

BAB II
KAJIAN TEORI
TENTANG ZIKIR, SHALAWAT NARIYAH,
DAN KETENANGAN JIWA

A. Konsep Dasar Zikir

Dasar dari pemikiran zikir berangkat dari agama dan kebutuhan manusia akan agama. Agama sebagai sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu. Secara umum norma-norma tersebut menjadi kerangka acuan dalam bersikap dan bertingkah laku agar sejalan dengan agama yang dianutnya (Jalaludin, 2016: 276). Manusia memiliki berbagai kebutuhan pokok, dengan itu ia dapat merasa seimbang dalam kehidupan jiwanya. Diantara kebutuhan tersebut menurut Daradjat adalah rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingin tahu (mengenal) (Jalaluddin, 2016: 53). Maka dari itu, manusia memerlukan agama, dan dengan melaksanakan agama kebutuhan tersebut akan terpenuhi (Jalaluddin, 2016: 53). Menurut Mustafa Mahmud, agama (Islam) memandang lupa atau *ghaflah* dalam pengertian

yang lebih luas, salah satunya relasi manusia dengan Allah. Barangsiapa yang dekat dengan Tuhan dan senantiasa berzikir kepada-Nya, maka daya ingatannya akan selalu dalam keadaan sempurna dan tidak ada sesuatu apapun dari benaknya. Hal ini disebabkan ia sedang berada dalam lingkaran cahaya (Harahap, dkk, 2008: 18). Kedudukan manusia sebagai makhluk ciptaan, yang tidak lain hanya untuk beribadah kepada Allah (QS. adz-Dzariyat: 56). Esensi ibadah adalah zikir, karena memiliki makna yang dapat mengantarkan dalam kondisi zikir (Harahap, dkk, 2008: 49).

1. Pengertian zikir

Zikir berasal dari kata *dzakara* – *yadzakuru* – *dzikran* yang berarti menyebut, mengingat, memperhatikan, mengenang, menuturkan, menjaga, mengambil pelajaran, mengenal, dan mengerti (Harahap, dkk, 2008: 4).

Secara istilah, terdapat beberapa penjelasan seperti dalam kamus Tasawuf kata zikir digunakan untuk menunjukkan setiap bentuk pemusatan pikiran kepada kehadiran Tuhan. Zikir mempunyai hubungan dengan qalb,

zikir merupakan makanan hati dan menjadi ungkapan – ungkapan yang menunjukkan keakraban manusia dengan Tuhan (Sholihin, dkk, 2002: 37). Menurut Syukur, zikir dalam arti luas adalah perbuatan lahir atau batin yang tertuju pada Allah semata-mata sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya (Syukur, 2011: 69).

Dengan demikian, kajian tentang zikir memiliki arti menyebut sesuatu akan berkembang menjadi mengingat (nama, sifat, perbuatan ataupun peristiwa). Sebagaimana jika seseorang melakukan *zikrullah* (zikir kepada Allah), maka orang tersebut akan menyebut nama-Nya, mengenal dan mengingat sifat-Nya, dan hal – hal lain yang berkaitan dengan-Nya, seperti Pahala dan penjagaannya bagi orang-orang yang melakukan zikir (Harahap, dkk 2008: 3).

2. Dasar - dasar zikir

a. Dasar zikir dalam al-Qur'an, diantaranya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

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)

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ
عِنْدَ رَبِّهِ ۖ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝۱۱۲

Artinya: “(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”. (al-Baqarah: 112)

فَإِذْ كُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

۱۵۲

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS. Al-Baqarah: 152)

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۖ قَالَ آيَاتُكَ إِلَّا مَا تَشَاءُ
الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ آيَاتِي إِلَّا رَمَزًا وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا
وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَرِ ۗ

Artinya: “Berkata Zakariya: "Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)". Allah berfirman: "Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari". (QS. Ali-Imran: 41)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۗ
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۗ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang”. (QS. Al-Ahzab: 41-42)

b. Dasar zikir dalam Hadist Nabi saw. diantaranya:

“Hendaklah lisanmu basah karena berzikir kepada

Allah.” (HR. Ahmad, Tirmidzi, dan Ibnu Majah).
(al-Qarni, 2006: 84).

