapi dengan menurut sertakan lidah

---

<sup>1</sup> Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung, Hikmah, 2007). hlm 99

(sebutan) adalah lebih baik, Berarti mengingat Allah dengan jiwa dan raga bersama-sama.

Seluruh ayat kitab suci al-qur'an bila kita ingat, sebut atau pelajari itu adalah zikir. Kita pikirkan atau pelajari kejadian langit dan bumi dan segala isinya, lalu teringat kita kepada Allah yang menciptakan dan mengaturnya, itu adalah zikir. Semua itu dapat kita lakukan sedang duduk, berdiri (bekerja) atau berbaring. Tetapi cara yang paling hebat ialah dengan melakukan sholat.

Allah memerintahkan kita agar kita banyak-banyak mengingat Nya dengan hati, dengan lisan (kata-kata dan membaca ayat-ayat al-qur'an) dan sebanyak-banyaknya pula melakukan sholat baik wajib maupun sunat.<sup>2</sup>

Dzikir juga merupakan salah satu bentuk ibadah makhluk kepada Allh swt. Dengan cara mengingatnya. Salah satu manfaat berzikir adalah untuk menarik energi positif dan atau energi zikir yang bertebaran di udara agar energi zikir dapat masuk tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku zikir. Manfaat utama energi zikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali. hal yang demikian insya allah akan menentukan kualitas ruh kita.<sup>3</sup>

Diantara ucapan-ucapan yang sangat besar artinya bila kita ucapkan ada lima kalimat, yang kelimanya dalam al-qur'an diberi nama

---

<sup>2</sup> David Amnur, *Dzikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qur'an*, Skripsi (Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2010). hlm 13

<sup>3</sup> Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung, Hikmah, 2007). hlm 101

“Al-Baqiyaatus Shalihaat” yaitu manfaatnya akan terus menerus tidak akan putus selamanya. Lebih dari itu bahkan setiap lafazh bacaan zikir yang tergabung dalam lafaz *Al-Baqiyyatu Ash-Shalihah* (*Tasbih, Tahmid, Takbir, Tahlil, dan al-hauqalah*) ternyata juga memiliki keistimewaan dan kelebihan tersendiri.<sup>4</sup>

Dzikir dalam suasana hening akan dapat merasakan kehadiran Allah. Dengan keyakinan seperti itu, seseorang yang berdzikir optimis saat berdo'a. optimisme ini di pupuk dengan baik sehingga melahirkan mentalitas yang positif. Pemupukan dapat dilakukan melalui pembiasaan berdzikir. Agama mengajarkan dzikir dilakukan sehabis sholat khususnya pada waktu pagi hari dan 2/3 malam. Pembiasaan ini akan mempengaruhi jiwa pelakunya kemudian menguatkan rasa takut kepada Allah yang bermuara pada kesabaran. Dengan berdzikir menjad2i mawas diri, hatinya menjadi tenang dan kualitas hidupnya akan lebih bermakna. (QS 13: 28)<sup>5</sup>

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ 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.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> David Amnur, *Dzikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qur'an*, Skripsi (Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2010). hlm 13-16

<sup>5</sup> Kusdiyati, S., Ma'arif, B.S., & Rahayu, M. S. (2012). Hubungan Antara Intensitas dzikir dengan Kecerdasan Emosional. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 28(1), hlm 31

<sup>6</sup> Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Quran Standrt Indonesia*, (Jakarta Pusat: CV. Al Mubarak, 2010), hlm 252

Dalam penelitian ini, istilah dzikir dikaitkan dengan intensitas dalam melakukannya dan di khususkan kepada dzikir yang mutlak (doa-doa, wirid, istighosah) dengan kehadiran bathin dan kalbu jama'ah yang dilakukan menyertai sholat wajib mereka. Dalam penelitian ini, dzikir dibatasi pada pengertian dzikir yang dilakukan setelah sholat. Untuk mampu berdzikir secara intens dapat dilakukan dalam suasana hening sehingga dapat merasakan adanya kedekatan dengan Allah SWT.<sup>7</sup>

