

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Khusyu'* dalam Meditasi Dzikir

##### 1. Pengertian *Khusyu'*

Kata *khusyu'* dalam bahasa Arab yang fasih adalah *inkhifadh* (kerendahan), *dzul* (kehinaan) dan *sukun* (ketenangan). Orang yang *khusyu'* adalah orang yang padanya terlihat tanda-tanda ketenangan, seperti tenangnya sebuah gedung yang kokoh berdiri.<sup>1</sup>

*Khusyu'* adalah lembutnya hati manusia, redupnya hasrat yang bersumber dari hawa nafsu dan halusnya hati karena Allah SWT. Sehingga menjadi bersih dari rasa sombong dan tinggi hati. Pada saat itulah, perasaan berada di hadapan Allah SWT akan menguasai seorang hamba, sehingga dia tidak akan bergerak kecuali bila diperintah dan tidak akan diam kecuali diperintah pula. Oleh karena itu *khusyu'* bisa diartikan sebagai berikut:

- a) Komitmen untuk taat kepada Allah SWT dan meninggalkan segala larangan-Nya.
- b) Kondisi jiwa yang tenang dan berdampak pada ketenangan organ tubuhnya.

---

<sup>1</sup> Muchtar Adam, *Meraih Salat Khsuyu'*, dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., "Salat dalam Perspektif Sufi", (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), h. 204

- c) Tergugahnya hati oleh keagungan Allah SWT., dan merasakan hadirnya keagungan itu juga kewibawaan-Nya.
- d) Merasakan hadir di hadapan Allah SWT., dengan penuh ketundukan dan kehinaan.
- e) Memancarnya cahaya pengagungan kepada Allah SWT., dalam hati dan padamnya api syahwat.
- f) Menerima dan tunduk pada kebenaran, tatkala berlawanan dengan kehendak hawa nafsunya.<sup>2</sup>

## 2. Pengertian Meditasi

Akar kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti “pikiran” atau “perhatian”.

“Meditasi” didefinisikan oleh Webster’s *New World Dictionary* sebagai:

- a. Tindakan bermeditasi: pikiran yang terus mendalam.
- b. Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).

“Bermeditasi” (*Mediate*) didefinisikan:

- a. Oleh *The Oxford Advanced Learners Dictionary* sebagai: yaitu berpikir tentang; mempertimbangkan; menggerakkan diri pada pikiran serius.
- b. Oleh *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* sebagai: merenungkan tentang; mempelajari;

---

<sup>2</sup> Salim bin Id Al-Hilali, *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*, (Solo: Era Intermedia, 2004), h. 20-21

mempertimbangkan dengan hati-hati; meneliti dengan intens; memikirkan sampai berulang kali; merancang secara mental; memikirkan; melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.<sup>3</sup>

Semua definisi tersebut lebih relevan untuk kata “konsentrasi” dan “kontemplasi” selain untuk “meditasi”. Misteri kemanusiaan sendiri tidaklah terungkap oleh bantuan akal. Meditasi melampaui pikiran. Namun, “konsentrasi” adalah langkah persiapan menuju “meditasi”.<sup>4</sup>

Dalam kamus lengkap psikologi meditasi (*meditation*) berarti: suatu upaya yang terus menerus pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (*meditator*) dengan Tuhan.<sup>5</sup>

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Senada dengan itu Moeslim Dalidd dari Yayasan Krishnamurti Indonesia mendefinisikan meditasi

---

<sup>3</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri; Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Dzikir dan Meditasi*, Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 25-26

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 26

<sup>5</sup> J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), h. 294

sebagai suatu cara, metode dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.<sup>6</sup>

Namun di dalam perkembangan meditasi mengandung arti yang sangat luas dan menyangkut pengalaman suprasadar sehingga definisinya sangat sulit dan sering kali subjektif.

Luh Ketut Suryani mengatakan dalam bukunya bahwa meditasi adalah memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh, dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya. Kalau proses itu tidak disadari atau dilakukan secara tidak sadar, sesuai dengan definisi di atas, maka keadaan itu hanya memusatkan perhatian dan belum bisa disebut sebagai aktifitas meditasi.<sup>7</sup>

Islam mengajarkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian, maka manusia harus senantiasa berada dalam alam meditatif. Oleh karena itu meditasi adalah hal sangat penting, maka Islam mengajarkan shalat lima waktu sebagai salah satu pilar dalam rukun Islam. Shalat memiliki efek seperti meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusuk. Kondisi inilah mirip dengan meditasi atau yoga.

