

**MANFAAT ZIKIR DAN DO'A MENURUT QURAISH SHIHAB
BAGI KESEHATAN MENTAL
(Analisis BKI)**



SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

**ARI SISWOYO
1103021**

**FAKULTAS DA'WAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) WALISONGO
SEMARANG
2008**

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (eksemplar)

Hal : Persetujuan Naskah
Usulan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Da'wah
IAIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ari Siswoyo

NIM : 1103021

Jurusan : DA'WAH /BPI

Judul Skripsi : **MANFAAT ZIKIR DAN DO'A MENURUT
QURAIISH SHIHAB BAGI KESEHATAN MENTAL
(Analisis Materi BKI)**

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 10 Juli 2008

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi

Bidang Metodologi & Tatatulis

Drs. Ali Murtadho, M.Pd
NIP. 150 274 618

Dra. Maryatul Qibtiyah, M.Pd
NIP. 150 273 103

SKRIPSI
MANFAAT ZIKIR DAN DO'A MENURUT QURAIISH SHIHAB
BAGI KESEHATAN MENTAL
(Analisis BKI)

Disusun oleh
Ari Siswoyo
1103021

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal: 18 Juli 2008
dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji/
Dekan/Pembantu Dekan,

Anggota Penguji,

Drs. H. Anasom, M.Hum
NIP. 150 267 748

Drs. H. Djasadi M.Pd.
NIP. 150 057 618

Sekretaris Dewan Penguji/
Pembimbing

Dra. Maryatul Qibtiyah, M.Pd
NIP. 150 273 103

Komarudin, M Ag.
NIP. 150 299 489

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka

Semarang, 18 Juli 2008
Tanda tangan

Ari Siswoyo
NIM: 1103021

MOTTO

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram. (Q.S. al-Ra'd: 28)

PERSEMBAHAN

Dalam perjuangan mengarungi samudra Ilahi tanpa batas, dengan keringat dan air mata kupersembahkan karya tulis skripsi ini teruntuk orang-orang yang selalu hadir dan berharap keindahan-Nya. Kupersembahkan bagi mereka yang tetap setia berada di ruang dan waktu kehidupan ku khususnya buat:

- ❖ Orang tuaku tercinta (Bapak Eko Suhartoyo dan Ibu Sri Budiarti) yang tercinta. Yang memberi motivasi dan semangat dalam hidupku.
- ❖ Adikku (Wanda Adriantono) dan seluruh keluarga ku tercinta, semoga semuanya selalu berada dalam pelukan kasih sayang Allah SWT.
- ❖ Lina Fauziah yang selalu memotivasiku dalam menuntaskan skripsi ini.
- ❖ Teman-temanku (Rokhim, Saiful, Andi, Dwi, Ismiatun, Pipit dan Topik) dan yang tak dapat kusebutkan satu persatu yang selalu bersama dalam canda dan tawa yang senasib seperjuangan.

Penulis,

Ari Siswoyo
NIM: 1103021

ABSTRAKSI

Nama : Ari Siswoyo (NIM: 1103021) dengan judul skripsi: *Manfaat Zikir dan Doa Menurut Quraish Shihab bagi Kesehatan Mental (Analisis BKI)*. Zikir mempunyai makna yang penting bagi kehidupan setiap insan. Makna itu sebenarnya bukan hanya menyangkut spiritual manusia, tetapi juga menyangkut fisik-biologis dan psikis (jiwa)-nya. Berdasarkan keterangan tersebut, maka yang menjadi perumusan masalah: bagaimana konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a? Bagaimana implikasi zikir dan do'a menurut Quraish Shihab bagi kesehatan mental ditinjau dari materi BKI?.

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Adapun metode pengumpulan data dengan *liberary research*. Sebagai sumber data, maka yang menjadi data primer adalah buku karya M. Quraish Shihab yang berjudul: *Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a*, Sedangkan sebagai data sekunder yaitu sejumlah kepustakaan yang relevan dengan judul ini. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan analisis deskripsi yaitu menggambarkan dan menguraikan konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a manfaatnya dengan kesehatan mental.