## 2. Bentuk-bentuk Dzikir

Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (kata-kata Hikmah) membagi dzikir atas tiga bagian :

### a. Dzikir Jali

Dzikir Jali ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.<sup>8</sup>

Dzikir lisan merupakan dzikir pada taraf elementer. Ucapan lisan akan membimbing hati, agar selalu ingat kepadanya. Setelah terbiasa dengan dzikir, dengan sendirinya hati yang bersangkutan

---

<sup>7</sup> Kusdiyati, S., Ma'arif, B.S., & Rahayu, M. S. (2012). Hubungan Antara Intensitas dzikir dengan Kecerdasan Emosional. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 28(1), hlm 31-38.

<sup>8</sup> Nurhayati, D. F. (2016), *Pengaruh dzikir Asmaul Khusna Terhadap Aktualisasi Diri Jama'ah Majelis Dzikir Asmaul Khusna Masjid Jami' Desa Tawang Sari*. hlm 13-14

menjadi ingat. Ingat tuhan dalam hati itu merupakan sikap ingat, tanpa menyebut atau mengucap sesuatu. Dzikir seperti ini juga diperintahkan oleh Allah. Dan, dalam posisi ini seseorang secara kontinu selalu ingat kepadanya.<sup>9</sup>

b. Dzikir Khafi

Dzikir Khafi adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. artinya, benda itu bukanlah Allah swt. tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. Ia tidak hanya melihat benda itu tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Dzikir Haqiqi

Dzikir Haqiqi yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah awt. Dan mengerjakan apa yang diperintah-Nya. Selain itu tiada yang

---

<sup>9</sup> Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung, Hikmah, 2007). hlm 102

diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir *haqiqi* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir *jali* dan dzikir *khafi*.<sup>10</sup>

### 3. Manfaat Dzikir

Jika kita membiasakan diri untuk berdzikir ada banyak manfaat yang diperoleh :

Pertama, dzikir akan memantapkan iman. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakannya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia. Kemajuan yang telah dicapai oleh manusia, khususnya dalam bidang teknologi telah membawa mereka ke berbagai kemudahan.

Kedua, dzikir menjadi energi bagi akhlak al-karimah. Kehidupan modern ditandai penurunan moral, akibat berbagai rangsangan dari luar, terutama melalui media masa. Pada saat seperti ini, dzikir (sebagaimana yang dapat menumbuhkan iman tadi) mampu menjadi sumber energi akhlak yang positif. Dzikir demikian ini, tidak hanya dzikir substansial, tetapi dzikir fungsional. Dzikir kedua ini dapat dipahami dari hadis Nabi Muhammad SAW : “ Tumbuhkan dalam dirimu sifat-sifat (akhlak) Allah sesuai kemampuan manusia.” Meniru sifat-sifat Allah disini ialah sifat jamaliyah (sifat kebaikan dan kelembutannya), bukan sifat-sifat jalaliyah (sifat keperkasaanya).

Ketiga, dzikir akan menghindarkan kita dari bahaya. Dalam kehidupan ini, kita tidak mungkin dapat menghindar dari kemungkinan

---

<sup>10</sup> Nurhayati, D. F. (2016), *Pengaruh dzikir Asmaul Khusna Terhadap Aktualisasi Diri Jama'ah Majelis Dzikir Asmaul Khusna Masjid Jami' Desa Tawang Sari*. hlm 13-14

datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuannya, menjadikan kita serius dalam melakukan sesuatu. Hal ini secara otomatis akan menghindarkannya dari bahaya. Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari sunnatuloh.

