

**DZIKIR SEBAGAI PENGOBATAN DALAM AL-QUR'AN  
(STUDI PADA MAJELIS DZIKIR FADLOILUR ROHMAN  
BANDAR LAMPUNG)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Ilmu  
Ushuludin dan Studi Agama**

**Oleh:**

**Meri Susanti**

**NPM : 1531030088**

**Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGRI LAMPUNG RADEN INTAN  
LAMPUNG**

**1444 H/2022M**

**DZIKIR SEBAGAI PENGOBATAN DALAM AL-  
QUR'AN  
(STUDI PADA MAJELIS DZIKIR FADLOILUR  
ROHMAN BANDAR LAMPUNG)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag) Ilmu  
Ushuludin dan Studi Agama**

**MERI SUSANTI**

**NPM : 1531030088**

**JURUSAN : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

**Pembimbing I: Dr. Septiawadi Kari, MA**

**Pembimbing II: Masruchin, Ph.D**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**1444 H / 2022 M**

## **ABSTRAK**

### **DZIKIR SEBAGAI PENGOBATAN DALAM AL-QUR'AN (Studi pada majelis dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung)**

**Oleh:  
Meri Susanti**

Dzikir dalam kehidupan manusia berperan pada kesehatan rohani, ketenangan jiwa, dengan dzikir bermaksud manusia dapat mengontrol problem kehidupan dan selalu berprasangka baik pada Allah karena Allah SWT bersama prasangka hambanya, maka dari itu di anjurkan agar kita selalu berdzikir mengingat Allah SWT supaya terhindar dari hal yang buruk dan selalu dalam lindungan Allah yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani penerapan dzikir yang peneliti lakukan pada Majelis Dzikir Fadloilur Rohman yang berada dikota Bandar Lampung.

Untuk memudahkan dalam penelitian ini, maka penelitimerumuskan beberapa pokok permasalahan. Bagaimana Penerapan Pemahaman Ayat Dzikir bagi Jamaah Majelis Dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung, Bagaimana Pelaksanaan Dzikir sebagai Pengobatan Dzikir dalam Al-Qur'an terhadap jamaah majelis dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung. Jenis penelitian ini bersifat (*field research*) yaitu penelitian lapangan dimana Penelitian ini bersifat deskriptif analitis yaitu sebuah penelitian setelah memaparkan, menggambarkan dan melaporkan suatu keadaan, obyek, gejala, kebiasaan, prilaku tertentu kemudian dianalisis secara lebih tajam.

Peneliti berusaha memaparkan dengan cara wawancara, berdialog, data yang ada sehingga membuahkan hasil penelitian yang

dapat mendeskripsikan secara komprehensif, sistematis dan obyektif tentang permasalahan seputar tema judul skripsi ini. dan penelitian ini didukung dengan berbagai referensi buku, dalil ayat Al-Qur'an, dan data sekunder yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan rasional. berdzikir upaya manusia untuk melakukan pengobatan ketenangan jiwa serta terapi kesehatan. Adapun data penulis tentang dzikir pengobatan di Majelis Dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung. sifatnya bersifat deskriptif.

Untuk pengumpulan data menggunakan data wawancara, Observasi dan Dokumentasi, analisisnya yang bersifat kualitatif, dalam menarik kesimpulan peneliti menemukan pengaruh dzikir pada majelis dzikir fadloilur rohman untuk ketenangan jiwa dan terapi kesehatan yang terkadang membuat hati tidak tenang, marah yang berlebihan serta merasa was-was dan di selaraskan dalam Al-Qur'an sehingga kini menjadi tenang, sabar, optimis dan merasa dekat dengan allah sehingga menjauhi yang dilarang oleh agama.

**Kata kunci: Dzikir, Pengobatan, Majelis Dzikir**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Mengenai *Transliterasi* Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

### 1. Konsonan

Ara b	Lati n	Ara b	Lati n	Ara b	Latin	Ara b	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	(Komaterba lik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z	و		W	
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء (Apostrof, tetapitidakdilambangkana pabilaterletak di awal kata)	
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

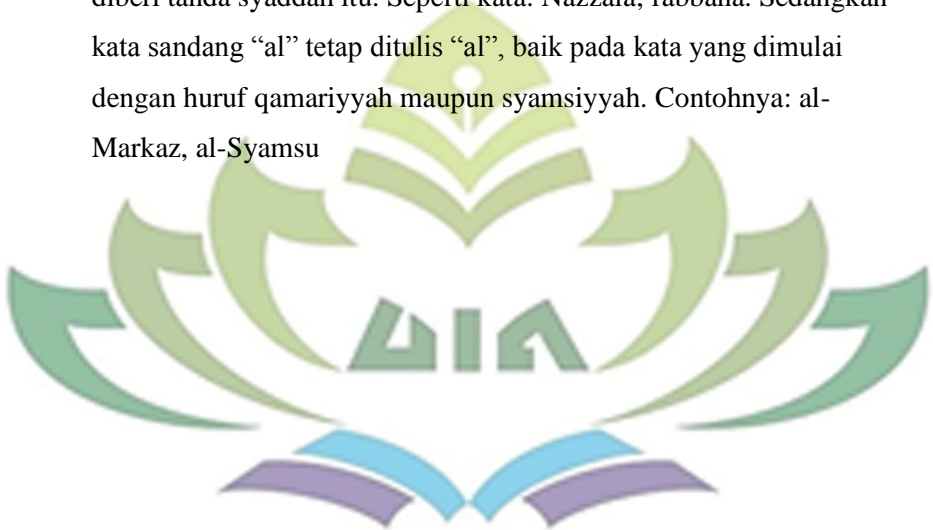
Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
-----	A	جَدَل	ا	Ā	سَارَ	يُ....	Ai
-----	I	سِنَل	ي	Ī	قَيْلَ	و....	Au
-----	U	ذِكْرَ	و	Ū	يُجُورَ		

### **3. Ta Marbutah**

Ta Marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah/h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Dalam transliterasi, tanda syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata: Nazzala, rabbana. Sedangkan kata sandang “al” tetap ditulis “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya: al-Markaz, al-Syamsu



## PERNYATAAN ORISINALITAS / KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini: \_\_\_\_\_

Nama : **Meri Susanti**  
NPM : 1531030088  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "**Dzikir sebagai Pengobatan dalam Al-Qur'an (Studi pada Majelis Dzikir Fadlailur-Rohman Bandar Lampung)**", adalah benar-benar karya asli saya, kecuali yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bandar Lampung, April 2022

Yang menyatakan,



**Meri Susanti**  
**NPM.1531030088**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Alamat : Jl. Endro Suramin, Sukarame I Bandar Lampung. Telp. (0721)703289*

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi

**DZIKIR SEBAGAI PENGOBATAN DALAM  
AL-QUR'AN (Studi Pada Majelis Dzikir)  
FADLOILUR ROHMAN BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

**MERI SUSANTI**

No. Pokok Mahasiswa

**1531030088**

Program Studi

**Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Fakultas

**Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang ilmiah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Dr. Septiawadi Kari Mukmin, MA**

**Masruchin Ph.D**

**NIP: 197409032001121003**

**NIP: 197406282008011013**

Mengetahui

**Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir**

**Dr. Kiki Muhamad Hakiki, M.A**

**NIP: 198002172009121001**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung, Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **DZIKIR SEBAGAI PENGOBATAN DALAM AL-QUR'AN (Studi Pada Majelis Dzikir) FADLOILUR ROHMAN BANDAR LAMPUNG** disusun oleh **MERI SUSANTI, NPM 1531030088**, Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama pada Hari/Tanggal : **Rabu, 14 Desember 2022**

**TIM PENGUJI**

**Ketua : Dr. Suhandi, M. Ag**

**Sekretaris : Fitri Windari, S.ST.M.Kes**

**Penguji I : Dr. Kiki Muhamad Hakiki, M.A**

**Penguji II : Dr. Septiawadi Kari Mukmin, M.Ag**

**Penguji III : Masruchin Ph.D**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. Ahmad Isnaini, M.A**  
NIP. 19740330200003-1-001

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٥٢

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



## PERSEMBAHAN

**Alhamdulillah Wa Syukurillah**, dengan selesainya tugas akhir ini yaitu karya ilmiah yang sederhana ini, penulis persembahkan kepada orang-orang yang selalu mensupport selama dalam penulisan, yaitu:

1. Teruntuk kepada kedua orang tuaku yang tercinta dan tersayang bapak Ishak dan ibu Sutiye (Alm) yang selalu mendukung dan mendo'akan segalanya kalian korbankan demi kebahagiaan anakmu. tanpa kalian aku bukanlah apa-apa, teruntukmu bapak ibu (mamak) aku sangat mencintai dan menyayangi kalian berdua dan kalian adalah malaikat tanpa sayapku, inspirasi terbesarku dalam menyelesaikan tugas akhir ini, ku ucapkan beribu-ribu terimakasih pun tak akan mampu membalas segala tetes peluh dan jasa-jasa kalian.
2. Teruntuk kakak dan ayuk-ayuk kandung yang tersayang Dedi Heriyadi, Dewi Astuti, Leni Manda Sari beserta seluruh keluarga yang selalu membuat suasana rumah menjadi ramai dengan canda tawanya dan itu pula yang sangat ku dirindukan ketika berpisah dari kampung halaman.
3. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 2015 UIN Raden Intan Lampung.
4. Teruntuk Almater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tempat penulis menuntut Ilmu.

## RIWAYAT HIDUP

*Meri Susanti* dilahirkan di Way Kanan, Kecamatan Umpu Semenguk, Kabupaten Way Kanan pada tanggal 03 Mei 1995, anak bungsu dari lima bersaudara, putri dari bapak Ishak dan Ibu Sutiyeem (Alm).

Jenjang pendidikan yang penulis tempuh yaitu: TK Al-Insan di Waykanan, lulus pada tahun 2002, SD negeri 01 Brantayudha WayKanan, lulus Tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di MTS Mu'allimin Al-Islamiyah Pon-Pes Daarul Khair Kotabumi Lampung Utara, lulus pada Tahun 2011, melanjutkan MA di tempat yang sama di Pon-Pes Daarul Khair dan melanjutkan pengabdian selama 2 Tahun lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan jenjang perguruan tinggi ke UIN Raden Intan Lampung mengambil jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

Bandar Lampung, November 2022

Penulis,

Meri Susanti

NPM. 1531030088

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan, dan petunjuk, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: *"Dzikir sebagai Pengobatan dalam Al-Qur'an Studi pada Majelis Dzikir Bandar Lampung"*.

Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang setia.