“perumpamaan *orang yang berzikir kepada Tuhannya dan orang yang tidak berzikir kepada-Nya adalah seperti perbedaan antara orang yang mati dan orang yang hidup.*”
(HR. Bukhori dan Muslim) (al-Qarni, 2006: 83).

- c. Dalam Hadits Qudsi, dari Abu Hurairah *r.a.*, Nabi *saw.* bersabda:

“Barangsiapa yang *mengingat-Ku dalam dirinya, niscaya aku balas mengingatnya dalam diri-Ku, dan barangsiapa mengingatk-Ku dalam suatu golongan, niscaya Aku balas mengingatk-Nya dalam golongan yang lebih baik dari mereka.*” (HR. Bukhori dan Muslim) (al-Qarni, 2006: 84).

3. Bentuk dan cara zikir

Zikir yang diperintahkan AllahSWT dapat dilakukan dengan *qauliy*, artinya dengan ucapan lisan,

seperti tasbih, tahmid, dan sebagainya. Dengan kata lain zikir dengan menyebut nama Allah dan sifatnya. Zikir ini merupakan ucapan lisan untuk membimbing dan menggetarkan hati, agar selalu ingat kepadanya. Setelah ia terbimbing dan tergetar, maka dengan sendirinya ingat. Ingat Tuhan dalam hati merupakan sikap ingat tanpa menyebut atau mengucapkan sesuatu. Zikir ini juga diperintahkan oleh Allah, dalam posisi ini seseorang secara kontinu selalu ingat kepada-Nya (QS. al-Ahzab: 4) (Syukur, dkk, 2012: 60). Dalam zikir terdapat berbagai bentuk, diantaranya: kalimat Tasbih (*Subhanallah*), Tahmid (*Alhamdulillah*), Tahlil (*Laa ilaha Illa Allah*), Takbir (*Allahu Akbar*), Istighfar (*Astaghfirullah*), hauqalah (*La haula wala quwwata illa billah*), Ihtisab (*Hasbunallah wanikmal wakil*), Shalawat (*Shalla Allah 'ala Muhammad*) (Harahap, dkk, 2010: 61-92).

Dalam penjelasan lain, zikir tidak hanya terbatas pada tahmid, dan menyebut asma husna-Nya. lebih dari itu, mencakup segala sesuatu yang mengikat seorang mukmin dengan Rabb-Nya dengan ikatan ketaatan. Allah tidak mewajibkan amalan-amalan ketaatan, tetapi Allah

memerintahkan kepada kita untuk berzikir mengingat-Nya dan bersyukur kepada-Nya. Dengan demikian, orang yang shalat, puasa, haji, membaca quran maupun membaca shawat atas nabi, yang mendalami hukum syari'at, memikirkan ciptaan Allah, dan berupaya mendamaikan perselisihan antara manusia termasuk dalam zikir . Pernyataan Siraj mendapat pengukuhan dari Jubair:

“Ketahuilah bahwa fadhilah zikir tidak hanya terbatas pada tasbih, tahlil, tahmid, dan lainnya. Akan tetapi, setiap orang yang melakukan ketaatan kepada Allah berarti ia adalah yang berzikir kepada Allah” (Harahap, dkk, 2008: 52).

Adapun penjelasan tentang bentuk zikir diantaranya khafi, jahr, dan Af'al (Harahap, dkk, 2008: 107):

a. Zikir Khafi

Merupakan zikir yang dilakukan dengan hati, zikir samar, ataupun zikir rahasia. Dengan melakukan zikir khafi diharapkan setiap saat ia selalu ingat kepada Allah, merasa kehadiran-Nya, dan selalu sadar akan pengawasan-Nya. menjelaskan

seorang yang telah mencapai tingkat zikir ini akan memperoleh manfaat, diantaranya hati akan selalu bersih, dan apapun yang kita kerjakan akan menjadi ibadah, serta memperoleh nilai tambah dalam hidup, yakni keridhaan Allah.

b. Zikr Jahr

Merupakan zikir yang dilakukan dengan suara keras. Hal ini, disebut juga dengan zikir lisan.

c. Zikir Af'al (perbuatan),

Merupakan refleksi dari zikir lisan dan hati. Mempunyai sifat aktif dan berdimensi sosial, dan merupakan wujud dari kehidupan sehari-hari, seperti menginfakkan sebagian harta untuk kepentingan sosial, perbaikan tempat ibadah, jalan umum, ataupun hal-hal yang berguna bagi pembangunan bangsa dan negara serta agama.