Keempat, dzikir menjadi media bagi terapi jiwa. Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan sebagai *the post industrial society*, yang justru mendapatkan kenyataan bertolak belakang dari apa yang diharapkan. Mereka yang telah mencapai puncak kenikmatan materi, bahkan dihindangi rasa cemas sehingga tanpa disadari integritas kemanusiannya tereduksi, dan terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akibatnya mereka tak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu, muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang sangat menyimpang.<sup>11</sup>

#### 4. Keutamaan dzikir

Keutamaan dzikir secara umum banyak ekali menurut Saiful Ghofur dalam karyanya *Rahasia Dzikir dan doa*, diantaranya ialah :

##### a. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung

---

<sup>11</sup> Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung, Hikmah, 2007), hlm 99

permasalahan tersebut, setiap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.

b. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga timbul akibat perbuatan dosa, semakin menumpuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir.

c. Terlindung dari bahaya godaan syetan

Setan tak pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari ridho Allah, segala bentuk godaan akan di umpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan syetan yang terkutuk.

d. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Kedua ini berasal dari suku kata ar-rahmah yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak dzikir.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Nurhayati, D. F. (2016), *Pengaruh dzikir Asmaul Khusna Terhadap Aktualisasi Diri Jama'ah Majelis Dzikir Asmaul Khusna Masjid Jami' Desa Tawang Sari*. Skripsi. hlm 14-15



## **B. Pengertian Ketenangan Jiwa**

### **1. Definisi Ketenangan Jiwa**

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak rebut, tidak tergesa-gesa.

Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniyah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia (yang terdiri dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan dimana kita hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah illahiyyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang pada diri seseorang terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tetap dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian yang terjadi.

Ketenangan jiwa adalah ketenangan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikit pun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.<sup>13</sup>

Kondisi inilah yang membuat orang menjadi lebih tenang dan emosinya menjadi lebih stabil. Ketenangan hati ini mempengaruhi sikap dan perilakunya. Dzikir bermanfaat karena dapat (1) menghilangkan kesedihan dan kemuraman hati (2) menimbulkan rasa percaya diri (3) menumbuhkan rasa cinta dan kebahagiaan. Pendapat ini bersumber dari (QS 57: 16)

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا  
الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ

Artinya: belum tibakah datang waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk tunduk hati mereka mengingat Allah dan kepada kebenaran yang telah diwahyukan (kepada mereka), dan janganlah mereka seperti orang-orang yang sebelumnya telah diturunkan Al Kitab kepadanya, kemudian berlalulah masa yang panjang atas mereka lalu hati

---

<sup>13</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negri Walisongo, 2017) hlm 30-31

mereka menjadi keras. Dan kebanyakan di antara mereka adalah orang-orang yang fasik.<sup>14</sup>

Bahwa orang yang jarang berdzikir hatinya akan keras dan kasar. Dari ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa sebaliknya orang yang banyak berdzikir, hatinya akan lembut karena dzikir akan membentuk sifat dan suasana hati.

## 2. Kriteria Ketenangan Jiwa

Berdasarkan pengertian ketenangan jiwa di atas terdapat beberapa kriteria yang ada dalam ketenangan jiwa. Adapun kriteria ketenangan jiwa menurut yang mengemukakan ciri ketenangan jiwa atau indikator ketenangan jiwa yaitu, sebagai berikut :

### a. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh di jumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah).

Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untu realisasi segala cita-cita.

---

<sup>14</sup> Kementerian Agama RI, Mushaf Al-Quran Standrt Indonesia, (Jakarta Pusat: CV. Al Mubarak, 2010), hlm 539

Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap berikhlas sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah swt, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.<sup>15</sup>

b. Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimis, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pendangannya tentang kehidupan.

Tidak ada satu penyebab pun yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah-wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Disetiap saat kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.<sup>16</sup>

c. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dekat dnegan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah swt. dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang

---

<sup>15</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negri Walisongo, 2017)

<sup>16</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negri Walisongo, 2017)

diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah.

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya.<sup>17</sup>

Seseorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah.

### **C. Hubungan Dzikir dengan Ketenangan Jiwa**

Bermula dari masalah-masalah yang muncul ketika menjalani kehidupan sehari-hari. Dari masalah-masalah yang muncul tersebut membuat seseorang untuk tidak berpangku tangan, atau minimal ia bisa berfikir dan mencari jalan keluarnya. Karena banyaknya masalah yang dihadapi seorang, jiwanya menjadi tidak tenang. Jiwa yang tidak tenang adalah indikator seorang tidak bahagia, ketika jiwa tidak tenang masalah tidak akan selesai, malah bisa memperburuk keadaan.