Skripsi ini ditulis merupakan bagian dan persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir guna memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Atas bantuan semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini tak lupa dihaturkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z M.Ag.,Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta UIN Raden Intan Lampung ini.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaini,M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung beserta staf pimpinan dan karyawan.
3. Bapak Dr. Kiki Muhammad Hakiki, MA, selaku ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Bapak selaku sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan pengarahan yang sangat baik dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Dr. Septiawadi Kari Mukmin, M.Ag, selaku pembimbing I dan Bapak Masruchin, Ph.D selaku pembimbing II, yang penuh dengan kesabaran, ketulusan dan kesabarannya telah memberikan bimbingan, pengarahan dan ilmu yang penuh dengan keikhlasan dalam membantu penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, umur yang panjang, rezeki yang berlimpah kepada kedua pembimbing ku ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah ikhlas memberikan ilmu-ilmu dan motivasi untuk peneliti dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Studia Agama UIN Raden Intan Lampung.
6. Kepala perpustakaan UIN Raden Intan Lampung, beserta staf yang telah memberikan data berupa literature sebagai sumber dalam penelitian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2015 Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, terimakasih banyak karena telah menjadi bagian dari kisah perjalanan ini serta menjadi kenangan yang indah dalam masa perkuliahanku. Semoga masa-masa bersama kita dalam mempelajari Ilmu Al-Qur'an membuat kita menjadi manusia baik dan dapat melahirkan generasi yang Qur'ani dimanapun kita berpijak. Dan untuk Qodariah, Mega Erfinur terimakasih selalu ada dalam di akhir masa perkuliahan ini, terimakasih atas perjuangannya yang sudah menularkan semangat untuk tidak pantang menyerah kepada penulis.
8. Almamater Tercinta UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR1</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	15
D. Tujuan Penelitian.....	15
E. Manfaat Peneliti .....	16
F. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	16
G. Metode Penelitian.....	17
H. Sistematis Pembahasan.....	17
<b>BAB II. TINJAUAN UMUM TENTANG DZIKIR DAN FUNGSI DZIKIR DI MAJELIS DZIKIR FADLOILUR ROHMAN BANDAR LAMPUNG</b>	
<b>A. Dzikir</b>	
1. Pengertian dzikir .....	23
2. Macam-macam Dzikir.....	25
3. Adab-adab berdzikir.....	27
4. Hakikat Dzikir.....	27
<b>B. Fungsi Kegunaan Dzikir</b>	
1. Ketenangan jiwa.....	29
2. terapi kesehatan .....	38

**BAB III. DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN MAJELIS  
DZIKIR FADLOILUR ROHMAN BANDAR  
LAMPUNG**

<b>A. Sejarah Singkat Berdirinya Majelis Dzikir .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Pengelolaan Majelis Dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung .....</b>	<b>47</b>
a. Metode Dzikir .....	49
b. Waktu Dzikir .....	58
c. Bacaan Dzikir .....	58
<b>C. Deskripsi Ayata Dzikir .....</b>	<b>63</b>

**BAB IV. PENGARUH DZIKIR TERHADAP PARA  
JAMAAH DZIKIR FADLOILUR ROHMAN  
BANDAR LAMPUNG**

<b>A. Penerapan Pemahaman Ayat Dzikir Terhadap Jamaah majelis Dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung .....</b>	<b>67</b>
<b>B. Pelaksanaan Dzikir sebagai Pengobatan Majelis Dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung .....</b>	<b>70</b>

**BAB V. PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>83</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>84</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Dalam sebuah karya ilmiah tidak luput dari judul yang menjadi pembahasan. Oleh sebab itu, untuk menghindari terjadi kesalah pahaman dalam judul ini, maka akan peneliti uraikan maksud dari kalimat **"DZIKIR SEBAGAI PENGobatan DALAM AL-QUR'AN STUDI PADA MAJELIS DZIKIR FADLOILUR ROHMAN BANDAR LAMPUNG"** sebagai berikut :

Kata dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu: *Dzakara – Yadzkuru – Dzikran* yang berarti menyebut, mengingat dan mengucapkan.<sup>1</sup> Sedangkan secara etimologi dzikir berarti, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal dan mengingat. Dzikir menurut sayyid sabiq, mengingat Allah Ta'ala, memuji dan selalu menyebut keagungan dan sifat-sifatnya, serta selalu memuji akan keindahan ciptaan dan kesempurnaan yang dimiliki Allah SWT.<sup>2</sup> manusia memiliki dua unsur yaitu unsur fisik dan ruh. Dimana unsur fisik memiliki kecenderungan nafs amarah yang selalu mengikuti hawa nafsu yang terkadang manusia susah untuk mengendalikan perasaan marah, sedangkan unsur ruh memiliki kecenderungan nafs muthmainah yaitu nafs yang memberi ketenangan dalam diri manusia. manusia pasti akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan badaniah seperti halnya makan, minum, pakaian, dan

---

<sup>1</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta : Yayasan Penterjemah dan Penafsiran Al-Aur'an, 1973), h. 69.

<sup>2</sup> Sayyid Shabiq, *Fiqh Sunnah Jilid 4*, penerjemah Mahyuddin Syaf (Bandung: Al- Ma'arif 1 988), h. 213.

lainnya. dan kebutuhan psikologis meliputi, keamanan, kasih sayang yang memiliki prinsip untuk dipenuhi, jika manusia cenderung lebih mementingkan kebutuhan tersebut, dalam hal ini manusia juga harus memikirkan bagaimana dapat memenuhi kebutuhan ruh agar antara akal dan tindakan dapat seimbang dalam perbuatan, karna dalam diri manusia memilikinya nafs muthmainahlah yang berperan dalam diri manusia yang dapat mengontrol emosi manusia supaya memberikan ketenangan dalam diri manusia<sup>3</sup>, sebagaimana Allah berfirman Q.S Fajr ayat 28-29 yang berbunyi:

اَرْجِعِي ۚ اِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ۗ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۙ

*Artinya: Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan di ridhoiNya. maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba ku.(Al-Fajr:28-29)*

Al-Qur'an memiliki arti yang berbeda-beda sedangkan menurut bahasa, Al-Qur'an bisa di artikan bacaan atau yang dibaca daan harus di pelajari. menurut Istilah banyak para ahli agama dan para ulama yang mengartikannya berbeda-beda al-qur'an ialah kalamuallah yang diturunkan kepada nama Muhammad SAW secara beransur-ansur untuk di jadikan pedoman hidup bagi manusia.<sup>4</sup> di antara kemurahan Allah SWT yang di berikan kepada manusia, ialah bahwa Allah tidak hanya menganugerahkan fitrah yang suci yang dapat membimbing manusia kepada kebaikan akan tetapi dari masa ke

---

<sup>3</sup>Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit jiwa dan Fisik*. (Jakarta: Gema Insani, 2009), h. 13.

<sup>4</sup>Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*,(Semarang: Rizki Putra,20013), h. 1-2.

masa mengutus seorang rosul yang membawa kitab suci sebagai petunjuk, pedoman hidup dari Allah, mengajak manusia agar selalu beribadah dan hanya menyembah Allah semata. menyampaikan kabar gembira dan memberikan peringatan, supaya tidak ada lagi manusia untuk menentang Allah setelah datangnya Rosul.<sup>5</sup>

Studi artinya pendidikan, pelajaran atau peyelidikan.<sup>6</sup> adapun kata tafsir merupakan bentuk *mashdar* dari kata kerja *Fassara-Yufassiru* yang berarti menjelaskan, memberi komentar, menerjemahkan atau menta'wilkan.<sup>7</sup>

Majelis Dzikir adalah suatu lembaga yang didalamnya ada perkumpulan orang untuk membina ilmu agama dan menambah pengetahuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, tidak hanya berdzikir tetapi ibadah yang lainnya ikut serta di lakukan dalam suatu majelis, seperti sholat berjama'ah dan melakukan sholat sunnah lainnya, kajian-kajian untuk memahami arti dzikir maupun ilmu agama yang lainnya, dimana di majelis dzikir tidak hanya wadah para jamaah menimba dan memahami apa itu dzikir akan tetapi dzikir di pergunakan untuk alat perantara komunikasi manusia kepada penciptanya saja yaitu Allah dan dzikir dapat di gunakan untuk menenangkan akal fikiran, mengobati hati yang gelisah, menangkal bala, terapi kesehatan karna di dalam dzikir selalu menyebut dan mengingat Allah SWT, dengan dzikir maka hidup akan semakin terarah tujuan kehidupan. karena Dzikir merupakan Sarana komunikasi

---

<sup>5</sup> Syaikh Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studu Ilmu Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar,2005), h. 11.

<sup>6</sup> Pisu A. Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), h. 728.

<sup>7</sup> A. Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir*, (Yogyakarta: Unit Pengadaan Buku PP. Al-Munawwir, 1984), h. 1334.

manusia kepada Allah yang manfaatnya langsung tersampaikan langsung apapun yang di inginkan oleh manusia (dzikrullah), zikir akan membentuk kepribadian, yang utama dan unggul di samping akan mendapatkan ampunan dan juga mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Melihat beberapa definisi diatas menurut peneliti, Dzikir adalah media komunikasi kepada Allah untuk mengadu segala macam masalah kehidupan dengan berdzikir kepada Allah maka segala masalah yang ada di dunia menjadi ringan dan terarah, karna tujuan berdzikir mendekatkan diri kepada Allah agar mendapatkan petunjuk dari segala masalah dan cobaan yang sedang dialami, dan apapun yang di kerjakan tersebut sejalan dengan Al Qur'an maupun Hadist dan tidak keluar dari aturan keduanya.

Maka Dalam penegasan judul ini penulis bermaksud membahas tentang dzikir sebagai solusi kehidupan dapat mengobati apa yang menjadi kegelisahan hati, pengobatan dengan media dzikir adalah pengobatan yang mengedepankan peran dzikir untuk kesembuhan pada manusia, karena pentingnya dzikir dalam kehidupan manusia, dzikir mampu berperan pada kesehatan rohani, ketenangan jiwa, dan dapat penangkal bala, dengan dzikir bermaksud manusia dapat mengontrol problem kehidupan dan selalu berprasangka baik pada Allah karena Allah SWT bersama prasangka hambanya, maka dari itu di anjurkan agar kita selalu berdzikir mengingat Allah SWT supaya terhindar dari hal yang buruk dan selalu dalam lindungan Allah SWT. sering kali kesehatan rohani dapat mempengaruhi kesehatan fisik, bahkan banyak dan apa saja manfaat dan fungsi dzikir untuk masyarakat maupun jama'ah mejelis dzikirnya tersebut, apakah relevan dengan Al Qur'an sehingga sampai saat ini Dzikir

masih dilakukan di majelis dzikir di bandar lampung. upaya manusia untuk sembuh dan terhindar dari penyakit yaitu tidak berhenti selalu berikhtiar dan berusaha untuk kesembuhan, dan Perlu ditegaskan bahwa skripsi ini hanya fokus mengkaji dzikir sebagai pengobatan dalam Al-Qur'an yang mengfokuskan penelitian di majelis dzikir bandar lampung dalam bentuk betapa pentingnya dzikir dalam kehidupan manusia yang di angkat melalui judul skripsi yaitu

**“Dzikir Sebagai Pengobatan Dalam Al-Qu’an (Studi Pada Majelis Dzikir Bandar Lampung)”**

**B. Latar Belakang Masalah**

Perintah Allah SWT untuk berdzikir seperti yang terdapat di dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 41:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. (Q.S Al-Ahzab ayat 41)*

Dan di surat lain perintah untuk Berdzikir mengingat Allah SWT seperti yang terdapat di Q.S Al-Insan ayat 25-27 yang berbunyi:

وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا إِنَّ هَؤُلَاءِ يَجِبُونَ الْعَجْلَةَ وَيَذَرُونَ

*Artinya: Dan sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu) pagi dan petang. dan pada sebagian dari malam, Maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang dimalam hari.*

Maksud dari ayat di atas menurut kitab Tafsir Al-Azhar, di anjurkannya bagi umat manusia untuk melaksanakan Sholat lima waktu dan di barengi dengan Sholat malam yaitu sholat tahajud karna di dalam mengerjakan sholat terdapat do'a untuk keselamatan,

dan Dzikir, dapat pula memperkaya jiwa Manusia dan memperteguh hati di dalam menghadapi segala macam tugas yang berat, sebab rasa dekat kepada Allah sang Maha pencipta itulah sumber kekuatan sejati bagi manusia, terutama dalam melakukan segala aktivitas. dari ayat di atas sudah jelas bahwasannya Dzikir berperan penting bagi umat manusia dalam menghadapi segala macam problematika yang ada di dunia.<sup>8</sup>

Al-Qur'an bukanlah kitab pengobatan tetapi dengan Al-Qur'an sebagai panduan manusia, karena di dalamnya terdapat nilai dan cara pengobatan, islam sangat memperhatikan manusia tentang kesehatan banyak alternatif pada zaman modern ini dapat melalui alternatif medis maupun non medis, dan islam lebih menganjurkan memelihara kesehatan dari pada pengobatan, sebagaimana pengobatan dalam slogan mengatakan, "mencegah lebih baik dari pada mengobati".<sup>9</sup> dalam mencegah kesehatan agar selalu stabil yaitu dengan selalu berdzikir kepada Allah SWT.