4. Cara zikir

Pada prinsipnya zikir dilaksanakan dalam beberapa cara dan kesopanan tertentu sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditentukan oleh al-Quran dan dicontohkan oleh Rasulullah, yakni dengan merendahkan

diri, dan penuh takut, tidak mengeraskan suara (QS. al-‘Araf: 205). Namun, dalam tempat khusus, seperti di rumah, atau tempat lain yang sekiranya tidak mengganggu orang lain, kita diperintahkan untuk berzikir dengan suara keras, sebagaimana dalam surat an-Nur ayat 36:

فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا أَسْمُهُ
وَيُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ۚ

Artinya: “*Bertasbih* kepada Allah di masjid-masjid yang telah diperintahkan untuk dimuliakan dan disebut nama-Nya di dalamnya, pada waktu pagi dan waktu petang.” (QS. an-Nur: 36)

Untuk memahami bagaimana cara berzikir, dapat merujuk dari beberapa pengertian dan bentuk zikir. Melalui pengertiannya, zikir memiliki arti menyebut sesuatu akan berkembang menjadi mengingat, yaitu dalam mengingat nama, sifat, perbuatan ataupun peristiwa. Sebagaimana jika seseorang melakukan *zikrullah* (zikir kepada Allah), maka orang tersebut akan menyebut nama-Nya, mengenal dan mengingat sifat-Nya, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan-Nya, seperti

Pahala dan penjagaannya bagi orang-orang yang melakukan zikir (Harahap,dkk 2008: 3). Selain itu, zikir yang diartikan sebagai doa, maka ada beberapa adab yang perlu diperhatikan, Menurut, diantaranya: didahului dengan taubat, menghadap kiblat, membaca ta'awudz, membaca basmalah, membaca hamdalah, dan shalawat atas Nabi saw. setelah selesai hendaknya membaca shalawat lagi dan memuji Allah. Selain itu, dilakukan dengan khusuk, penuh harap, dan keyakinan, serta dengan suara yang rendah (Syukur, 2011: 76).

Sedangkan cara zikir yang merujuk pada bentuk zikir, maka caranya dapat dilakukan secara individu atau kelompok dengan suara hati (*sirr*, *qalbi*, *ruh*), dan lisan (*jahr*: keras), sedangkan zikir *af'al* (perbuatan) dengan cara bakti sosial baik individu maupun kelompok (golongan), lanjutnya, dalam melaksanakan terbagi atas zikir *mutlak* (tidak terikat dengan waktu), dan zikir *muqayyad* (terikat dengan waktu) (Harahap, dkk, 2008:104). Adapun penjelasan zikir tersebut, zikir lisan sudah dijelaskan sebelumnya, untuk zikir *sirr* atau *qalbi*, yaitu berzikir tanpa suara, hanya difokuskan pada dada sebelah kiri (kalbu), misal merasakan ismu zat

“Allah”, dengan cara menempelkan dilangit-langit mulut, mata terpejam, dagu agak menunduk kekiri, pusatkan pikiran dan perasaan kedada sebelah kiri, dua jari di bawah dada. Selain itu, ada zikir *ar-ruh*, yaitu zikir berprinsip jiwa raganya tertuju selalu ingat kepada-Nya. zikir ini merupakan zikir yang berprinsip *minallah, lillah*, dan *illah* (dari, milik, dengan bantuan dan kepada Allah). Gambarannya sederhana, keteladanan kita dan segala sesuatu yang kita miliki ini pada dasarnya berasal dari-Nya. semua yang kita miliki adalah milik-Nya. karena izin dapat memilikinya, atas bantuan-Nya kita dapat menggunakannya. Karena dari Allah semua akan kembali pada-Nya. oleh karena itu, ketika kita selalu menjadikan zikir ini sebagai prinsip hidup, niscaya kehidupan kita akan tenang dan damai. Harta, dan jiwa, serta raga yang kita punya berasal dari, merupakan milik, atas izin, dan akan kembali kepada Allah. Ketika roh merasakan demikian, maka itu dinamakan zikir *ruhiy*.