---

<sup>6</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka irVan, 2007), h. 1

<sup>7</sup> Luh Ketut Suryani, *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2000), h. 45

Dalam menjalankan meditasi, konsentrasi sangat membantu kita untuk tidak memikirkan beban pikiran hingga meditasi dapat kita lakukan dengan lancar tanpa hambatan.

Meditasi memungkinkan menjadi manusia yang mempunyai pemikiran dan jiwa yang seimbang dan selaras sehingga dapat menjalani kehidupan ini dengan lebih baik. Dalam kurun waktu tertentu meditasi mampu menjadi pedoman untuk menjalankan keseimbangan hidup.

Meditasi dzikir ini banyak memberikan manfaat nyata baik fisik maupun psikis. Manfaat bagi fisik antar lain:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Menghilangkan sakit kepala.
3. Menghilangkan sakit perut.
4. Mengurangi rasa sakit.

Manfaat secara spiritual adalah:

1. Ketenangan batin (jiwa).
2. Percaya diri atau mengatasi rasa malu.
3. Pengendalian emosi.
4. Menghilangkan kecemasan.
5. Kemampuan mawas diri.

Namun ketika meditasi dilakukan secara berlebihan juga akan menimbulkan dampak negatif seperti:

1. Depersonalisasi

Meditasi disosiatif bukanlah sebuah solusi yang masuk akal untuk menghadapi masalah yang dialami individu di

masyarakat. Masalah penderitaan sosial adalah masalah yang nyata dan karenanya keterlibatan individu dalam masyarakat sangat dibutuhkan.

## 2. Hipoksia

Hipoksia adalah kondisi dimana pasokan oksigen menjadi rendah di otak. Dalam kondisi hipoksia, pikiran menjadi sangat tenang dan napas menjadi sangat lembut. Semakin rendahnya pasokan oksigen ke otak, aktivitas otakpun semakin menurun. Jika pelaku merasakan kedamaian di saat ini, ini bukanlah kedamaian sesungguhnya secara psikis namun kedamaian buatan secara biologis.

## 3. Mengganggu Sistem Syaraf Otonom

Ketika kita bersemedi dalam postur yang sama terus menerus misalnya, otak menganggap hal tersebut berbahaya bagi peredaran darah atau menekan beberapa syaraf penting. Karena alasan ini, otak menyuruh tubuh untuk berganti posisi.

## 4. Hilangnya Penghargaan Pada Estetika

Dalam meditasi jenis tertentu, pelaku menjadi sangat terfokus pada dirinya sendiri. Dunia luar menjadi sesuatu yang sekunder. Akibatnya adalah individu menjadi egois sejati.

### **3. Pengertian Dzikir**

Secara etimologis dalam kamus bahasa Arab-Indonesia, karya Prof. H. Mahmud Yunus, dzikir berasal dari

kata ( ذ كر - يذ كر - ذ كرا ) yang berarti menyebut atau mengingat.<sup>8</sup>

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah S.W.T. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah S.W.T sehingga akan menimbulkan cinta beramal shaleh kepada Allah S.W.T serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Sedangkan dzikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasa disebut wirid. Dan amalan ini termasuk ibadah *mahdhoh*, yaitu ibadah langsung kepada Allah S.W.T Sebagai ibadah *mahdhoh*, maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah S.W.T yaitu harus *ma'tsur*.<sup>9</sup>

Sebagaimana firman Allah surat Ali Imron ayat 41:

---

<sup>8</sup> Mahmud Yusuf, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Pentafsir, 1973), h. 134

<sup>9</sup> In'amuzzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, (Semarang: Syifa Press, 2006), h. 8

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ (ال عمران: ٤١)  
 “.....Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah diwaktu petang dan pagi hari.<sup>10</sup>

Sedangkan dzikir menurut terminologi (istilah) “dzikir” ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya manusia memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.<sup>11</sup> Dzikir adalah salah satu kata yang penting di dalam kerangka pemahaman ajaran Islam bahkan kata ini tampak sangat bernilai, karena dzikir menjadi salah satu nama lain dari kitab suci al-Qur’an. Sebagaimanafirman Allah surat al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (الحجر: ٩)  
 “*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan al-Quran dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya*”. (QS. Al-Hijr: 9).<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Surabaya: KARYA AGUNG, 2006), h. 69

<sup>11</sup> Abue Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo: Ramadhan, 1992), h. 276

<sup>12</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Op. Cit.*, h. 355

Kata “ingat” atau “sebut” adalah proses yang detail dan rumit, karena “ingat” adalah proses tanggung jawab dalam diri sendiri pada apa yang seharusnya dikerjakan yakni mengingat sampai pada dataran tertentu dengan sebutan terus menerus, yang akan memastikan datangnya kedekatan, keakraban bahkan kecintaan. Begitupun “dzikir” akan menjadikan hamba pada tingkat kedekatan puncak sehingga *fana* karena didapat oleh dzikir yang sempurna.