Berdzikir dengan mengingat Allah berarti (*dzikruallah*) dalam Al-Qur'an dan Hadist pun telah di anjurkan, berdzikir mempunyai kedudukan yang berperan penting dalam kehidupan umat Islam. Menurut M. Quraish Shihab beranggapan bahwasannya zikir memiliki dua cara yang pertama: (*Zikir bi al-lisan* atau *berdzikir dengan lidah*) dan (*Zikir bi Qolbi* atau *zikir menggunakan hati*).<sup>10</sup> Dzikir juga disebut sebagai mengulang-ulang nama Allah dalam hati

---

<sup>8</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Surabaya: Yayasan Latimojong) h. 292.

<sup>9</sup> Andi Muflih, "*Pengobatan dalam Islam*," 2013, 1-148.

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, h. 476.

maupun lewat lisan. Ini bisa dilakukan dengan mengingat lafal *jalaallah* (Allah), sifatnya, hukumnya, atau tindakan yang serupa.<sup>11</sup>

Al-Qur'an dan Hadist adalah ketetapan yang sebaik-baiknya perintah dan maka dari itu aturan dan harus di kerjakan maupun mana yang harus ditinggalkan, pahala imbalan untuk orang-orang yang taat, dan dosa untuk orang-orang yang ingkar dan tidak mengerjakannya.<sup>12</sup> Dalam upaya untuk berdzikir (mengingat) Allah dalam Al-Qur'an, bisa dilakukan dari segi melihat kebesaran Allah, sifat-sifat, dan kekuasaan Allah SWT, dengan kita mengingat Allah (berdzikir) maka Allah akan selalu mengingat kita seperti yang ada didalam Al-Qur'an.<sup>13</sup> dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ □

*Artinya: karena itu, ingatlah kamu kepadaku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmatku)'' (QS. Baqarah: 152).<sup>14</sup>*

Maksudnya: karena itu (*yakni karena aneka nikmat yang telah Allah anugrahkan kepada kamu*), maka, berdzikir/ingatlah kepadaku, (*dengan lidah, pikiran, hati, dan anggota badan. lidah mensucikan dan memujiku, pikiran dan hati memperhatikan perintah-perintahku, jika itu kamu lakukan*) niscaya aku ingat (*juga*) kepada kamu, (*sehingga aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu*) dan

<sup>11</sup> Ibn 'Atha'illah, *Zikir Penentram Hati*, (Jakarta: PT Serabi Ilmu Semesta, 2006), cet ke-2, h. 29.

<sup>12</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*, (Jakarta: Mahgfiroh Pusat, 2006), h. 283

<sup>13</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dzikir dan Do'a*, (Ciputat: Lentera Hati, 2006), h. 20.

<sup>14</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bogor: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2007), h. 23.



bersyukurlah kepadaku (*dengan hati, lidah, dan perbuatan kamu pula, niscaya ku tambah nikmat-nikmat ku*) dan janganlah kamu mengingkari (*keesaan dan nikmat ku*) agar siksaku tidak menimpamu.<sup>15</sup>

Dzikir bisa terkait dengan bacaan Al-Qur'an, tasbih, tahmid, tahlil, takbir, dan mengucapkan shalawat atas Nabi Muhammad SAW, juga terkait dengan do'a untuk memohon kebaikan dunia dan Akhirat. Apakah itu do'a *mutlaq* (bebas dibaca tanpa ada batasan), atau do'a *muqayyad* (tergantung pada waktu dan kondisi tertentu), Dan sebaik-baik dzikir adalah membaca Al-Qur'an Al-Karim.<sup>16</sup>

Jadi berdzikir mengingat Allah SWT atau menyebut Allah merupakan bentuk dzikir, dan melantunkan ayat suci Al-Qur'an sudah termasuk berdzikir pula, karena terdapat didalam Al-Qur'an yang menyebutkan kata Al-Qur'an dengan kata Dzikr yang berarti membaca Al-Qur'an sama saja seperti berdzikir, surat Al-Hijr terkarena Al-Qur'an pertama kali memperkenalkan diri pada berarti mengingat Allah sama saja dengan berdialog dengan Allah. Al-Qur'an sendiri memperkenalkan dirinya dengan kata adz-dzikr, seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Hijr 15:9 yaitu:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: *Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an, dan Sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya.*

---

<sup>15</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. IX (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 339.

<sup>16</sup>A. Syihabbudin, *Problematika Dzikir dan Tahlil pada Masyarakat Islam*, (Bandar Lampung: Gunung Persegi, 1994), h. 3.

Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan dzikir adalah tercapainya rasa tenang dan tentram bagi jiwa dan raga. Sebagian sufi mengatakan, diantara prinsip *al-mulang'alah* dalam zikir terbagi menjadi empat:

- (1) zikir dengan lisan.
- (2) zikir dengan hati.
- (3) zikir dengan rahasia (*sirri*).
- (4) zikir dengan ruh.<sup>17</sup>

Islam menawarkan berbagai solusi dalam kehidupan segala macam masalah dengan merujuk Al-Qur'an dan As-Sunah. Salah satu terapi yang dianjurkan di dalam Al-Qur'an adalah dzikir menangani gangguan jiwa/memiliki hati yang gelisah sehingga sulit untuk mendapatkan ketenangan dalam kehidupan, dan melalui Dzikir merupakan salah satu solusi masalah kehidupan tak luput dari Al-Qur'an dan sunnah (Hadist). Menurut World Helth Organisation (WHO) sehat adalah suatu keadaan yang lengkap yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit aja, cacat dan kelemahan. sama dengan yang terdapat pada UU No 23 Tahun 1992 tentang kesehatan, sehat ialah keadaan kesejahteraan badan, jiwa, dan mampu menjalani kehidupan dengan produktif secara sosil dan ekonomis.<sup>18</sup>

Berzikir mengikut sertakan hati, akal, lisan dan amal. Dzikir hati mengimplementasikan akidah yang kuat, sebab hati ditatap, didengar dan dilihat oleh Allah langsung sehingga apa yang menjadi tujuan dan hajat langsung di dengar oleh Allah SWT. dzikir

---

<sup>17</sup>Muhammad Lukman Hakiem, *Raudhah: Taman Jiwa kaum Sufi* (Surabaya: Risalah Gusti, 1997), h. 28.

<sup>18</sup>Ina Wati, "*Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*," 2019, h.76.

selanjutnya adalah dzikir akal meliputi tafakur dan tadabur, yakni pemahaman terhadap ayat-ayat Allah yang tertulis, kemudian penerapan dzikir amali, dzikir sesungguhnya adalah amal dan takwa, karena orang yang bertakwa akan memiliki amalan-amalan supaya mendapatkan ridho dari Allah SWT, sebab akan terpeliharalah segala amalannya dalam ingatan.<sup>19</sup>

Allah adalah Asy-Syafi, yaitu dzat yang maha menyembuhkan dan maha penyembuh, baik penyakit hati maupun penyakit jasmani penyakit hati dari syubhat, dan juga kesembuhan penyakit jasmani yang menyerang badan dan yang mampu menyembuhkan hanyalah Allah SWT.<sup>20</sup>

Sayyid Qutb mengatakan bahwa berdzikir bukan hanya menggunakan lisan, akan tetapi melaraskan keinginan hati karna hati bisa merasakan kesusahan yang kita alami, bersamaan dengan lidah, hati merasakan kehadiran Allah dan kekuasaannya baik dunia dan akhirat, agar mendapatkan rasa ketaatan kepada Allah SWT yang maha suci.<sup>21</sup> berdzikir selain upaya untuk mendekati diri kepada Allah, berdzikir juga dapat menimbulkan keteguhan hati yang kuat tertanam dalam keridhaan serta kelapangan hati dan ia akan merasakan adanya ketenangan yang di dapat setelah melakukan dzikir, Dzikir juga dapat menyehatkan mental, karena di dalam Dzikir terdapat nama Allah yang selalu di sebut, Dzikir merupakan penarik kebaikan dan bermanfaat untuk kesehatan ruhani, menstabilkan keimanan, terdapat dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

---

<sup>19</sup> Arifin Ilham, *Mendzikirkan Mata Hati*, (Jakarta: Intuisi Perss, 2014), h. 103.

<sup>20</sup> Abu Fida' Yazid, *Berobat dengan Asma'ul Husna*, ed. by Muhammad Albani(Solo:Kiswah Media, 2017) h. 79.

<sup>21</sup> Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil al-Qur'an* (Jakarta:Darusy-syuruq, 1992) cet I, h.140.

1. QS. At-Taubah ayat 124-127.

وَإِذَا مَا أَنْزَلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَّن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ أَوْ لَا يَرْوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَّكَّرُونَ وَإِذَا مَا أَنْزَلَتْ سُورَةٌ نَّظَرَ بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ هَلْ يَرَاكُمْ مِنْ أَحَدٍ ثُمَّ انصَرَفُوا صَرَفَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ

Artinya:124. dan apabila diturunkan suatu surat, Maka di antara mereka (orang-orang munafik) ada yang berkata: "Siapakah di antara kamu yang bertambah imannya dengan (turannya) surat ini?" Adapun orang-orang yang beriman, Maka surat ini menambah imannya, dan mereka merasa gembira.

125. dan Adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit, Maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, disamping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam Keadaan kafir.

126. dan tidaklah mereka (orang-orang munafik) memperhatikan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali Setiap tahun, dan mereka tidak (juga) bertaubat dan tidak (pula) mengambil pelajaran?

127. dan apabila diturunkan satu surat, sebagian mereka memandang kepada yang lain (sambil berkata): "Adakah seorang dari (orang-orang muslimin) yang melihat kamu?" sesudah itu merekapun pergi. Allah telah memalingkan hati mereka disebabkan mereka adalah kaum yang tidak mengerti.