Adapun zikir *fi'liy* (aktifitas sosial), yaitu zikir dengan melakukan kegiatan praktis, amal saleh, dan menginfakkan sebagian harta untuk kepentingan sosial, melakukan hal-hal yang berguna bagi pembangunan

bangsa dan negara serta agama. Zikir ini merupakan refleksi dari zikir *qauli, qalbi, dan ruhiy*. Manfaatnya bersifat sosial, mempunyai kepedulian, dan kepekaan sosial kemasyarakatan. Selanjutnya zikir afirmasi, yaitu zikir dengan mengucapkan kata-kata positif. Dilaksanakan di pagi dan petang, sebelum matahari terbit dan sebelum matahari terbenam. Caranya yaitu: pikiran, perasaan dan tubuh direlakan, mengucapkan kata-kata positif dalam hati, perasaan selama 10 menit, misal aku sehat, aku kuat, aku normal, Insya Allah selama empat puluh hari ada perubahan dalam diri. zikir pernafasan atau pernafasan zikhrullah. zikir ini dan zikir-zikir sebelumnya memiliki manfaat bagi kesehatan seseorang terutama dalam kondisi kehidupan modern. Krisis eksistensi diri salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern. Krisis eksistensi diri akan dapat dihadapi mana kala manusia sebagai hamba mau memahami sang pencipta dan keterbatasannya (Syukur, dkk, 2012: 62).

5. Keutamaan dan Manfaat zikir

Beberapa keutamaan dan manfaat zikir, diantaranya orang yang berzikir dan dalam majelis zikir akan mendapatkan karunia Allah sebagai tanda penghormatan, zikir bagi manusia juga lebih bernilai, karena zikir merupakan ibadah yang dilakukan dalam kesibukan, aktifitas. Sehingga baginya limpahan kebaikan dan kenikmatan.

Menurut Ibnu Qayyim, manfaat zikir antara lain: mengusir setan dan mengalahkannya; mendatangkan ridha Allah; menghilangkan kegelisahan dan ke Gundahan hati; mendatangkan kebahagiaan dan keceriaan; menguatkan hati dan jasmani; memancarkan cahaya pada wajah dan hati; mendatangkan rezeki; melindungi diri dengan kewibawaan; kelezatan, dan kesengsaraan; menumbuhkan rasa cinta yang menjadi ruh Islam, dan tempat peredaran kebahagiaan serta keselamatan (Ubaidah, 2008: 137).

Manfaat zikir dalam pandangan Syukur,dkk (2012: 65) diantaranya:

Pertama, Memantapkan iman. Maksudnya bahwa lawan dari zikir (*dzikir*) adalah *ghaflah* (lupa). Jiwa

manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Zikrullah akan bermanfaat luas bagi kehidupan manusia. Hal tersebut dapat dipandang dari kondisi kemajuan manusia, dalam hal IPTEK manusia di hadapkan dalam berbagai situasi kemudahan namun disisi lainnya menimbulkan dampak yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan . bersama itu timbullah pandangannya yaitu bersifat materiil. Bimbingan zikir diperlukan untuk keseimbangan hidup, untuk menuju arah yang lurus, sebab zikir berarti ingat kepada Kekuasaan-Nya (Syukur, dkk, 2012: 65).

Kedua, sebagai energi akhlak. Dalam kehidupan modern ditandai juga kemerosotan moral, yang diakibatkan oleh pelbagai rangsangan dari luar, khususnya media masa. Maka untuk mengatasi hal tersebut zikir yang dapat menumbuhkan iman tadi, dapat pula menjadi sumber akhlak. Zikir demikian tidak hanya zikir substansial, namun zikir fungsional. Hal ini dapat dipahami dalam hadist nabi SAW:

“Tumbuhkan dalam dirimu sifat-sifat (akhlak) Allah sesuai dengan kemampuan manusia.

Berperilakulah dengan “akhlak” Allah semampumu.” (al-Hadis) (Syukur, dkk, 2012: 66)

Dengan demikian, betapa penting zikir kepada Allah, baik nama-nama-Nya, maupun sifat-sifat-Nya, kemudian makna yang ditumbuhkan dalam diri secara aktif. Karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, ducapkan dengan lisan dan direalisasikan melalui perbuatan. Seorang muslim yang mampu menghubungkan zikir kedalam dirinya kemudian diekspresikan dalam perilaku sehari-hari, akan menjadi orang yang baik dan dijamin masuk surga. Karena hal tersebut merupakan bagian dari tumbuhnya *Akhlak al-Karimah*. Zikir ini, dimaknai sebagai zikir pengertian dan pemahaman terhadap apa yang dibaca dan di pahami, kemudia melakukan sesuai arti dan makna secara luas yang ada dalam zikir tersebut.