Kalau terus menerus melakukan praktik dzikir, kita tak akan menaruh perhatian pada proses berfikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dan kita akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati.<sup>13</sup>

Dari pengertian dzikir di atas, masih banyak lagi pengertian dzikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian dzikir yang menjadi kajian dalam pembahasan ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>13</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), h. 78

a. Bacaan *Tasbih*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

“Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah dan Allah Maha Besar.”

b. Bacaan *Tahmid*

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

“Segala puji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam.”

c. Bacaan *Tahlil*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah.”

d. Bacaan *Takbir*

اللَّهُ أَكْبَرُ

“Allah Maha Besar”.

Ditinjau dari makna yang terkandung dalam pengertian dzikir, dzikir mempunyai makna dengan suatu kegiatan mengingat dengan menghadirkan hati, lisan maupun tindakan. Ini mengandung arti bahwa orang yang berdzikir, akan bersedia melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah, serta meninggalkan apa yang dilarang-Nya. Karena esensi (hakekat) dari dzikir adalah ketakwaan kepada Allah. Takwa inilah yang merupakan puncak dari dzikrullah.

Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah pernyataan terima kasih kepada Allah S.W.T. dengan bentuk pengagungan asma Allah baik dengan getaran hati maupun lisan yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Allah kemudian diimplikasikan terhadap perilaku dengan bentuk ketakwaan (takwa).

#### **4. Hubungan Meditasi dan Dzikir**

Meditasi dzikir adalah suatu gabungan antara meditasi dan dzikir atau (ingat) kepada Allah sebagai zat yang menciptakan bumi langit dan isinya.

Artinya bahwa meditasi adalah sebuah renungan, memikirkan, melihat pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) yang bertujuan sampai kepada Allah. Kalau dzikir adalah menyebut atau mengingat Allah.

Dalam agama Islam shalat juga disebut sebagai meditasi, yang mana di dalam shalat tersebut harus dilakukan dengan penuh kekhusukan dan konsentrasi agar kita berkomunikasi dengan Allah. Tujuan utama shalat adalah berdzikir kepada Allah. Karena shalat hakikatnya adalah dzikir, sebagaimana firman Allah dalam surat Thaha ayat 14:

أَنْبَى أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه: ١٤)  
*"Sungguh Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku". (QS. Thaha: 14).<sup>14</sup>*

Pengertian shalat dan do'a sama dengan dzikir, diperoleh dari pemahaman hadits yang diriwayatkan oleh Abu Said al-Khudri, yang menyatakan bahwa Rasulullah S.A.W. bersabda:<sup>15</sup>

إِذَا أَيَقَظَ الرَّجُلُ أَهْلَهُ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّى أَوْ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ جَمِيعًا كَتَبْنَا فِي الذِّكْرِ  
 بَيْنَ اللَّهِ كَثِيرًا وَالذِّكْرَاتِ (رواه ابو داود, نساء و ابن ماجة) ١٦  
*"Apabila seseorang membangunkan keluarganya (Istrinya) pada malam hari, lalu mereka lalu melaksanakan shalat dua rakaat secara berjamaah, maka akan dicatat oleh Allah termasuk golongan orang-orang yang banyak berdzikir". ( HR. Abu Dawud, Nasa'I dan Ibn Majjah).*

Agar dzikir kita tersebut bermakna, maka kita harus bisa menghadirkan Allah dalam setiap kalimat atau gerakan-gerakan shalat yang sedang kita jalani. Obyek di dalam shalat adalah membaca ayat-ayat suci al-Qur'an dan mengingat Allah. Obyek di dalam dzikir adalah membaca kalimat

---

<sup>14</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Op. Cit.*, h. 432

<sup>15</sup> Dikutip dari Skripsi Karya Ainun Fitriyah, *Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Awareness (Studi Eksperimen Di Yayasan Panti Sosial Asuhan Anak Darul Hadlonah Semarang)*

<sup>16</sup> Muhyiddin Abi Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawi, *Al-Adzkar*, Terj. Zeid Husein Alhamid, (Bandung: Syirkah, 2005), h. 10

*Thayyibah* baik secara lisan maupun di dalam hati. Termasuk obyek di dalam dzikir juga meditasi adalah memperhatikan keluar masuknya nafas.