Maksudnya: ayat di atas menerangkan terdapat beberapa orang yang ragu akan kekuasaan Allah dan kedatangan ayat ini karna untuk orang-orang yang tidak meragukan ayat ini maka akan begetarlah hatinya, dan berbicara tentang pengaruh-pengaruh yang terjadi dalam dirinya, oleh karena itu di pertegas dengan jawaban Allah di ayat selanjutnya yang artinya “...Adapun orang-orang yang beriman, maka surah ini menambah imannya, sedangkan mereka merasa gembira. Dan adapun orang-orang yang dalam hati mereka ada penyakit, maka dengan surah itu bertambah ke kafiran mereka, disamping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir.” sedangkan, untuk orang-orang yang beriman. maka bukti-bukti keimanan yang ada pada mereka menjadi bertambah lagi, sehingga bertambahlah keimanan mereka, bergembiralah hati mereka dengan berdzikir kepada rabb mereka, mereka merasakan perhatian rabbnya, akan tetapi untuk orang-orang yang hatinya kotor terdapat penyakit hati berupa kedengkian kemunafikan karna untuk orang yang hatinya penuh dengan prasangka buruk mereka akan mati dalam keadaan kafir. ini adalah berita yang benar dari Allah, dan keputusan yang pasti darinya.<sup>22</sup>

Seperti yang terkandung pada surat Ali Imran ayat 191-192 yang berbunyi:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ رَبَّنَا  
إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَيْتَهُ ۖ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ

---

<sup>22</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, (Jakarta: Darusy-Syuruq, 1992). jilid 6. h. 70-71.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka. Ya Tuhan Kami, Sesungguhnya Barangsiapa yang Engkau masukkan ke dalam neraka, Maka sungguh telah Engkau hinakan ia, dan tidak ada bagi orang-orang yang zalim seorang penolongpun.

Ayat di atas sudah jelas, bahwa Al-Qur'an mendahulukan dzikir atas fikir karena dengan zikir mengingat Allah dan menyebut nama ke agungan-Nya, hati akan menjadi tenang, dan ketenangan fikiran akan menjadi cerah, bahkan siap untuk memperoleh limpahan ilham dan bimbingan ilahi. terdapat kata *Subhanaka* yang artinya (maha suci engkau), atas permohonan terpelihara dari siksa neraka, mengajarkan bagaimana seharusnya bermohon, yaitu mendahulukan pensucian diri dari sifat iri dengki karena dapat mengakibatkan kerusakan hati dan segala kekurangan, dengan memuji Allah SWT sebelum mengajukan permohonan adalah bentuk adab seorang muslim kepada Allah. semakin banyak berdzikir maka akal semakin luas pula pengetahuan tentang alam raya dan nikmat yang sudah Allah berikan, dan semakin dalam pula rasa takut kepada Allah, karena banyak sekali manusia tidak dapat mengendalikan amarahnya sehingga tidak dapat berfikir lebih tenang, perasaan seseorang mempengaruhi aktifitas yang

di lakukan dan ini menyebabkan apa yang di kerjakan tidak dapat berjalan dengamaksimal.<sup>23</sup>

Bedasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi tentang dzikir, yang memfokuskan penelitian di majelis dzikir Bandar Lampung mengenai pengobatan yang di tekankan pada Al-Qur'an yang biasa dilaksanakan di majelis dzikir di Bandar Lampung. dzikir mengobati problematika kehidupan , menyelesaikan masalah kehidupan, menangkal kejadian buruk atas izin Allah dengan berdzikir problematika kehidupan dapat teratasi, karena semua unsur kehidupan manusia tergantung pada hatinya.

Dengan demikian penulis tertarik untuk mengupas dzikir sebagai pengobatan. dengan memfokuskan penelitian skripsi pada Al-Qur'an yang tentang penerapan pengobatan dzikir yang terdapat pada jama'ah mejelis dzikir bandar lampung.

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Bedasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas sebagaimana penulis telah uraikan, maka perlu adanya batasan masalah supaya lebih terarah dan tersistematis dalam pembahasan yang akan di teliti. peneliti membatasi permasalahan dalam menulis menulis skripsi sebagai berikut:

1. peneliti mengkhususkan pembahasan mengenai manfaat dan fungsi Dzikir sebagai pengobatan yang implementasinya di majelis dzikir bandar lampung.

---

<sup>23</sup> Ibid,Tafsir Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an. h. 312.

2. Peneliti membatasi pembatasan ini hanya merujuk pada al-Qur'an dan mufassir lainnya yang disajikan dalam penelitian ini untuk menjadi objek penelitian penulis

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat peneliti rumuskan masalah sebagai berikut

1. Bagaimana Penerapan Pemahaman Ayat Dzikir bagi Jamaah Majelis Dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung ?
2. Bagaimana Pelaksanaan Dzikir sebagai Pengobatan Dzikir dalam Al-Qur'an terhadap jamaah majelis dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung ?

#### **A. Tujuan Penelitian**

Adapun penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas bertujuan untuk :

- a. Untuk mengetahui dzikir sebagai pengobatan yang terdapat pada Al-Qur'an yang penerapannya terdapat pada majelis dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung.
- b. Untuk mengetahui implementasi dzikir terhadap jamaah majelis dzikir Bandar Lampung.
- c. Menjelaskan manfaat dan fungsi dzikir sebagai pengobatan yang terdapat di majelis dzikir Fadloilur Rohman Bandar Lampung.



## **B. Manfaat Penelitian**

- a. Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat untuk pribadi sehingga memberikan wawasan terhadap pribadi dan seluruh umat Islam dan untuk bahan wawasan baru dan munasabah diri.
- b. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dalam mengkaji keberagaman Islam lokal bagi Mahasiswa Fakultas Ushuluddin & Studi Agama khususnya dan Mahasiswa UIN pada umumnya.
- c. Untuk memenuhi syarat akademik bagi peneliti untuk mencapai sarjana.

## **A. Kajian Terdahulu yang Relevan**

Untuk menghindari terjadi pengulangan hasil temuan penelitian yang membahas pembahasan yang sama dari seseorang, baik dalam bentuk buku maupun tulisan yang lainnya, maka peneliti menguraikan beberapa hasil karya ilmunan yang menjelaskan tentang adanya sedikit kesamaan di dalam karya ilmiah yang sedang peneliti teliti. sejauh ini ada beberapa karya ilmiah yang lain di antaranya:

Dzakiah Azizah Luthfyana, Fakultas Dakwah, Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Uin Raden Intan Lampung, Tahun 1439H/2018M dengan Judul: Dzikir Sebagai Media Dakwah (Studi pada Majelis Taklim At-Tadzki Kelurahan Sumber Rejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung, Penelitian ini tertuju pada media dakwah, bagaimana dzikir menjadi media utama untuk menyampaikan Dakwah melalui Dzikir kepada masyarakat, supaya dzikir dapat di terapkan pada masyarakat menjadi bahan utama yang menjadi bahan pokok

utama, yang di dalam dakwahnya yang di akhiri berdzikir berjamaah. perbedaan dengan skripsi yang penulis bahas sekarang ini yang berjudul Dzikir pengobatan dalam Al-Qur'an, yang dimana skripsi ini memaparkan kegunaan dan maaf dzikir, yang mampu menyembuhkan kesehatan jasmani dan menenangkan jiwa dan penerapannya pun hanya berfokus pada satu tempat yaitu majelis dzikir yang berada di bandar lampung.

Skripsi Bahjah, Fakultas Ushuludin, Uin Syaarif Hidayatullah, Tahun 1432H/2011M, yang berjudul Dzikir Kolektif sebagai Metode Dakwah serta sebagai Pengaruh terhadap pengikutnya (Studi Kasus Kegiatan Dzikir di majelis Asmawiyah menurut sistem Thariqat Qadariyah Naqsyisasiabandiyah). penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar manfaat dzikir kepada pengikut jamaahnya dan seberapa besar manfaat dzikir kolektif sebagai metode dakwah, dan bagi kehidupan sehari-hari. dan perbedaan dengan penelitian yang sedang penulis kaji penerapan dzikir kepada jamaah majelis dzikir, dan dengan dzikir dapat memberikan solusi kehidupan dan masalah-masalah yang terdapat pada manfaat apa saja kepada jamaah majelis dzikir.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan aspek penting dalam penelitian. Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Jenis dan Sifat Penelitian
  - a. Jenis Penelitian

Jenisnya penelitian ini termasuk kedalam penelitian (*Field Research*), atau disebut juga dengan penelitian lapangan yang berkaitan dengan kehidupan masyarakat yang bertujuan menghimpun data atau informasi tentang masalah tertentu mengenai kehidupan masyarakat yang menjadi objek penelitian.<sup>24</sup> penelitian ini tentang Dzikir sebagai pengobatan dalam Al-Qur'an, yang memfokuskan pada majelis Dzikir di Bandar Lampung yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana dzikir bisa mengobati hati yang gelisah sehingga bisa menjadi tenang, dapat di gunakan sebagai terapi kesehatan sehingga dapat menangkal bala atau suatu hal yang buruk. dan dalam hal ini peneliti berujuk pada Al-Qur'an dan As-Sunnah.

#### b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analitis yaitu sebuah penelitian setelah memaparkan, menggambarkan dan melaporkan suatu keadaan, obyek, gejala, kebiasaan, prilaku tertentu kemudian dianalisis secara lebih tajam. Peneliti berusaha memaparkan dengan cara mendialogkan, data yang ada sehingga membuahkan hasil penelitian yang dapat mendeskripsikan secara komprehensif, sistematis dan obyektif tentang permasalahan seputar tema judul skripsi ini.

#### 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu : sumber data primer dan sekunder.

- a. Sumber data primer: sumber utama yang dijadikan referensi dalam penelitian yang diperoleh dari Al-Qur'an dan As-Sunah dan secara mendetail berupa

---

<sup>24</sup> Suharsimi Artikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi Ke-4 (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h. 56.

observasi dan wawancara untuk melengkapi data penelitian yang di lakukan secara langsung di lapangan.