Ketiga, terhindar dari bahaya. Dalam kehidupan ini, seseorang tidak terlepas dari kemungkinan bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsistensi terhadap ketentuan-Nya, akan serius dalam melakukan sesuatu, maka secara otomatis akan terhindar dari bahaya.

Terjadinya musibah di dalam diri seseorang dikarenakan kelengahann terhadap hukum alam dan penyimpangan terhadap sunatullah. Maka, dengan berzikir akan menjadi sebab turunnya nikmat dan rahmat Allah.

Keempat, terapi hati. Dalam kehidupan modern, industrial, dan IPTEK, berbagai persoalan muncul disebabkan, misal kemudahan dalam berkomunikasi dan banyaknya produk yang berbagai macam modelnya. Hal itu sebagian sisi dapat menjadikan seseorang nyaman, namun di sisi lain, menumbuhkan kegersangan dalam jiwa, karena tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perkembangan dunia. Akhirnya muncul perasaan cemas, dan tidak disadari mengakibatkan integritas kemanusiaan tereduksi dan terperangkap dalam jaringan rasionalitas teknologi yang sangat manusiawi. Akibat dari ketidak adanya pegangan hidup yang “mapan”. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusi dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Islam menjadi agama rahmat bagi manusia, menawarkan suatu konsep yang dikembangkan

nilai-nilai keilahian dalam batin seseorang. Seperti berbagai bentuk zikir, yang didalamnya menyejukkan dan menenangkan hati. Islam sebagai agama tauhid mengutamakan integritas diri. Manusia diciptakan harus terpadu dan menyatu, baik dari pikir maupun zikir, serta perilaku sehari-hari dengan pusat hidup dan poros segala-galanya penyatuan dan integritas itu disebut zikir.

Upaya yang tidak hanya bersifat eksternal tetapi juga internal, yakni penataan jiwa atau hatiseorang, diperlukan adanya pegangan hidup yang kokoh yang menjadi jaminan hidupnya, yaitu zat yang menjadi poros, sumber, penggerak, dan tujuan semua yang ada, yaitu Allah SWT. penghayatan akan hal tersebut diistilahkan dengan zikir. Zikir dapat berfungsi mendidik adalah zikir yang dilakukan sesuai tata cara yang telah ditentukan, sehingga menjadi zikir yang fungsional, proposional, dan prosedural (Syukur, dkk, 2012: 68).

B. Kajian Shalawat Nariyah

1. Pengertian Shalawat Nariyah

Shalawat merupakan ibadah dan doa. Kata tersebut satu unsur dengan “shalat”. Shalawat berarti

ingat, ucapan, renungan, cinta, barakah, dan pujian (Habibillah, 2014: 11).

Shalawat juga merupakan syarat mutlak seseorang dikatakan muslim atau mukmin. Rasa cinta bagi yang belum pernah bertemu dengan Rasulullah *saw.* diekspresikan melalui ber-*shalawat*. Lanjutnya, dalam berdoa belum lengkap tanpa didahului dengan ber-*shalawat*. Kekuatan doa, mampu mewujudkan segalanya. Karenanya, kekuatan shalawat adalah kekuatan yang luar biasa. Sebagai bentuk cinta kepada Rasulullah *saw.* (Syukur, 2011: 43)

Shalawat juga merupakan rasa syukur kepada Allah, dan penghormatan kepada Nabi *saw.* dengan hal tersebut, amalan shalawat akan menjadi berkah pahala kebaikan (Pengurus Majelis zikir dan shalawat Walisongo, 2015: 12).

Adapun Shalawat *Nariyah* atau dengan sebutan lain adalah Shalawat *Tafrijiyah* merupakan salah satu dari bentuk shalawat. (al-Nabhani, 2012: 388).