Setiap pelaku meditasi membutuhkan obyek di dalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi terasa di puncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya.<sup>17</sup>

Objek adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian dalam shalat, dzikir, atau meditasi. Jika tidak ada obyek sama sekali maka pikiran manusia akan mengembara kemana-mana. Perintah agama untuk dzikir, kontemplasi, perenungan, meditasi, semedi atau apapun namanya adalah untuk menghilangkan kotoran memori yang ada di dalam diri manusia. Lalu jiwa diisi dengan energi positif yang berupa *do'a* dan lain-lainnya, sehingga hidup terasa tenang.

Hubungan meditasi dengan dzikir itu sangat erat sekali karena kalau kita hanya melaksanakan meditasi saja mungkin badan atau jasmani kita menjadi kuat tetapi di satu sisi kita hanya melaksanakan perbuatan tersebut tanpa mengingat Allah sebagai yang menciptakan dunia dan seisinya karena rahmat-Nya sehingga efek yang kita peroleh tidak menyeluruh atau kurang baik, sebab bisa saja kita nanti

---

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 8

akan dipengaruhi oleh iblis yang sifatnya menggoda manusia supaya kita menjadi pengikutnya sehingga tanpa sadar kita dapat melaksanakan atau melakukan suatu perbuatan yang dapat menimbulkan suatu efek pada penyakit-penyakit jiwa.

### 5. **Khusyu' dalam Meditasi Dzikir**

Definisi khusyu' yang lebih lengkap dapat dilihat dalam definisi yang dikemukakan oleh Ibnu Rajab dalam *kitabnya Al- Khusyu'*,” Asal kekhusyu'an adalah melunaknya hati, ketenangan, dan rasa rendah diri. Jika hati sudah mencapai kekhusyu'an, maka seluruh anggota tubuh lainnya akan mengikutinya, karena ia mengikuti hati.”<sup>18</sup>

Khusyu' dalam meditasi dzikir adalah menghadirkan hati dan badan ketika meditasi, kondisi ini disebabkan perasaan takut, tunduk, dan pasrah terhadap keagungan Allah SWT yang semuanya itu membekas pada gerak-gerak anggota badan yang penuh khidmat dan berkonsentrasi dalam meditasi dzikir.

*Khusyu'* mempunyai pengaruh yang besar dan kuat bagi jiwa seseorang, karena *khusyu'* dapat mengantarkan seseorang kepada hal-hal sebagai berikut:<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> *Ibid*, h. 223

<sup>19</sup> Misa Abdu, *Al-Khusyu' fish Shalat wa Asraruhu*, (terj.) Jujuk Najibah Ardianingsih, *Menjernihkan Batin dengan Shalat Khusyu'*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), h. 21-30

- a. Menumbuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Untuk benar-benar masuk ke dalam meditasi, kita membutuhkan keadaan-keadaan yang menunjang kelancarannya. Ada banyak yang dapat menunjang meditasi.

Meditasi harus dilakukan di suatu tempat menenangkan dan damai. Ini akan memungkinkan untuk fokus, konsentrasi sehingga menjadi *khusyu'* dan menghindari membombardir pikiran Anda dengan rangsangan luar.

- b. *Khusyu'* dapat mempengaruhi jiwa seseorang di kala ruhnya berhubungan dengan Tuhan dan menjadi *khusyu'* kepada-Nya, sekalipun dalam waktu yang sebentar.
- c. *Khusyu'* membuat seseorang memiliki sifat rendah hati, sebab ia melihat keagungan Allah SWT.
- d. *Khusyu'* akan menjauhkan seseorang dari ucapan dan perbuatan yang tidak berguna.