- b. Sumber data sekunder: data yang diperoleh dari literatur-literatur lain, berupa buku-buku, hasil penelitian, dan artikel-artikel yang berkaitan guna memperkaya dan melengkapi sumber data primer.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Objek utama penelitian ini adalah kitab suci al-Qur'an, karna untuk memahami dzikir tidak terlepas dari Al-Qur'an tempat utama tujuan pembahasan yang di laksanakan di majelis dzikir bandar lampung dan tokoh tokoh yang berpengaruh besar dalam organisasi majelis dzikir di bandar lampung. metode penelitian ini dilakukan secara sistematis dan obyektif untuk mengkaji suatu masalah dalam upaya untuk mencapai suatu yang benar untuk mengkaji suatu masalah dalam usaha untuk mencapai suatu pengertian mendasar dan berlaku untuk umum atau teori mengenai masalah tersebut.<sup>25</sup>

penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan secara langsung (*direct approach*) dan pendekatan secara tidak langsung (*indirect approach*) pendekatan secara langsung adalah pendekatan yang dilakukan secara tatap muka dengan tokoh majelis dzikir ataupun dengan anggota-anggota penting dan terdapat pada majelis dzikir Bandar Lampung dengan cara melalui wawancara, dan untuk pendekatan tidak langsung (*indirect approach*) peneliti tidak menggunakan karena data data yang di peroleh sudah memenuhi yang diharapkan. yang secara terperinci melakukan langkah – langkah sebagai berikut:

---

<sup>25</sup> Tobing, Herdiyanto, and Astuti, "Bahan Ajar Metode Penelitian Kualitatif."

a. Wawancara(*Interview*)

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dalam interaksinya dengan bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi yang disampaikan dengan sesuai pertanyaan yang diajukan yang sesuai dengan kerangka yang pertanyaan yang sudah disiapkan oleh penulis. langkah ini dijadikan metode utama dalam pengumpulan data guna kepentingan penelitian ini.

b. Observasi

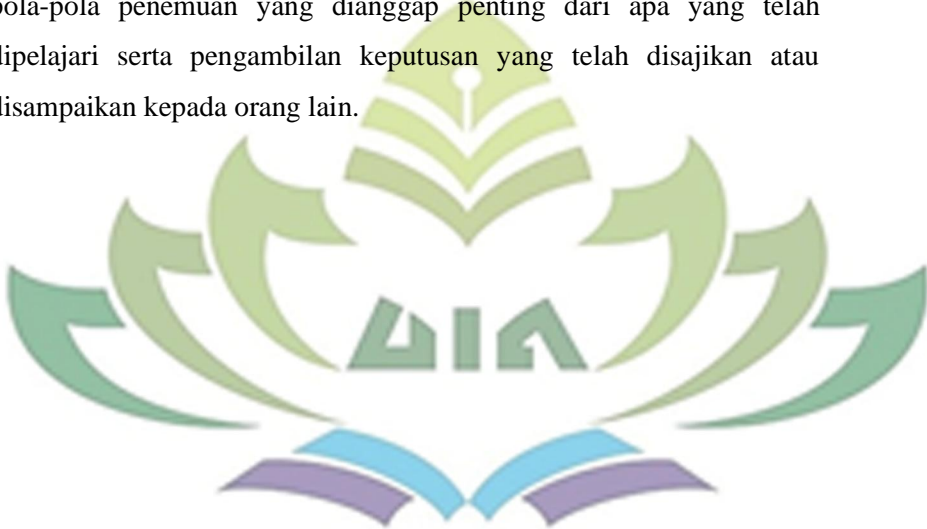
Langkah observasi dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini hanya sebagai pelengkap karena teknik yang utama adalah interview. metode ini dilakukan secara sistematis fenomena-fenomena yang terjadi maupun yang ada dalam objek penelitian. sedangkan jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipan yaitu peneliti ikut berpartisipasi pada konteks sosial yang diselidiki. dalam hal ini peneliti langsung turut ambil bagian dalam kegiatan tersebut, baik dalam kegiatan-kegiatan keagamaan majelis tersebut.

c. Dokumentasi

teknik penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti menggunakan dokumentasi karena informasi ini dapat dijadikan sebagai sumber data yang sebenarnya penulis teliti. adapun jenis dokumentasi pada penelitian ini surat, struktur organisasi, kegiatan, biografi, ataupun catatan-catatan lain yang ada dilokasi yang relevan dengan peneliti inginkan di majelis dzikir Bandar Lampung.

4. Analisis Data

Metode analisis merupakan metode yang diaplikasikan ketika dalam proses penyelidikan dari hasil sebuah penelitian.<sup>26</sup> Di dalam penelitian ini data yang didapatkan adalah berupa data apa adanya. Maka metode analisis melakukan proses pencarian dan penyusunan secara sistematis semua daftar wawancara dan bahan-bahan lain yang telah dikumpulkan untuk memperoleh pemahaman mengenai apa yang telah ditemukannya kepada orang lain. analisa data ini merupakan langkah-langkah yang berkaitan dengan data dimana terdiri dari pengumpulan data, menganalisa dokumen, mensiteskannya, mencari pola-pola penemuan yang dianggap penting dari apa yang telah dipelajari serta pengambilan keputusan yang telah disajikan atau disampaikan kepada orang lain.



---

<sup>26</sup> Anas Sujdono, *Teknik Aevaluasi Pendidikan Suatu Pengantar* (Yogyakarta: UD Rama, 1996), h.



## BAB II

### TINJAUAN UMUM TENTANG DZIKIR DAN FUNGSI DZIKIR DI MAJELIS FADLOILUR ROHMAN BANDAR LAMPUNG

#### A. Dzikir

##### 1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata *dzakara* yang memiliki arti mengingat, memperhatikan, mengenal dan mengambil pelajaran.<sup>27</sup> dan secara terminologi dzikir dapat diartikan sebagai suatu amal ucapan atau qauliyah yang di utarakan lewat bacaan-bacaan agar dapat mengingat Allah SWT.<sup>28</sup>

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. bahkan Allah menyebut orang-orang yang sering berdzikir dengan sebutan *ulul albab*, yang berarti mereka yang senang menyebut Rabbnya, yang dimana mereka mengingatnya pada saat berdiri, berbaring maupun duduk, apabila kita sering mengingat Allah maka kita pun akan merasa malu apabila melakukan perbuatan yang di larang oleh syariat agama.

menurut Mu'jam Al-Waasith, Dzikir adalah menjaga sesuatu agar selalu mengingat, juga bisa juga diartikan suatu yang diucapkan pada lisan. sebagaimana yang disebutkan dalam kitab Lisanul 'Arab, dzikir diartikan sebagai memuji Allah SWT, Memuliakan, memuji dan sebaik-baiknya pujian adalah memuji Allah, dimana dzikir dapat berbentuk Bertasbih, sholat, membaca Al-Qur'an, Beristighfar,

---

<sup>27</sup>Afif Anshori, Dzikir dan Kedamaian Jiwa, (Yogyakarta: Pustaka Pelajaran, 2003), h. 116.

<sup>28</sup>Joko S. Kahhar & Gilang Citi Madinah, Berdzikir Kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis (Yogyakarta: Sajadah: Sajadah\_Press, 2007), h. 01



ketaatan, serta rasa syukur. dalam kamus lain dzikir diartikan kemasyhuran, mengagungkan, dan sholawat atau mengingat- ingat.<sup>29</sup> jadi, yang dimaksud dzikir adalah membaca Al-Qur'an, Tasbih, Tahmid, Takbir, Tahlil, Istighfar dan lain sebagainya.

Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, dalam hal ini semua kegiatan berdzikir tidak ada batasnya seperti tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir yang di tuju hanya kepada Allah semata.<sup>30</sup>

Dzikir telah menjadi perhatian serius para ulama dari masa ke masa. bahkan telah menjadi pelepas dahaga bagi ahli zikir yang memang mempunyai keutamaan dan mafaat yang banyak yang akan dirasakn oleh manusia itu sendiri, yang dapat dijadikan dari bagian riyadhah atau olah jiwa bagi setiap manusia yang menjalankannya, karna dari dulu sapa sekarang zikir senjata komunikasi yang langsung di tuju pada Allah dan dapat menjadikan gerakan lisan dan hati para ahli zikir, 'arifin, auliya' dan Nabi dan Rasul, bahkan segenap penduduk langit dan Bumi.

sebagimana yang terdapat pada **QS. An-Nur (24:41)**

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُسَبِّحُ لَهُ مِنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرُ صَفْتٍ كُلٌّ قَدْ عَلِمَ صَلَاتَهُ وَتَسْبِيحَهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ

Artinya: *tidaklah kamu tahu bahwasanya Allah: kepada-Nya bertasbih apa yang di langit dan di bumi dan (juga) burung dengan mengembangkan sayapnya. Masing masing telah mengetahui (cara) sembahyang dan tasbihnya, dan Allah Maha mengetahui apa yang mereka kerjakan.*

<sup>29</sup>Achmad Warson Munawir, Kamus Arab-Indonesia, Pustaka Progressif Yogyakarta Cet. ke-25, 2002, h. 449.

<sup>30</sup>Ask Abu Wardah, Wasiat Dzikir dan Doa Rasulluallah SAW, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 2002), H.6.

Sebagai muslim, kita wajib untuk menerapkan dalam kehidupan untuk selalu berdzikir bertujuan mendapatkan ridha dari Allah, mengingat Allah bisa dengan lisan( menyebut asma Allah, bertasbih, bertahmid, bertakbir, bertahlil dan yang lainnya), bisa pula dzikir dengan hati maupun berdzikir dengan anggota badan seperti shalat, zakat, puasa, beramal shaleh dan kebaikan-kebaikan yang lainnya, segala upaaya bentuk berdzikir tidaklah lepas dari mengharapakan mengampunan dan upaya manusia mengabdikan dan patuh atas apa yang di perintahkan oleh Allah SWT.

## 2. Macam-macam dzikir

Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis Al-Hikam membagi dzikir atas tiga macam bagian: dzikir jali( dzikir jelas, nyata), dzikir khafi(dzikir masar-samar), dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).<sup>31</sup>

### 1. Dzikir Jali

Suatu tindakan dan perbuatan dalam upaya mengingat Allah SWT, dalam bentuk lisan dalam bentuk mengagungkan nama Allah, yang dilakukan dengan suara yang lantang, dengan tujuan hati dapat tergerak dengan seirangnya lantangnya ucapan dzikir yang bias dilakukan oleh orang – orang awam atau kebanyakan orang.

### 2. Dzikir Khafi

Dzikir yang dilakukan secara khusyuk dan khidmat, baik menggunakan lisan ataupun tidak, yang dilakukan dengan ingatan hati, barang siapa yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini adalah orang yang sudah mampu merasakan didalam hatinya kehadiran Allah sentiasa memiliki

---

<sup>31</sup>Hoeve, Ensiklopedia Islam, jilid IV, (Jakarta: Ichtiar bary, 1991), h. 332

hubungan dengan Allah SWT, ketika ia melakukan dzikir dia pun merasakan kehadiran Allah dimanapun keberadaannya, seperti halnya ketika melihat hewan, benda maka ia merasakan akan keindahan karna ciptaan Allah yang maha sempurna.

### 3. Dzikir Haqiqi

Dzikir yang dilaksanakan dengan keikhlasan sepenuh jiwa, baik lahir dan bathin, setiap saat dalam keadaan apapun, dan menbentengi diri dari perbuatan yang dilarang oleh Allah dan senantiasa melakukan perbuatan yang di anjurkan oleh agama. selalu mengingat Allah, dan untuk menapai tingkatan dzikir ini harusnya terlebih dahulu melatih diri dengan melakukan dzikir jali, dan dzikir khafi<sup>32</sup>

Dalam kitab Risalah Qushairiyah, bab dzikir, Imam Al-Qushairiyah mengatakan, dzikir hati adalah pedang para pehari, dimana pedang itu akan membantai musuh dan menjaga dan menjaga diri si pemilik pedang dari ancaman yang bertujuan pada mereka. karna takkala kegelisahan membayangi hati manusia apabila mereka berlindung kepada Allah SWT, maka semua yang dibencinya akan lenyap darinya seketika itu juga.

Dari Lampiran diatas, dzikir berpengaruh penting dalam kehidupan manusia, kekuatan dari berdzikir dapat menghantarkan manusia dari permasalahan kehidupan yang rumit, berdzikir menyelesaikan masalah, hanya perlu ketekakan kuat, kepercayaan kita kepada Allah agar Allah dapat membantu menyelesaikan segala perkara dunia.