2. Dasar-dasar Shalawat Nariyah

Dalam al-Quran, terdapat ayat yang menyebutkan perintah untuk bershawat. QS. al-Ahzab ayat 56 :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ٥٦

Artinya: “*Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya*” (QS. al-Ahzab: 56)

Dalam Hadist, Nabi *saw.*, bersabda :

“Barangsiapa yang bershawat kepadaku dengan satu shalawat, maka para malaikat akan terus – menerus memohon ampun untuknya selama ia bershawat untukku. Maka karena itu, silakan seseorang menyedikitkan shalawatnya atau memperbanyaknya”. (HR. Ibnu Majah)

“orang yang paling utama disisiku pada hari kiamat kelak adalah orang yang paling banyak bershawat untukku”. (HR. Nasa’i)

“Barangsiapa yang bershalawat untukku sekali, maka Allah akan mencurahkan rahmat untuknya sepuluh kali, menghapus sepuluh kesalahan, dan meninggikan untuknya sepuluh derajat”. (HR. Ahmad, Nasa’i, dan Hakim) (Habibillah, 2014: 20).

3. Bentuk shalawat nariyah

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًّا عَلَى سَيِّدِنَا
 مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلُ بِهِ الْعُقْدُ وَتَنْفَرِجُ بِهِ الْكُرْبُ
 وَتُقْضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرِّغَائِبُ وَحُسْنُ
 الْخَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقَى الْغَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ
 وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

Artinya: *“Ya Allah, curahkan shalawat yang sempurna dan salam yang utuh untuk junjungan kami Muhammad yang dengannya kesuitan menjadi terpecahkan, derita menjadi lapang, hajat menjadi terpenuhi, keinginan dan husnul khatimah didapat, serta kerisauan menjadi lenyap berkat wajah-Mu yang mulia. Serta keluarga dan sahabat beliau pada setiap kilas pandangan dan tarikan nafas sebanyak pengetahuan yang Kau miliki.”* (Al-Nabhani, 2011: 270)

4. Keutamaan dan Manfaat shalawat Nariyah

Adapun penjelasan bershalawat, atas dasar firman Allah, QS. al-Ahzab ayat 56, terbagi atas beberapa penjelasan : Pertama, Shalawat Allah kepada Nabi saw. merupakan jaminan berkah, pujian atau sanjungan kepada Nabi saw. dan seruan kepada manusia untuk bershalawat kepada nabi Muhammad saw; Kedua, Shalawat malaikat kepada Nabi saw. merupakan bukti ketundukan dan kepatuhan kepada Allah swt. dan perantara langit bagi rahmat Allah swt. kepada Nabi saw; penghormatan dan doa kepada Nabi saw; Ketiga, shalawat yang berasal dari manusia merupakan doa bagi Nabi Muhammad saw; shalawat sebagai tawassul yang berarti taqarrub (mendekat), secara istilah menjadikan sesuatu sebagai perantara dalam usaha memperoleh kedudukan yang tinggi disisi Allah swt. atau mewujudkan keinginan dan cita-cita; shalawat sebagai bukti cinta dan wujud pencerapan (Habibillah, 2014: 12). Kemudian, adab dan waktu yang tepat untuk bershalawat, yaitu setelah azan, ketika masuk dan keluar masjid, sesudah membaca tasyahud di dalam tasyahud

akhir, didalam shalat jenazah, didalam khutbah. Dalam mazhab Syafi'i, para khatib wajib membaca shalawat pada permulaan khutbah, sesudah khutbah, dan sesudah tahmid, ketika berziarah ke kubur Nabi saw, ketika dalam sebuah majelis, ketika dalam kesusahan dan kegundahan, tiap-tiap waktu pagi dan petang, ketika berjumpa dengan sahabat, ketika orang menyebut nama Rasulullah SAW, pada malam dan hari Jum'at (al-Nabhani, 2011: 68). Keutamaan dan manfaat shalawat nariyah, disampaikan Dr. A'id al-Qarni :

“Shalawat adalah cahaya penerang sanubari, kekuatan bagi hati, ketenangan bagi jiwa, kesejukan bagi mata, wangi kesturi bagi majelis pertemuan, kenikmatan bagi hidup, zakat bagi umur, keindahan bagi hari-hari dan merupakan penghilang kesedihan dan kesusahan. Shalawat bisa mendatangkan kebahagiaan, kelapangan dada, kesempurnaan nikmat, dan keagungan cahaya.” (al-Nabhani, 2012: 63)