Berdasarkan kondisi seperti inilah seseorang perlu mendekatkan diri kepada Allah dengan melakukan dzikir. Dengan melakukan dzikir, diharapkan dapat dekat dengan Allah, sehingga Allah akan selalu dekat dengannya dan Allah akan senantiasa membantu setiap masalah yang

---

<sup>17</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negri Walisongo, 2017) hlm 35-37

dihadapinya. Karena berdzikir, seorang merasa dekat dengan Allah, semua masalah yang sedang dihadapi atau akan dihadapi terasa bisa terselesaikan. Seorang akan lebih sabar dan optimis dalam menghadapi segala problema. Masalah yang terasa bisa terselesaikan akan membuat jiwa menjadi tenang. Ketenangan jiwa akan membawa seseorang menuju sifat sabar, optimis bisa menyelesaikan masalah kehidupan yang sedang menghadang.<sup>18</sup>

Dzikir juga merupakan salah satu bentuk ibadah makhluk kepada Allah swt. Dengan cara mengingatnya. Salah satu manfaat berzikir adalah untuk menarik energi positif dan atau energi zikir yang bertebaran di udara agar energi dzikir dapat masuk tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku dzikir. Manfaat utama energi dzikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali. Hal yang demikian insya Allah akan menentukan kualitas ruh kita.<sup>19</sup>

Dilihat dari kacamata psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa yaitu kekuatan yang ada dalam diri manusia yang menjadi penggerak bagi jasa dan perilaku manusia, jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang menjadi tingkah laku manusia. Demikian betapa dekatnya fungsi jiwa manusia dengan tingkah laku sehingga berfungsinya jiwa manusia dapat diamati dari tingkah laku yang nampak terlihat.

Fungsi jiwa sebagai perasaan, pikiran, sikap, keyakinan dan pandangan hidup, semua itu harus saling berhubungan dan bekerja sama

---

<sup>18</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negri Walisongo, 2017) hlm 41-43

<sup>19</sup> Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung, Hikmah, 2007), hlm 101

serta membantu satu sama lain, maka dengan demikian akan terwujudlah suatu kesejahteraan dan kedamaian, sehingga terhindar dari keraguan, kegelisahan dan konflik batin. Dari sejumlah pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa jiwa itu merupakan unsur kehidupan, daya rohaniyah yang astrak, yang mempunyai fungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia. Karena manusia yang tidak memiliki jiwa tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna.<sup>20</sup>

Pada prinsipnya dzikir itu dilaksanakan dalam cara, dan kesopanan tertentu sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditentukan oleh Al-Qur'an dan dicontohkan oleh Rosulullah Saw, yakni dilakukan dengan merendahkan diri, penuh takut, dan tidak mengeraskan suara (QS Al-A'raf 7 : 205).<sup>21</sup>

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empirik.<sup>22</sup> Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah:

$H_a$  = Ada hubungan dzikir dengan ketenangan jiwa.

$H_o$  = Tidak ada hubungan dzikir dengan ketenangan jiwa.

Dalam penelitian ini hipotesis yang diutamakan akan adalah  $H_a$  yaitu adanya hubungan dzikir dengan ketenangan jiwa.