---

<sup>32</sup>Subandi, 2009, psikologi Dzikir .....h.42

### 3. Adab-adab Berdzikir

manusia yang memiliki kesempurnaan yaitu akan dari makhluk yang lainnya, sangatlah istimewa, sesama manusia pun ada adab tertentu apalagi menghadapi memohon pertolongan kepada sang pencipta yaitu Allah SWT pasti tentunya ada adab-adab yang perlu di penuhi, Terdapat banyak kitab yang menjelaskan tentang tata krama berdzikir kepada Allah di dalam kitab Al-Wasail Al-Syafi'ah fil adzkar al-nafi'ah wal Aurad al-jami'ah wa al-tsimar al-yani'ah wal hujub alhariizah al-mani'ah disana dijelaskan tentang adab-adab dzikir antara lain:

- 1) berdzikir dalam keadaan suci dan bersih.
- 2) hendaknya tempat dzikir bersih dan sunyi kondusif
- 3) seorang yang sedang berdzikir hendaknya menghiasi dirinya dengan sifat-sifat mahmudah
- 4) hendaknya mulutnya dalam keadaan bersih disunahkan untuk bersiwak terlebih dulu
- 5) dalam posisi duduk kecuali dalam keadaan udzur
- 6) menghadap kiblat dengan khusu', penuh ketenangan dan ketundukan
- 7) hendaknya menghadirkan hatinya, memahami maknanya dan merenungkan maknanya.
- 8) tidak tergesa-gesa karena mengejar kuantitas banyaknya dzikir.
- 9) cukup memperdengarkan pada diri sendiri (kecuali dalam jama'ah)

#### 4. Hakikat Dzikir

Sejalan berjalannya waktu manusia akan dihadapkan pada problematika kehidupan bahkan banyak yang putus asa, kegundahan hati, bahkan banyaak yang mengakhiri hidup karena kurangnya Asma Allah didalam hatinya , ada dua macam ujian manusia dalam kehidupan:

1. manusia akan dihadapkan pada ujian yang tidak menyenangkan seperti halnya: sakit, rugi dalam berniaga, tertimpa musibah, hilangnya pekerjaan dan yang lainnya
2. Manusia akan di hadapkan pada ujian yang menyenangkan segala ujian yang datang berupa kebaikan, seperti halnya: badan sehat, anak-anak tumbuh dengan baik sholeh- sholeha, di berikan harta yang berlimpah, berhasil dalam pekerjaan, beruntung dalam berdagang dan kenikmatan dunia yang lainnya.<sup>33</sup>

Setiap manusia mempunyai cara penyelesaian masalah selalu berbeda-beda, berbedanya ada yang menghadapi masalah dengan tenang mengingat Allah, karena sadar yang mendatangkan permasalahan itu karena kehendakan Allah SWT, adapula dengan cara sebaliknya ingkar dan lupa. padahal, dalam Islam akan mendapatkan kebaikan barang siapa yang mengingat Allah dalam hati dan selalu berdzikir akan selalu ada kebaikan di dalam kehidupan,karna dalam islam pun manusia dianjurkan selalu mengingat Allah dan selau bersyukur agar tidak menjadi golongan manusia yang mengingkari nikmat-nya.

---

<sup>33</sup> Mawari Labay El-Sulihani, Zikir dan Doa' dalam Kesibukan, (Jakarta: Al-Mawardi Prima,2002). h. 281-283.

diantara ucapan yang menyesatkan, ialah beroda dengan nama Tamilikha, Tamsyamisyah, dan dengan nama-nama Ashabul Kahfi, dikarenakan berdzikir dan berdo'a dengan menyebut nama-nama tersebut adalah orang-orang yang berfikir dangal atas kitab-kitab Allah dan Sunah Nabi, serta dapat menyesatkan manusia yang belum mengerti.<sup>34</sup>

Pada hakikatnya berdzikir adalah upaya pendekatan diri manusia (seorang Hamba) kepada sang kholik (Allah SWT), karena semakin kita dekat pada Allah maka ketenangan dan rasa damai dalam hatipun terasa, maka dapat menghindarkan diri dari bala atau hal-hal buruk yang akan menimpa, sebagaimana yang dirasakan rosul, pada saat tha'if dalam keadaan luka yang hanya diingat oleh rosul adalah Allah dan Rosul. Selalu berdzikir sehingga hatinya menjadi tenang dan damai.<sup>35</sup>

## **B. Fungsi Kegunaan Dzikir**

### **a. Ketenangan Jiwa**

Pengertian Ketenangan Jiwa secara bahasa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedangkan dalam bahasa Arab sering disebut *an-nafs*. Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu ketenangan jiwa. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup, dan tidak tergesa-gesa.<sup>36</sup> Menurut Imam Al-Ghazali jiwa yang tenang adalah jiwa yang diwarnai dengan

---

<sup>34</sup>Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *zikir dan Do'a, Aspek Hukum dan Adab*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2003), cet 1, h.109.

<sup>35</sup>Yusuf Qardhawi, *Merasakan kehadiran Tuhan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), h. 118-119

<sup>36</sup>Departemen Agama RI..... h.80-100.

sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia, diantara adalah sifat syukur, sabar, takut siksa, menjauhi semua larangan dari agama, melaksanakan segala yang perintahkan oleh agama, membentengi diri dari hal-hal buruk yang akan merugikan diri selama hidupnya dan lain sebagainya.<sup>37</sup>

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.

karena zikir merupakan makanan pokok bagi hati dan roh. jadi berzikir dapat menentramkan jiwa manusia itu sendiri, selain tujuan untuk mendapatkan ridanya Allah, sekaligus wujud dari penghambaan diri. jiwa yang tenang adalah ketenangan jiwa yang dapat mengfungsikan jiwanya dengan baik sehingga dapat menghadirkan sifat yang positif, bijak dalam menyelesaikan masalah, mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga dapat merasakan kebahagiaan hidup dengan hal-hal yang positif.

sedangkan **Hakim** menjelaskan karakteristik ketenangan jiwa diantaranya adalah:

- a) Jiwa yang tidak berontak atau tenang (Rileks)
- b) dapat menerima keadaan dengan tulus ikhlas(pasrah)

---

<sup>37</sup> Al-Ghazali. 1984. Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas. h. 123.

- c) mampu menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan masyarakat dan mengikuti norma maupun adat yang sudah ada di dalam lingkungan tersebut.
- d) dapat membatasi diri dengan baik sehingga memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri manusia itu sendiri.
- e) hidup sesuai ajaran agama.<sup>38</sup>

Upaya-upaya untuk memperoleh ketenangan jiwa, yang dapat dilakukan oleh manusia diantaranya adalah:

- a. Berdzikir (dzikruallah)
- b. meyakini akan ada pertolongan Allah
- c. memperhhatikan kekuasaan Allah
- d. Bersyukur
- e. membaca Al-Qur'an

Apabila hati dan jiwa manusia sudah mendapatkan ketenangan maka seorang akan mampu menjalani kehidupan secara baik, selalu mengingat Allah dan dapat berfikir dengan jernih dan beraktifitas dengan baik.

dzikir yang dilakukan oleh para jamaah majelis dzikir fadloilur rohman yang mereka praktekan sebagai terapi pengobatan untuk ketenangan, dimana para jemaah berdzikir di aula maupun didalam masjid, dzikir yang dilakukan secara berulang-ulang dengan khusyuk bertujuan ingin mendapatkan ketenangan jiwadan bentuk rasa syukur atas nikmat yang didapatkan. melakukan pembacaan Al-Qur'an merupakan bentuk dzikir sebagaimana ayat didalam Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah: ayat 152).

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ □

---

<sup>38</sup> Hakim, Thursan. 2002. Mengatasi Gangguan Konsentrasi, Jakarta: Puspa Swara. h. 35.



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

Ayat ini memberitahukan bahwasannya dengan mengingat Allah SWT maka akan diingat oleh Allah dengan rahmatnya, karna Al-Qur'an adalah sumber pengetahuan dan sumber yang memperkuat antara seorang hamba kepada sang penciptannya. sebagaimana di dalam Al-Qur'an:

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. (QS. Ar-Ra'd: 28)*

Kata dzikr/zikir yang awalnya memiliki arti mengucapkan dengan lidah dan kemudian menjadi mengingat, dan pada akhirnya mengucapkan dengan lidah maka akan diingat oleh hati dan akal fikiran.

beberapa pendapat ulama yang tentang apa dimaksud dengan dzikir di ayat diatas yang memahaminya dengan Al-Qur'an karena Al-Qur'an merupakan bentuk dzikir, dzikir menghantarkan manusia kepada ketenteraman jiwa tentu saja apabila zikir dimaksud untuk mengajak hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kuasa Allah swt. bukan hanya mengucapkan dengan lidah.

***Thabathaba'i*** menggaris bawahi kata *tathma'innu* menjadi tenteram adalah penjelasan tentang kata sebelumnya yaitu beriman, karena pengetahuan seseorang tidak dapat menghantarkan kepada keyakinan dirinya kepada ketenteraman hati. <sup>39</sup> ilmu tidak

---

<sup>39</sup> M.Quraish Shihab, Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, (Jakarta: Lentera Hati, 2002) h.600

menciptakan iman, bahkan pengetahuan bisa menimbulkan kecemasan pada manusia bahkan bisa saja mengingkari aturan agama Islam.

yang terkandung dalam QS. An Naml: (27:14)

وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ  
الْمُفْسِدِينَ □

*Artinya: dan mereka mengingkarinya karena kezaliman dan kesombongan (mereka) Padahal hati mereka meyakini (kebenaran)nya. Maka perhatikanlah betapa kesudahan orang-orang yang berbuat kebinasaan.*

Ada pengetahuan yang dapat melahirkan iman seperti pengetahuan yang di landasi dengan kesadaran akan kebesaran Allah. ketika pengetahuan dan kesadaran itu ada pada jiwa manusia, maka lahirlah ketenangan dan ketenteraman. menyadari apa yang dia peroleh adalah dari Allah dan hanya kehendak Allah maka manusia mendapatkan pengetahuan atau ilmu yang dimiliki. dan ada pula yang takabur lupa dari mana asal ilmu pengetahuannya dan menjadi sombong bahkan ingkar. jadi ketenangan jiwa seseorang itu dimana fungsi jiwanya tidak terjadi gangguan sedikit pun yang selalu menghadirkan energi positif baik untuk dirinya maupun orang-orang sekitarnya, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang dihadapi serta mampu merasakan rasa bahagia dalam kehidupannya.

Suasana hati yang tenang sangat di inginkan setiap manusia, karna untuk apa memiliki semua harta dunia, uang yang melimpah, mobil yang mewah akan tetapi tidak memiliki hati yang tenang, sebagian orang mencari-cari sumber kebahagiaan mereka masing-masing dalam hal ini Islam mengajarkan untuk selalu berdzikir supaya memiliki hati yang tenang, pelaksanaan dzikir pun tidak menyulitkan manusia tidak dibatasi kapan saja dan berapa pun jumlah berdzikir di

perbolehkan karna itu tidak mengurangi pahala dzikir itu sendiri. selain mendapatkan pahala dan hati menjadi tenang berdzikirpun terdapat banyak faedah-faedah dari berdzikir.<sup>40</sup> Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul Sufi Healing, beliau mengatakan bahwasanny berdzikir kepada Allah SWT selain mendapatkan pahala, dzikir juga dapat dijadikan sebagai pengobatan dan ketenangan jiwa didalam tubuh manusia<sup>41</sup>

Robert Frager menyatakan, untuk menyembuhkan bercak-bercak hitam di dalam hati seperti penyakit dendam, marah, takut, serta gelisah bisa dilakukan dengan berdzikir kepada Allah SWT.<sup>42</sup> dari pernyataan diatas robert frager menyakini bahwasannya langkah awal manusia untuk menyembuhkan penyakit hati adalah melakukan dzikir kepada Allah SWT, dengan ketaqwaan dan percaya dengan pertolongan Allah maka Allah akan membantu hambanya yang kesusahan. Apa lagi selain bisa sebagai alterntif pengobatan dzikir juga dapat menambah ke khusyukan dan rasa dekat kepada sang pencipta karena hati laksana ruang tertutup dan untuk mencahayainya dengan dzikir.