## **B. Ketenangan Jiwa**

### **1. Pengertian Jiwa**

Secara bahasa jiwa berasal dari kata "*psyche*" yang berarti jiwa/nyawa atau alat untuk berfikir.<sup>20</sup> Sedangkan dalam bahasa Arab sering disebut "*an-Nafs*".<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Irwanto dkk, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Gramedia, 1989), h. 3

<sup>21</sup> Mahmud Yunus, *Op. Cit.*, h. 426

Kata jiwa juga bisa diartikan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan sendiri, dengan orang lain dan masyarakat, serta lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai segala faktor dalam kehidupannya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>22</sup>

## 2. Ketenangan Jiwa

Ketenangan dari kata “tenang” yang mendapat awalan “ke” dan akhiran “an” tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak-gerak); tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tentram (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). Tenang; ketentraman hati, batin, pikiran.<sup>23</sup>

Dalam kamus umum bahasa Indonesia karya W.J.S. Poerwadarminta, dikatakan bahwa “kata ketentraman searti dengan ketenangan”.<sup>24</sup>

Sedangkan jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniyah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan

---

<sup>22</sup> Thohari Musnawar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), h. 68

<sup>23</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 927

<sup>24</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1986), h. 421

menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>25</sup>

Manusia yang telah memiliki jiwa yang tenang dan tentram akan merasa bahwa perbuatannya berada dalam pengawasan Allah, ia akan lebih menginginkan hal-hal yang bersifat ruhaniah yang bisa mengisi jiwanya. Sehingga ia memperoleh kemuliaan jiwa yang merasa ridha dan diridhai juga pahala berupa kenikmatan yang mereka terima di sisi Tuhannya.

Pada umumnya orang yang sedang menderita sakit diliputi oleh rasa cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain berobat pada ahlinya maka berdo'a dan berdzikir (mengingat Allah) dapat menenangkan jiwa yang bersangkutan. Dalam keadaan bagaimanapun juga hendaknya ketenangan jiwa tetap dijaga. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'ad: 28;

---

<sup>25</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), cet. IX, h. 11-12

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
[٢٨:١٣]

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>26</sup>

### 3. Ciri-ciri Ketenangan Jiwa

Hanna Djumhana Bastaman (1995) mengungkapkan ciri orang yang tenang jiwanya:

- a) Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan.
- b) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antara pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sifat) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.<sup>27</sup>

Sedangkan Kartini Kartono memberikan ciri ketenangan jiwa meliputi:

- a) Mental yang sehat ditandai dengan adanya sehat pikiran, angan-angan, keinginan-keinginan, dorongan-dorongan, emosi-emosi, perasaan dan segenap tingkah laku.

Orang-orang yang neurotis dan anak-anak yang terganggu emosinya itu tidak akan mampu menguasai diri sendiri;

---

<sup>26</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Op. Cit.*, h. 341

<sup>27</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), h. 135

- tidak memiliki kontrol diri; sehingga mereka selalu diricuhkan oleh gangguan-gangguan konflik, batin dan macam-macam frustrasi yang serius.
- b) Mental yang sehat memiliki konsep diri yang sehat, yaitu adanya pengakuan diri (mengakui segala kelebihan dan kekurangan sendiri), dan menerima ketentuan hidup atau nasib dengan sikap yang rasional.
  - c) Mental yang stabil meliputi pengembangan diri, dengan berpedoman kebajikan, kejujuran, keadilan, kebijaksanaan, kemurnian, keberanian, rendah hati dan lain-lain.
  - d) Mental yang stabil dan baik menuntut adanya kemampuan adaptasi yang supel terhadap setiap perubahan sosial dan perubahan diri sendiri.<sup>28</sup>

WHO telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologis, dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama (empat dimensi sehat: bio-psiko-sosio-spiritual).<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung; Mandar Maju, 2000), h. 284-285

<sup>29</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 12

#### 4. Sebab Gangguan Jiwa (Mental)

Ciri-ciri orang yang mengalami gangguan jiwa menurut Kanfer dan Goldstein adalah seperti berikut:

- a) Hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) di dalam diri.
- b) Merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap perilaku diri sendiri.
- c) Perhatian yang berlebihan terhadap problem yang dihadapinya.
- d) Ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.