---

<sup>20</sup> Nurhayati, E. (2019), *Dampak Dzikir terhadap Kesehatan Jiwa, Penelitian di Majelis Dzikir Al-Istiqomah Kampung Cikoloho Desa Cibirung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). skripsi. hlm 11-13

<sup>21</sup> Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung, Hikmah, 2007), hlm 103

<sup>22</sup> Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018, hal 29

## E. Penelitian Terdahulu dan Posisi Penelitian

Berdasarkan judul penelitian ini, terdapat beberapa kajian yang telah dilakukan peneliti lain yang relevan dengan dengan peneliti ini. Oleh Karena itu di bawah ini akan dikemukakan beberapa kajian yang pernah dilakukan oleh peneliti lain sebagai berikut :

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Millatina pada tahun 2008 dengan judul “Dzikir dan pengendalian stress Jama’ah Pengajian *Ma’rifatullah* Lembkota Semarang, Analisis Bimbingan dan Konseling Islam”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana dzikir dan pengendalian stres. Jama’ah pengajian *Ma’rifatullah* Lembkota Semarang ditinjau dari Bimbingan Konseling Islam. Inti dari penelitian ini adalah dzikir yang diterapkan dalam menanggulangi stres menggunakan metode dzikir khafi yaitu yang diterapkan dalam mengingat Allah dalam hati sambaing menghayati keagungan-Nya. Selanjutnya dzikir dengan membaca *al-Fatihah, an-Nas, al-Falaq, al-Insyirah dan al-Ikhlash*, kemudian membaca hauqalah sebanyak 10 kali dan istighfar sebanyak 33 kali, serta mengenal sifat-sifat Allah yang tercantum dalam asmaul kusna, kemudian jama’ah dianjurkan untuk berdzikir secara perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti menawarkan Metode dzikir tersebut untuk membantu jama’ah yang mengalami stres agar dapat mengendalikan tekanan-tekanan yang dihadapinya.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Bahiah pada tahun 2001 dengan judul “Dzikir kolektif sebagai Metode Dakwah serta Hubungan Terhadap Pengikutnya (Studi kasus Kegiatan Dzikir di Majelis Dzikir Asmawiyah. Menurut sistem Thariqat Qadiriyyah Naqsyabandiyah)”. Penelitian ini



bertujuan untuk mengetahui seberapa besar manfaat dzikir kolektif sebagai metode dakwah bagi pengikutnya dan untuk mengetahui hubungan dzikir bagi kehidupan sehari-hari pengikutnya. Dzikir kolektif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dzikir yang dilakukan secara bersama-sama, berkumpul dalam satu majlis, menyebut-nyebut kalimat Allah berulang-ulang memohon ampunan dan keridhoannya. Kegiatan dzikir yang dilakukan di majlis dzikir Asmawiyah dengan pimpinan Buya Panji Sukma menggunakan sistem Thariqah Qodiriyah Naqsyabandiyah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa selain kehadiran majlis dzikir ini diharapkan dapat memberikan hubungan bagi pengikutnya dan ternyata hal itu dapat dirasakan sangat positif oleh pengikutnya.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Agus Riyadi pada tahun 2005 dengan judul "Konsep Dzikir Menurut Al-Qur'an sebagai Terapi Mental Penderita *Psikoneurotik*" (Studi Analisis Bimbingan Konseling Islam). Inti dari penelitian ini berangkat dari fenomena sosial masyarakat yang sedang mengalami perubahan-perubahan sosial yang cepat serta komunikasi tanpa batas pada kehidupan di era modern. Dimana kehidupan hanya berorientasi pada *materialistik, sekuleristik, rasionalistik* dengan kemajuan iptek yang tidak bisa terbendung lagi. Kondisi ini ternyata tidak selamanya memberikan kesejahteraan, tetapi justru menjadi malapetaka bagi masyarakat luas. Dari sinilah muncul *psikoneurotik* (gangguan kejiwaan) termasuk didalamnya

adalah kecemasan. Peneliti menawarkan terapi dzikir menurut Al-Qur'an sebagai alternatif untuk mengatasinya.<sup>23</sup>

Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti sekarang adalah penelitian yang dilakukan peneliti dilakukan di lokasi yang berbeda dengan peneliti yang terdahulu, jama'ah yang diteliti berbeda dari jama'ah penelitian terdahulu.

---

<sup>23</sup> Ayu Efitasari, *Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakarun Kamulan Durenan*, skripsi (Tulungagung, Institut Agama Islam Negeri; 2015) hlm 37-40