Jadi, ketenangan jiwa itu terdapat pada keadaan seseorang yang benar-benar yang tenang dan tentram terhindar dari kerusakan hati dimana fungsi hatinya tidak mengalami masalah sehingga dapaat berfikir secara jernih menggunakan akal sehat secara bijak dalam berperilaku, bijak mengambil keputusann, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta dapat merasakan kebahagiaan dalam

---

<sup>40</sup> Mahjuddin, khlak Tasawuf I, Mukjizat Nabi Karomah Wali dan Ma'arif Sufi, (Jakarta:Kalam Mulia, 2009) h.211.

<sup>41</sup> M. Amin Syukur, Sufi Healing terapi dengan tasawuf, (Jakarta: Erlangga, 2015) h. 99

<sup>42</sup> Robert Franger, heart, self & soul: the sufi psychology of Growth, Balance, and Humany, ter. Hasyim Rauf, (Jakarta:Serambi Ilmu Semesta, 1999), 235.

hidupnya. berdasarkan tinjauan observasi pada majelis fadlailur rohmah ada beberapa tingkatan jiwa untuk merasakan ketenangan dalam hidup manusia khususnya kepada para jemaah majelis dzikir fadlailur rohmah.

Manusia memiliki Tingkatan Jiwa ada tujuh tingkatannya diantaranya:

a. Al-Nafs Al-Ammarah, jiwa yang memerintah

Jiwa ini pada tabiat nya memiliki sifat alamiah dimana memerintah pada kelezatan dan hasrat seksual (syahwat) yang tidak diperbolehkan oleh syara'. dan dapat memerintahkan manusia pada perilaku yang rendah. dalam tingkatan ini, jiwa manusia merupakan tempat berlindung segala kejahatan seperti akhlak tercela, sifat sombong, iri, dengki, hasud, marah, dendam dan sifat kejahatan pada diri manusia yang lainnya.

b. Al-Nafs Al-Lawwamah, Jiwa yang Mencela

Dalam tingkatan jiwa ini manusia seringkali berbuat salah pada diri sendiri yang mengikuti kakuatan yang berikir dan kadangkala merasa bersalah dan mencela jiwanya, dalam tingkatan ini, jiwa merupakan tempat memancarkan penyesalan serta tempat berulang-ulang melakukan kesalahan yang dilakukan pada keadaan biologis, kekeliruan dan kerakusan hasrat selalu menginginkan lebih.

c. Al- Nafs Al-Muthmainnah, Jiwa yang tentram

jiwa yang selalu merasa tentram dimana hatinya selalu menerima pencerahan sehingga terhindar dari sifat-sifat tercela, tentram hatinya penuh dengan rasa syukur, orang orang yang

memiliki tingkatan ketaatan ini didalam jiwanya hanya ada sang maha penciptanya.<sup>43</sup>

d. Al- Nafs amaulhimah, Jiwa yang Terilhami

Jiwa yang terilhami Allah dengan ilmu, merasa puas, cukup dengan apa yang Allah beri, tidak merasa sombong sehingga takabur kepada Allah, rizki yaang sedikit akan tetapi tidak lupa pada kedermawanan sehinggamemancarkan kesabaran kesanggupan memikul beban kehidupan sehingga menimbulkan rasa syukur.

e. Al- Nafs Al-Radhiyah, Jiwa yang Ridha

Jiwa yang menerima dengan apa yang ditetapkan oleh Allah, merasa berserah diri , keiklasan dan selalu berdzikir kepada Allah, menuju jalan yang selalu diridhoi Allah jalan yang benar, peningkatan pada jiwa yang seperi ini, penampakan amal perbuatan terlihat jelas pada apa yang dikerjakan.

f. Al-Nafs Al-Kamilah, Jiwa yang Sempurna

Jiwa yang segala kesempurnaan, tingkatan keimanan manusia dalam menyeimbangkan sifat-sifat Allah, kondisinya kekal dengan Allah serta tiada tempat berlindung selain Allah. Ilmu yang terdapat pada dirinya terambil dari Allah.<sup>44</sup>

Setiap manusia yang beriman harus meyakini sumber kebahagiaan dan ketenangan jiwa hanya dengan berdzikir mengingn Allah, seperti membaca Al-Qur'an, bertasbih bertahmid, menyebut nama Allah, majelis dzikir Fadlailur rohmah meyakini bahwasannya

---

<sup>43</sup> Muhammad Amin Al-Kurdi, Jalan ke Soga, Pengembangan Spiritual menuju pencerahan qolbu, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 135-136.

<sup>44</sup> Muhammad Amin Al-Kurdi. Jalan ke Surga: Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu. (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya.2005), hal. 136

dengan berdzikir manusia akan merasakan ketenangan, adapun yang mereka rasakan antara lain:

a. Hati yang tenang

seperti yang terdapat pda Al-Qur'an yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Dzikir merupakan alat komunikasi kepada sang pencipta yang sangat berpengaruh bagi manusia, karena dzikir dapat menjernihkan hati yang keruh, pelunakan dari kerassnya hati, penakluk kerasnya

kepala (kesombongan), penjaga hati, penumbuh rasa penyesalan atas dosa dan kesalahan yang telah dilakukan.<sup>45</sup>

Bentuk dzikir sangat banyak ragamnya, begitupun fungsi dan kegunaannya, seperti ibadah yang sering dilakukan pun seperti ibadah sholat merupakan bentuk dzikir, keragaman dzikir bentuk diri untuk pengabdian diri seorang hamba kepada sang penciptanya. Para ahli dzikir menyelami dalamnya ketenangan jiwa mereka dengan mengendalikan akal pikiran yang tenang karena di dalam jiwa yang tenang terdapat akal yang sehat sehingga badan pun dapat merasakan kesehatannya, sangat berpengaruh untuk diri manusia, dirinya tidak mudah berpengaruh dari hal yang dilarang oleh agama tidak mudah berfikir negatif (suudzon), was-was, dan merasa kecewa. Karena setiap yang dilakukan dianggap sebagai kegiatan amal ibadah.<sup>46</sup>

Menurut Adz-Dzakey, menyatakan bahwa pengertian terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui Al-Quran dan As-Sunnah (Hadist) Nabi Muhammad SAW, dan juga dapat melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat dan rosulnya, karena apa yang ada pada rosul dan sahabatnya patut kita contoh sebagaimana mestinya.

H. Fuad Anshori juga mengemukakan psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntutan al-Quran dan al-Hadis, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.

#### b. Terapi kesehatan

---

<sup>45</sup> Gus Arifin, *Semesta Berdzikir*, (Jakarta: PT. Elex media koputindo, 2020), h.13

<sup>46</sup> Sa'ad hawwa, *Jalan Ruhani*, (Bandung: Mizan, 1998) h. 324.

merupakan kesehatan jiwa seseorang dari gangguan jiwa, dan terhindar dari aura negatif dalam pikirannya, agar dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi didalam diri yang ada secara maksimal agar mendapatkan keharmonisan jiwa dalam hidup mereka masing – masing.<sup>47</sup>

Kesehatan Mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara kehidupannya dan jiwanya, sehingga mampu menghadapi masalah yang biasa terjadi, dan merasakan kebahagiaan jiwa dalam hidup.<sup>48</sup>

Suasana hati dalam diri masing –masing manusia terbagi menjadi dua yaitu: ada yang positif dan negatif, suasana positif seperti perasaan bahagia, nyaman, senang, cinta, dan sedangkan suasana perasaan negatif, stres, gangguan jiwa, kecewa, letih dan kesewa. gangguan seperti ini yaitu suasana yang negatif pada diri manusia apabila berada dalam tubuh manusia dalam jangka panjang akan berdampak buruk untuk manusia itu sendiri, akan mengakibatkan gangguan jiwa yang berkepanjangan sehingga menjadi stres, maupun depresi. diantaranya yang membuat kesehatan mental seseorang bisa terganggu yaitu:

- a Stres
- b Kurang Tidur
- c Marah yang berlebihan
- d Kelelahan

Perubahan suasana hati bagi seseorang adalah hal yang bersifat biasa, namun jika tidak dapat dikendalikan dengan hati yang tenang dan jiwa yang sehat maka akan berdampak buruk, orang-orang

---

<sup>47</sup> Siti Sundari, Kesehatan Mental dalam Kehidupan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h.1.

<sup>48</sup> Zakiah daradjat..... h. 23.



yang terkena terganggu kesehatan mental menurut para psikologi dapat terserang, depresi atau mania dan bipolar. dimana gejala depresi seseorang karena keadaan tertekan sehingga menghilangkan rasa keesenangan dalam dirinya, yang pada akhirnya tidak dapat di tanggung pada tubuh. dalam hal ini wanita dua kali lebih besar kemungkinan terkena dari pada laki-laki.<sup>49</sup>

Psikologi dalam Islam yang membahas tentang aspek penyembuhan penyakit manusia modern terdapat pada syair Jawa, seperti:

*Tombo ati iku limo sak warnane*

*Moco Quran angen-angen sak maknane*

*Kaping pindo salat wengi lakonono*

*Kaping telu wong kang saleh kumpulono*

*Kaping papat iku weteng ingkang luwe*

*Kaping limo dhikir wengi ingkang suwe*

*Salah sawijine sopo biso ngelakoni insya Allah gusti*

*Allah nyembadani*

Dari untaian syair Jawa di atas terdapat beberapa hal point penting yang dapat dipetik sebagaimana artinya:

Psikoterapi itu ada lima macam :

1. Membaca Quran sambil mencoba memahami artinya
2. Melakukan Sholat Malam
3. Bergaul dengan Orang Sholeh
4. Perut supayaa lapar
5. Dzikir malam hari yang lama

---

<sup>49</sup>C. Geo Boeree, General Psikology Abnormal, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2006, h. 375.

Barang siapa yang dapat melakukan satu dari kelima maka Allah akan mengabulkan permintaan yang dipinta serta menyembuhkan penyakit yang dideritanya.<sup>50</sup>Dari syair tersebut diuraikan bahwa terapi yang pertama dan utama adalah

Al-Quran, karena Al-Quran memuat resep-resep yang mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Dimana tingkat kemujarabannya tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan individu. Dengan Al-Quran maka seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin. Dan juga Al-Quran memiliki nilai yang konstruktif bagi orang yang sehat mentalnya artinya ia dapat mengembangkan integritas dan penyesuaian kepribadian dirinya.

Sholat yang kedua didalam syair yaitu sholat malam. merupakan bentuk terapi kesehatan untuk jiwa, untuk melatih manusia lebih konsentrasi agar terhindar dari penyakit batin

Berkumpul dengan orang-orang sholeh anjuran yang ketiga. yaitu orang yang mampu membantu dan mengarahkan kejalan yang benar mengajak kepada kebaikan, kerana perkataan dan nasihat dari orang –orang berilmu membuat diri merasa didengarkan dan mempunyai jawaban yang membuat mental menjadi kuat.