Kadang-kadang ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita. Yang merasakan akibat perilaku penderita adalah masyarakat di sekitarnya. Orang di sekitarnya merasa bahwa perilaku yang dilakukan adalah merugikan diri penderita, tidak efektif, merusak dirinya sendiri. Dalam kasus demikian seringkali terjadi orang-orang merasa terganggu dengan perilaku penderita.<sup>30</sup>

Penyebab terjadinya gangguan kejiwaan ialah tidak mampunya seseorang menerima keadaan realitas hidup pada dirinya, kesanggupan menikmati hubungan sosial, kesanggupan menghadapi kekecewaan, kesanggupan memenuhi kebutuhan-kebutuhan, dan kesanggupan memikul

---

<sup>30</sup> Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2001), h. 91

tanggung jawab. Merupakan salah satu penyebab dari gangguan kejiwaan.<sup>31</sup>

Para ahli psikologi berbeda pendapat tentang sebab-sebab terjadinya gangguan jiwa. Menurut pendapat Sigmund Freud, gangguan jiwa terjadi karena tidak dapat dimainkannya tuntutan Id (dorongan instinktif yang sifatnya seksual) dengan tuntutan super ego (tuntutan nomal sosial). Orang ingin berbuat sesuatu yang dapat memberikan kepuasan diri, tetapi perbuatan tersebut akan mendapat celaan masyarakat. Konflik yang tidak terselesaikan antara keinginan diri dan tuntutan masyarakat ini akhirnya akan mengantarkan orang pada gangguan jiwa.

Ahli lain Henry A. Murray berpendapat terjadinya gangguan jiwa dikarenakan orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwa mereka. Beberapa contoh dari kebutuhan tersebut di antaranya adalah: *pertama*, kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima oleh orang lain dalam kelompok; *kedua*, kebutuhan untuk otonomi, yaitu ingin bebas dari pengaruh orang lain; *ketiga*, kebutuhan untuk berprestasi, yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu dan lain-lain.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Shalat bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), h. 89

<sup>32</sup> Djamaludin Ancok, *Op. Cit.*, h. 92

Menurut faham kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila ia tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-harinya, di rumah, di sekolah, di tempat kerja, atau di lingkungan sosialnya.<sup>33</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa ada dua, yaitu:

a) Faktor Intern

Faktor intern adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, faktor ini meliputi:

1) Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psykis) manusia yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, pandangan hidup, kelakuan dan cara menhadapi tiap-tiap masalah. Pendidikan agama adalah unsur terpenting dalam pembangunan mental, maka pendidikan agama harus dilakukan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat.<sup>34</sup> Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Wafiyah, *Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Perbandingan Antara Mahasiswa Fakultas Dakwah Yang Kos dengan Yang Mukim Di Pesantren)*, (Semarang: IAIN Walisongo Semarang, 2011), h. 33

<sup>34</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pendidikan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), h. 47

<sup>35</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001), h.

Bagi jiwa yang sedang gelisah, agama akan memberikan jalan dan siraman penenang hati. Tidak sedikit kita mendengarkan orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia bergaul, tetapi setelah ia mulai mengenal dan menjalankan agama ketenangan jiwa akan datang.<sup>36</sup>

WHO telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama. Perhatian ilmuwan di bidang kedokteran pada umumnya dan kedokteran jiwa (psikiatri) khususnya, terhadap agama semakin besar. Tindakan kedokteran tidak selamanya berhasil, seorang ilmuwan kedokteran berkata; dokter mengobati, tetapi Tuhan yang menyembuhkan. Sesuai dengan hadits Nabi Muhammad SAW yang artinya sebagai berikut: *“Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah SWT penyakit itu akan sembuh”*.

## 2) Faktor Psikologis

Dr. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa pada diri manusia terdapat kebutuhan pokok. Beliau

---

<sup>36</sup> Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta; Gunung Agung, 1970), h. 61

mengemukakan bahwa selain dari kebutuhan jasmani dan kebutuhan ruhani manusia pun mempunyai suatu kebutuhan akan adanya kebutuhan akan keseimbangan dalam kehidupan jiwanya agar tidak mengalami tekanan.<sup>37</sup> Kebutuhan tersebut yaitu: kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, kebutuhan akan rasa ingin tahu.

b) Faktor Ekstern

Faktor ekstern adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, seperti kondisi lingkungan keluarga, masyarakat, sosial, ekonomi, non fisik dan sebagainya.

Dari kedua faktor di atas, sebenarnya faktor intern, terutama faktor agama lebih dominan pengaruhnya dibandingkan dengan faktor ekstern. Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya; akan tetapi lebih tergantung kepada cara menghadapi faktor-faktor tersebut.<sup>38</sup>

Namun demikian kita tidak boleh mengabaikan salah satunya, karena keduanya tersebut sama-sama berpengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang. Oleh karena itu, untuk

---

<sup>37</sup> Jalaluddin, *Op. Cit.*, h. 60

<sup>38</sup> Zakiah Daradjat, *Op. Cit.*, h. 15

mewujudkan jiwa yang tenang diperlukan keselarasan dan keseimbangan antara kedua faktor tersebut.