Selain itu, terdapat keutamaan dan manfaat lainnya: sebagai bentuk ketaatan atas perintah Allah untuk bershalawat, meneladani Allah SWT dan para malaikat dalam bershalawat, mendapatkan balasan shalawat dari Allah atas satu kali shalawat yang dibaca

kepada Rasulullah SAW, meninggikan derajat, memudahkan terkabulnya doa, menjadi jaminan Syafaat, menjadi faktor penyebab diampuninya dosa dan ditutupnya aib, menjadi perekat kedekatan kepada Nabi SAW, menjadi sebab tercurahnya rahmat Allah SWT dan permohonan doa para malaikat, mendapatkan balasan shalawat dari Nabi SAW, menghilangkan sifat kikir, meraih kasih sayang Allah SWT, menjadi sumber keberkahan hidup, memperbaiki perangai bagi pembacanya, memperkuat pijakan hidup dan memperkuat sikap optimis, mengandung zikir kepada Allah SWT, mensyukuri dan mengenal nikmat-Nya, merupakan doa dari kita dan perintah oleh Allah sehingga meningkatkan kualitas penghambaan, terbentuk pribadi luhur Nabi SAW dalam diri (al-al-Nabhani, 20012: 61-62).

C. Konsep Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa terdiri dari kata tenang yang diberi imbuhan ke – an, dan jiwa. Dalam kamus Bahasa

Indonesia (Wahyu, dkk, 2013: 642), kata tenang merupakan Tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tentram, (perasaan hati, keadaan). Sedangkan Jiwa diartikan sebagai roh manusia yang menyebabkan seseorang hidup, seluruh kehidupan manusia, sesuatu yang menjadi sumber tenaga, inspirasi, semangat sin arwah, nyawa, spirit, sukma; Dorongan, gairah, gelora, nafsu (Wahyu, dkk, 2013: 269).

Dalam kajian psikologi barat, jiwa lebih identik dengan kepribadian, Sigmund Freud menjelaskan dalam jiwa terdapat tiga struktur yang membentuknya, yaitu id (dorongan yang cenderung pada kesenangan belaka), ego (kesadaran akan aturan sosial, moral, dll), dan super ego (terbentuk dari ego yang lebih tinggi, yang membentuk kekuatan iman, dan dapat membedakan baik buruk sesuatu) (Prawira, 2016: 266).

Sementara itu, dalam kajian Islam juga banyak membahas tentang jiwa atau dengan istilah lainnya yaitu hati, hati merupakan sesuatu yang halus, berasal dari Tuhan, dan tempat merasa, mengenal segala sesuatu, diberi beban, dicaci, dan sebagainya (Syukur, dkk, 2012: 3). Kemudian, sifat – sifatnya yang ada pada hati terbagi

atas empat, yaitu, sadr, qalb, fu'ad, lubb; dan mempunyai dasar masing-masing, termasuk tingkatan yang paling mulia yang ada pada lubb: nafs al-muthma'innah (Jiwa yang tenang) (Syukur, dkk, 2012: 7).

Kaitannya dengan ketenangan jiwa. ketenangan jiwa termasuk dalam kesehatan mental. Adapun definisi jiwa yang tenang yakni jiwa yang suci dan bersih serta tenang dengan janji Allah, yaitu jiwa yang sekarang ini tidak mendapatkan rasa takut dan kecemasan; dan dalam keadaan rela dengan kenikmatan yang telah diberikan serta diridhai disisi Allah berkat amalan yang telah diperbuat (Salaim, 2006: 18).

2. Karakteristik Ketenangan Jiwa

Dari pengertian diatas, jiwa yang tenang memiliki karakteristik sebagaimana dalam penjelasan Darajat tentang kesehatan ruhani atau mental adalah terwujudnya kesesuaian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian diri antara manusia dan dirinya sendiri, juga lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di

dunia dan di akhirat. Lanjutnya, jika dilihat dari bentuk gangguannya terhadap perasaan, akan muncul rasa cemas, gelisah, sedih, merasa rendah diri, ragu, bingung, bimbang; adapun terhadap pikiran, akan muncul sering lupa, sulit fokus terhadap sesuatu yang penting, menurunnya pikiran yang seakan merasa tidak cerdas; kemudian jika pada perilaku, munculnya tindak kriminal, agresif (menyerang), dan destruktif (merusak). Maka dari itu, karakteristik orang yang jiwanya tenang adalah orang yang terhindar dari gangguan jiwa dalam bentuk perasaan tersebut, dan memiliki landasan iman dan ketaqwaan yang kuat (Harahap, 2008: 115).