Dzikir Anjuran yang ke empat yang di syairkan membuat kita semakin yakin bahwa dzikir sudah dianjurkan oleh agama sejak dahulu, karena dengan berdzikir membuat hati menjadi tenang, terhindar dari gangguan mental yang membuat manusia menjadi stress.

---

<sup>50</sup> Abdul Mujib Al-Muzammil, nuansa-nuansa psikologi Islam. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002). h. 218

Dari beberapa uraian tentang syair Jawa di atas, sebagai langkah terapi religius yang sejalan dengan Al-Qur'an. untuk mencegah timbulnya penyakit jiwa, agar hati menjadi tenang.<sup>51</sup>

Islam mengarahkan manusia agar selalu berpegang teguh pada agamanya, memelihara jiwanya, akal, jasmani, harta, dan keturunannya, diantaranya Islam memperdulikan kesehatan jiwa manusia, dan tidak heran ada beberapa tuntunan Islam yang mengarah pada kesehatan.<sup>52</sup> Kesehatan mental seseorang berkaitan dengan mengontrol diri dengan keadaan yang dihadapi. setiap manusia pun mempunyai keinginan yang ingin diwujudkan akan tetapi tidak semuanya bisa terwujud, dari setiap kegagalan yang dihadapi apabila tidak dapat terwujud maka seseorang merasa frustrasi dan bisa mengganggu mental seseorang.

Dalam buku yang berjudul Islam dan Kesehatan mental, Zakiah Daradjat mengemukakan, kesehatan mental adalah terhindarnya dari penyakit – penyakit kejiwaan, mampu mengendalikan diri, adanya keserasian fungsi – fungsi jiwa tidak terjadinya konflik dan merasa bahwa dirinya berharga, bahagia serta dapat bersabar dalam menggapai apa yang di inginkan.<sup>53</sup>

ada beberapa hal yang dimiliki seseorang atas dasar sifat dan prinsip manusia sebab membersihkan diri lahir dan batin dari sifat buruk adalah sebuah proses sebagai pembersihan diri dari kecintaan akan dunia.<sup>54</sup> karena manusia yang terobsesi kepada dunia cenderung

---

<sup>52</sup> M. Quraish Shihab, Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas berbagai Persoalan Umat, PT, Mizan Puataka Anggota IKAPI, Bandung, 2003, h.181.

<sup>53</sup> Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, Gunung Agung, Jakarta, 1983, h. 11-13.

<sup>54</sup> Samsul Munir, Ilmu Tasawuf, Jakarta, Amzah, 2012, h. 212-213.

mengalami gangguan kesehatan mental apabila tidak dapat mengendalikan diri dari ketertarikan duniawi maka dari itu perlunya difahami ada beberapa beberapa dasar kesehatan mental atas sifat manusia yang perlu dimengert, diantara:

- a untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia secara moral dan pribadi, intelektual, religius, emosional dan sosialnya.
- b pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus dalam diri memperjuangkan hidup untuk menstabilkan diri dan realisasi diri jika kesehatan mental dicapai
- c Penerimaan diri dari usaha dan usaha kesadaran atas ketidakmampuan diri dan membutuhkan pertolongan Allah dan orang lain.
- d menumbuhkan rasa percaya akan pertolongan Allah dan perkembangan biasa yang baik.
- e perjuangan mental yang matang secara terus menerus, untuk kematangan dalam pikiran sehingga tumbuh pemikiran yang positif sehingga selalu berikir husnudzon pada Allah.

Pada haikikatny Dikir adalah pendekatan diri kepada Allah, melalui cara yang benar dengan petunjuk Nabi. orang yang berdzikir akan merasakan sikapnya yang semakin ternilai serta akan mencapai perasaan yang tenang. seperti yang dirasakan oleh Rasuluallah saw ketika sedang perjalanan pulang dari tha'if dalam keadaan terluka, akibat dari perlakuan penduduk tha'if, lalu rosul segera berdo'a

berdzikir kepada Allah seketika haati beliau menjadi sejuk dan damai.<sup>55</sup>

sejatinya manusia tidak dapat hidup sendiri dan memerlukan bantuan orang lain dan membutuhkan pertolongan manusia lainnya sebagai seorang muslim dianjurkan kan meminta pertolongan Allah berserah diri untuk kesehatan, karena hanya aallaah yang hanya Allah yang dapat membantu.

seperti yang terdapat pada Q.S Al-Baqarah ayat 186, yang berunyi:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ  
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

*Artinya: dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.*

Dzikir sejatinya banyak kegunaan untuk manusia selain menyehatkan mental dzikir juga menstabilkan akal pikiran dari pengaruh buruknya manusia, mengontrol perilaku yang buruk, contoh kecil yang dapat dilakukan seperti beristighfar secara berulang-ulangkali. sembari memohon ampunan dan tidak mengulagi kesalahan yang sama. kerana beristighfar adalah kata lain dari berdzikir, memohon ampunan dosa-dosa kecil maupun dosa besar, membersihkan pikiran buruk yang seringkali singgah, dan para ulama membagi istighfar menjadi dua, istighfar tunggal dan gabungan.

---

<sup>55</sup> Yusuf Qardhawi, Merasakan Kehadiran Tuhan, (Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2003), h. 118-119

kategori kedua inilah yang kaitkan sebagai taubat yang mengandung pokok pembersihan diri dari sifat - sifat buruk dan dosa agar dapat melindungi memagaar diri dari melakukan perbuatan dosa lagi. <sup>56</sup>

Dalam tubuh manusia dzikir berpengaruh penting untuk kesehatan mental manusia selain mempunyai energi positif untuk tubuh sebagian tubuh mempunyai kekuatan yang optimis, sehingga dapat merakasan perasan yang lebuah baik dari sebelumnya. yang semulanya selalu merasa was-was, takut bingung, selepas berzikir berubah menjadi energi positif, dan menjadi harmonis dan merasa bahagia bersama kelurga karena pengaruh dzikir yang dapat mengontrol akal fikir manusia sehingga kesehatan mental dapat stabil. Sejatinya perubahan emosional seseorang sering kali dianggap sepele, seakan tidak berbahaya untuk dirinya, akan tetapi perilaku ini harus diperhatikan.

---

<sup>56</sup>Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, Terjm. Kamran As'at Irsyady, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), h. 56-58.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit jiwa dan Fisik*. Jakarta: Gema Insani, 2009
- A. Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir*, Yogyakarta: Unit Pengadaan Buku PP. Al-Munawwir, 1984
- Andi Muflih, *“Pengobatan dalam Islam,”* Bandung: Gunung mulia, 2013
- A. Syihabbudin, *Problematika Dzikir dan Tahlil pada Masyarakat Islam*, (Bandar Lampung: Gunung Persegi, 1994)
- Arifin Ilham, *Menzikirkan Mata Hati*, (Jakarta: Intuisi Perss, 2014)
- Abu Fida' Yazid, *Berobat dengan Asma 'ul Husna*, ed. by Muhammad Albani(Solo:Kiswah Media, 2017)
- Anas Sujdono, *Teknik Aevaluasi Pendidikan Suatu Pengantar* (Yogyakarta: UD Rama, 1996)
- Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajaran, 2003),
- Abdul Mujib Al-Muzammil, *nuansa-nuansa psikoloi Islam*.(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).
- Achmad Warson Munawir, *Kamus Arab-Indonesia*, Pustaka Progressif Yogyakarta Cet. ke- 25, 2002).
- Ask Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulluallah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 2002).
- Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi*. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas,1984).
- Asmarn As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali PERS,2002)
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bogor: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2007)

- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*, (Jakarta: Mahgfiroh Pusat, 2006)
- Gus Arifin, *Semesta Berdzikir*, (Jakarta: PT. Elex media koputindo, 2020)
- Hoeve, *Ensiklopedia Islam*, jilid IV, (Jakarta: Ichtiar bary, 1991)
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Surabaya: Yayasan Latimojong)
- Hamzah ya'kub, *Etika Islam* (Bandung: Diponegoro, 2006)
- Ina Wati, "*Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*," 2019
- Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta : Yayasan Penerjemah dan Penafsiran Al-Aur'an, 1973)
- Sayyid Shabiq, *Fiqh Sunnah Jilid 4*, penerjemah Mahyuddin Syaf (Bandung: Al- Ma'arif 1 988)
- Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Semarang: Rizki Putra, 20013)
- Syaikh Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studu Ilmu Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Al- Kautsar, 2005)
- Pisu A. Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*
- Ibn 'Atha'illah, *Zikir Penentram Hati*, (Jakarta: PT Serabi Ilmu Semesta, 2006), cet ke-2
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dzikir dan Do'a*, (Ciputat: Lentera Hati, 2006)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Misbah*, Vol. IX (Jakarta: Lentera Hati, 2002) Muhammad Lukman Hakiem, *Raudhah: Taman Jiwa kaum Sufi* (Surabaya: Risalah Gusti, M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas berbagai Persoalan Umat*, (PT, Mizan Pustaka Anggotan IKAP, 1997)



Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil al-Qur'an* (Jakarta: Darusy-syuruq, 1992) cet I.

Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, (Jakarta: Darusy-Syuruq, 1992). jilid 6.

Tafsir Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an.

Suharsimi Artikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi Ke-4 (Jakarta: Rineka Cipta, 1998)

Joko S. Kahhar&Gilang Citi Madinah, *Berdzikir Kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis* (Yogyakarta: Sajadah: Sajadah Press, 2007)

Mawari Labay El-Sulihani, *Zikir dan Doa' dalam Kesibukan*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2002)

Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *zikir dan Do'a, Aspek Hukum dan Adab*, (Semarang.: Pustaka Rizki Putra, 2003), cet 1

Yusuf Qardhawi, *Merasakan kehadiran Tuhan*, (Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2003)

Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, Jakarta: Puspa Swara.

M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

Mahjuddin, *khlak Tasawuf I, Mukjizat Nabi Karomah Wali dan Ma'arif Sufi*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009)

M. Amin Syukur, *Sufi Healing terapi dengan tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2015)

M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

Mahjuddin, *khlak Tasawuf I, Mukjizat Nabi Karomah Wali dan Ma'arif Sufi*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009)

M. Amin Syukur, *Sufi Healing terapi dengan tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2015)

Robert Franger, heart, self & soul: the sufi psychology of Growth, Balance, and Humany, ter. Hasyim Rauf, (Jakarta:Serambi Ilmu Semesta, 1999)

Muhammad Amin Al-Kurdi, Jalan ke Soga, Pengembangan Spiritual menuju pencerahan qolbu, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2005)

Hamzah ya'kub, Etika Islam (Bandung:Diponegoro,2006),cetakan V

Sa'ad hawwa, Jalan Ruhani,(Bandung: Mizan, 1998)

Siti Sundari, Kesehatan Mental dalam Kehidupan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)

C. Geo Boeree, General Psikology Abnormal, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2006.

Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, Gunung Agung, Jakarta, 1983

Samsul Munir, Ilmu Tasawuf, Jakarta, Amzah, 2003

Yusuf Qardhawi, Merasakan Kehadiran Tuhan, (Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2003)

Hani Sa'ad Ghunaim, Cinta Istighfar, Terjm. Kamran As'at Irsyady, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011)