### **C. Hubungan Antara Khusyu' dalam Meditasi Dzikir dan Ketenangan Jiwa**

Meditasi adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk menemukan identitas diri sejati. Karena manusia adalah citra Tuhan, maka pada hakikatnya meditasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menemukan Tuhan.

Dalam praktek meditasi ini menggunakan median dzikir, artinya dengan menggunakan lafaz-lafaz Allah yang bertujuan untuk mengingat Allah.

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa meditasi amatlah besar manfaatnya bagi kesehatan umat manusia. Manfaat itu antara lain mempercepat proses kesembuhan lewat peningkatan sistem *imun* (kekebalan tubuh). Stress dan depresi pun dapat dikendalikan dengan bermeditasi.<sup>39</sup>

*Khusyu'* mempunyai pengaruh yang besar dan kuat bagi jiwa seseorang, karena *khusyu'* dapat mengantarkan seseorang kepada hal-hal sebagai berikut:<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Dikutip dari Skripsi Karya Ainun Fitriyah, *Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Awareness (Studi Eksperimen Di Yayasan Panti Sosial Asuhan Anak Darul Hadlonah Semarang)*

<sup>40</sup> Misa Abdu, *Al-Khusyu' fish Shalat wa Asraruhu*, (terj.) Jujuk Najibah Ardianingsih, *Menjernihkan Batin dengan Shalat Khusyu'*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), cet. 3, h. 21-30.

1. Menumbuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Untuk benar-benar masuk ke dalam meditasi, kita membutuhkan keadaan-keadaan yang menunjang kelancarannya. Ada banyak yang dapat menunjang meditasi.

Meditasi harus dilakukan di suatu tempat menenangkan dan damai. Ini akan memungkinkan untuk fokus, konsentrasi sehingga menjadi *khusyu'* dan menghindari membombardir pikiran Anda dengan rangsangan luar.

2. *Khusyu'* membuat seseorang memiliki sifat rendah hati, sebab ia melihat keagungan Allah SWT, dan sifat *tawadhu'* karena dia melihat kemegahan-Nya.
3. *Khusyu'* akan menjauhkan seseorang dari ucapan dan perbuatan yang tidak berguna dan sesuatu yang dapat membuat hati mereka berpaling dari dzikir kepada Allah SWT.
4. *Khusyu'* dapat mempengaruhi jiwa seseorang di kala ruhnya berhubungan dengan Tuhan dan menjadi *khusyu'* kepada-Nya, sekalipun dalam waktu yang sebentar.

Beberapa faktor yang menentukan dalam usaha pencapaian mental yang sehat dan adjustment serta adaptasi pada lingkungan ialah struktur kepribadian individu; yaitu bagaimana bentuk respon-responnya yang alami dan respon-respon pribadi berkat latihan, serta cara individu memasak pengalaman-pengalaman hidupnya. Keadaan individu tersebut sangat ditentukan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1. Kondisi dan konstitusi fisiknya, yang menjadi faktor penentu herediter, a.l. sistem persyarafan, sistem kelenjar, sistem otot, kesehatannya (dalam keadaan sakit atau sehat), dan lain-lain.
2. Kematangan taraf pertumbuhan dan perkembangannya, terutama faktor intelek, kematangan sosial dan moral, serta kematangan emosionalnya.
3. Determinan psikologis, yaitu berupa: pengalaman-pengalaman, trauma-trauma, situasi-situasi dan kesulitan belajar, kebiasaan-kebiasaan, penentuan-diri (*self determination*), frustrasi-frustrasi, konflik-konflik, dan saat-saat kritis.
4. Kondisi lingkungan dan alam sekitar: misalnya keluarga/ rumah tangga, famili, sekolah, lingkungan kerja, teman-teman dan lain-lain.
5. Faktor adat-istiadat, norma-norma sosial, religi dan kebudayaan.<sup>41</sup>

Dalam setiap aspek dan perilaku siswa tentunya tampak dari kebiasaannya setiap hari, demikian pula dengan lingkungan. Bila lingkungan meditasi bersih dan ditata sebaik-baiknya sehingga situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa aman, nyaman, menyenangkan dan tenang. Maka akan membuat konsentrasi dan khusyu' pun menjadi maksimal.