Kriteria jiwa yang tenang sesuai dapat dilihat pada sifat Rasulullah, yaitu sifat sabar, tawakal, rela atau ridha dengan ketentuan Allah SWT, artinya mampu berserah diri kepada Allah, artinya meyakini bahwa nasib baik-buruk kehidupan ada hikmahnya yang bisa jadi manusia tidak mengetahuinya (Musnamar, 1992: 33). Dalam firman Allah SWT, QS. al-Baqarah ayat 112

:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ
عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝۱۱۲

Artinya: “(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. al-Baqarah: 112)

Sedangkan dalam kajian psikologi, ketenangan jiwa merupakan bagian dari kesehatan mental, sehingga kriterianya mampu menyesuaikan diri, dengan ciri mengenali akibat dari perbuatan yang ditimbulkannya; dapat menunda pemuasan dan mentoleransi terjadinya tekanan dan kecemasan, artinya memiliki kontrol diri yang baik; mampu melihat realitas kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, sehingga dapat meningkatkan potensi yang dimiliki secara penuh; mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi; mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda (Siswanto, 2007: 37).

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa (pribadi yang tenang) terbagi menjadi dua, yaitu :

Pertama, faktor internal, penyesuaian terhadap diri sendiri, yaitu kondisi fisik, seperti pada situasi internal individu yang sedang kurang fit (kelelahan dan lemah tubuh karena habis sakit/menstruasi atau pikiran sedang kosong). Akan memunculkan Interaksi situasi/atesenden eksternal dan internal akan memicu perilaku kesurupan. (Siswanto, 2015: 135). Sementara itu, secara psikis, Sikap mementingkan diri sendiri merupakan tempat aturan dan pencerahan, namun ia juga condong kepada jiwa yang selalu memerintahkan kejahatan. Jika ia tergoda, hilanglah kesuciannya. Namun, ketika jiwa berpikir dan insaf, ia menjadi murni dan selaras. Kemudian ia disebut jiwa yang damai (*al-nafs al-muthmainnah*). Hal itu karena Allah telah menciptakan Khalifah-Nya dengan sifat-sifat yang sempurna, namun Dia tetap memandang lemah, tak berdaya. Allah ingin ia sadar bahwa hanya akan

menemukan kekuatan karena pertolongan dan dukungan Tuhannya. ('Arabi, 2004, 59). Sedangkan penyesuaian diri terhadap orang lain atau lingkungan luar, yaitu kegagalan seseorang dalam menggunakan pola belajar dalam sebuah kegiatan, seperti belajar/mengajar. Maka disaat hasil dari kegiatan tersebut akan mempengaruhi fungsi jiwa, ia akan merasa cemas, frustrasi, bahkan depresi, merupakan gangguan terhadap tubuh secara menyeluruh, suasana perasaan mood dan pikiran (Siswanto, 2007: 75).

Kedua, faktor eksternal, Agama merupakan bagian yang paling berpengaruh dalam ketenangan jiwa. manusia sebagai makhluk yang tercipta dan terbagi dalam jasad dan jiwa/mental/roh/. Roh merupakan wujud yang tidak dapat ditangkap indra atau perasaan, tetapi dengannya Tuhan melekatkan kemampuan untuk mengetahui eksistensi jasmani manusia. Selama roh berada dalam diri manusia, wujud jasmani yang hidup itu bisa berpikir, memahami, dan mengetahui. Ketika roh meninggalkan tubuh, indra dan kemampuannya untuk memahami, berpikir, dan merasa juga pergi. ('Arabi, 2004: 46). ketika jiwa berpikir dan insaf, ia menjadi

murni dan selaras. Kemudian ia disebut jiwa yang damai (al-nafs al-muthmainnah). Hal itu karena Allah telah menciptakan Khalifah-Nya dengan sifat-sifat yang sempurna, namun Dia tetap memandang lemah, tak berdaya. Allah ingin ia sadar bahwa hanya akan menemukan kekuatan karena pertolongan dan dukungan Tuhannya. ('Arabi, 2004: 59). Karena hal tersebut, Allah memberikan penjelasan mengenai jiwa dan bagaimana mengelola jiwa. Dalam firman Allah *swt.* dalam QS. as-Syam: 7-10 :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۘ قَدْ
 أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۚ

Artinya: “*dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*” (QS. asy-Syam: 7-10)