Lingkungan berdampak dan berpengaruh besar bagi konsentrasi. Jadi kita harus menjaga kebersihan dan kenyamanan

---

<sup>41</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h.28-29

lingkungan guna hasil yang maksimal. Lingkungan bersih yang menimbulkan rasa aman, nyaman, menyenangkan dan tenang berdampak besar bagi otak manusia. Karena oksigen berupa O<sub>2</sub> yang dihirup melalui paru-paru sebagian besar berfungsi untuk memperlancar peredaran darah melalui saraf otak manusia. Dengan kondisi lingkungan tersebut konsentrasi menjadi maksimal.

Dalam persepektif tasawuf, setiap kali orang berdzikir setiap kali itu pula memperoleh ketenangan batin dan ketenangan jiwa, kelegaan jiwa serta semakin tinggi pula ketakwaan dan kesucian dirinya. Ini sangat penting bagi terwujudnya manusia yang berjiwa sehat, sebagaimana yang diorientasikan dalam orientasi psikoterapi sufistik, yaitu mampu membina kesehatan jiwa dan memperbaiki ahklak ke arah kebahagiaan dan kesempurnaan.<sup>42</sup>

Meditasi dzikir adalah suatu bentuk kegiatan yang fungsi dan tujuan utamanya adalah menemukan identitas diri sejati atau menemukan jati dirinya, maka pada hakekatnya meditasi dzikir merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencapai penyatuan dengan Allah. Dalam tradisi keagamaan, meditasi dzikir dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan kehidupan rohani, mendekatkan diri kepada Allah atau mencapai kesadaran mistik atau penyatuan mistik transendental dengan Allah.

---

<sup>42</sup> M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Persepektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h. 80-81

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa meditasi amatlah besar manfaatnya bagi kesehatan umat manusia. Manfaat itu antara lain mempercepat proses kesembuhan lewat peningkatan sistem *imun* (kekebalan tubuh). Stress dan depresi pun dapat dikendalikan dengan bermeditasi.

Di samping itu meditasi adalah teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan menurunkan kesadaran fisiologis. Hampir semua penelitian tentang fenomena ini melaporkan penurunan bermakna kecepatan pernafasan, penurunan konsumsi oksigen dan penurunan *eliminasi karbohidrat*. Kecepatan jantung menurun, tekanan darah, dan dalam meningkatkan kepercayaan diri.<sup>43</sup>

Dalam Islam meditasi dengan menggunakan dzikir, yang sering disebut meditasi dzikir. Meditasi dzikir disini tidak lain adalah suatu renungan dengan mengingat nama Allah. Meditasi dzikir banyak sekali manfaatnya seperti yang telah disebutkan di depan.

Apabila seseorang telah melakukan meditasi dzikir maka organ tubuh, sel tubuh dan semua zat yang ada dalam tubuh akan mengalami *Humeostatis*, bergerak dalam keadaan seimbang, berfungsi dalam keadaan seimbang, dan bekerja dalam keadaan teratur.

---

<sup>43</sup> Rita L. Atkinson (*et all*), *Pengantar Psikologi*, Terj. Widjojo Kusumo, (Batan Center: Antariksa, 2001), h. 390

#### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.<sup>44</sup> Hipotesis berasal dari 2 penggalan kata *hypo* yang berarti dibawah dan *thesa* yang berarti kebenaran”. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisannya disesuaikan dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis.<sup>45</sup>

Menurut Sukardi hipotesis adalah alat yang mempunyai kekuatan dalam proses inkuiri. Karena hipotesis dapat menghubungkan dari teori yang relevan dengan kenyataan yang ada atau fakta, atau dengan kenyataan dengan teori yang relevan.<sup>46</sup>

Seiring dengan pemaparan di atas, Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>47</sup>

Dengan demikian, hipotesis yang penulis ajukan berdasarkan uraian di atas yaitu sebagai berikut:  $H_a$  : Ada perbedaan peningkatan ketenangan jiwa antara kelompok yang menjalani

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 96

<sup>45</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), h. 110

<sup>46</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), h. 41

<sup>47</sup> Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, h. 71

meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang dan kelompok yang menjalani meditasi dzikir dengan lingkungan yang tidak tenang. Dengan adanya perbedaan tersebut maka dapat dilihat pengaruh khusyu' dalam meditasi dzikir terhadap ketenangan jiwa.