Hasil dari pembahasan menunjukkan bahwa menurut Quraish Shihab, tidak dapat disangkal bahwa era kita dewasa ini adalah era kegelisahan. Problem hidup terlihat dan dirasakan di mana-mana, bukan saja karena kebutuhan meningkat, tetapi juga karena ulah sementara pihak telah mengusik kedamaian dengan berbagai dalih atau menawarkan aneka ide yang saling bertentangan dan membingungkan. Dengan zikir dan do'a, maka optimisme lahir, dan itulah yang dapat mengusik kegelisahan, karena itu dewasa ini sekian banyak pakar—bahkan yang hidup di Eropa dan Amerika sekalipun—menganjurkan umat beragama untuk kembali mengingat Tuhan. Do'a merupakan bagian dari zikir. Ia adalah permohonan. Setiap zikir kendati dalam redaksinya tidak terdapat permohonan, tetapi kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah yang selalu menghiasi orang yang berzikir, menjadikan zikir mengandung do'a. Zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan mental menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya. Zikir dapat melahirkan mental yang sehat. Sedangkan dalam pengertian yang integralistik, dakwah merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang ditangani oleh para pengemban dakwah untuk mengubah sasaran dakwah agar bersedia masuk ke jalan Allah, dan secara bertahap menuju perikehidupan yang Islami.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi yang berjudul **“MANFAAT ZIKIR DAN DO'A MENURUT QURAIH SHIHAB BAGI KESEHATAN MENTAL (Analisis Materi BKD)”** ini, disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Jamil, M.A., selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Drs. H.M. Zain Yusuf, M.M., selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Drs. Ali Murtadho, M.Pd selaku Dosen pembimbing I dan Ibu Dra. Maryatul Qibtiyah, M.Pd selaku Dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Hj. Jauharotul Farida, M.Ag selaku Wali Studi yang telah membantu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Bapak, Ibu tenaga edukatif dan administratif Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang yang telah memperlancar proses pembuatan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Penulis,

Ari Siswoyo
NIM: 1103021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAKSI.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	6
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
1.4. Tinjauan Pustaka	7
1.5. Metodologi Penelitian	12
1.6. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II : ZIKIR, DO'A KESEHATAN MENTAL DAN BIMBINGAN	
KONSELING ISLAM	
2.1. Pengertian Zikir.....	17
2.1.1. Tujuan Zikir.....	17
2.1.2. Macam-Macam Zikir.....	25
2.2. Pengertian Do'a.....	29
2.2.1. Landasan Berdo'a	34
2.2.2. Urgensi Do'a.....	38
2.3. Pengertian Kesehatan Mental	42
2.3.1. Pengertian Kesehatan Mental	42
2.3.2. Ciri-Ciri Mental yang sehat	45

2.4.Kedudukan Zikir dan Do'a dalam Proses Bimbingan	
Konseling Islam	47
2.4.1.Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam	47
2.4.2. Relevansi Zikir Do'a dan Kesehatan Mental	48
2.4.3. Materi Bimbingan dan Konseling Islam.....	49
2.4.4. Metode Bimbingan dan Konseling Islam	52
BAB III : KONSEP QURAIISH SHIHAB TENTANG ZIKIR DAN DO'A	
3.1. Biografi Quraish Shihab, Pendidikan dan Karya-Karyanya.....	56
3.2. Pengertian Zikir dan Do'a Menurut Quraish Shihab	60
3.3. Manfaat Zikir dan Do'a Menurut Quraish Shihab	73
BAB IV :ANALISIS	
4.1.Analisis Konsep Quraish Shihab tentang Zikir dan Do'a	82
4.2.Manfaat Zikir dan Do'a Bagi Kesehatan Mental Ditinjau	
Dari Bimbingan Konseling Islam.....	91
BAB V : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	100
5.2 Saran-Saran.....	101
5.3 Penutup.....	102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia bukan semata-mata fisik-material, tetapi di balik itu, ia memiliki dimensi lain, yang dipandang sebagai hakikat manusia seperti dimensi rohaniah (spiritual). Oleh sebab itu, manusia tidak mungkin mampu menjalani hidup tanpa membekali kedua unsur yang ada pada dirinya itu. Rohaniah manusia yang menopang kehidupan jasmaniahnya tidak boleh diabaikan dalam kehidupan. Kalau dimensi fisik dapat hidup dan merasa senang dengan makanan yang bersifat material, maka rohani manusia akan dapat hidup dan merasa tenteram dengan makanan yang bersifat spiritual. Iman dan keyakinan adalah makanan rohani manusia. (Ali. 2002: 151)

Zikir mempunyai makna yang penting bagi kehidupan setiap insan. Makna itu sebenarnya bukan hanya menyangkut spiritual manusia, tetapi juga menyangkut fisik-biologis dan psikis (jiwa)-nya. Oleh karena itu zikir mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental dan ilmu kedokteran. Menurut Hawari (2002: 12) dari semua cabang ilmu kedokteran, maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan mental (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama. Dalam hal ini fokus kajian yang ada pada ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental berbicara keadaan kesejahteraan dan kebahagiaan pada diri manusia. Begitu pula agama (*ad-diin*) diajarkan kepada manusia agar jiwanya menjadi sehat (Hawari. 2002: 12).

Oleh karena itu, untuk membentuk kesehatan mental dicari bagian ajaran Islam yang relevan dengan kesehatan mental. Di antara sekian banyak cara, maka zikir dan do'a menjadi pilihan dalam pembentukan kesehatan mental.

Dengan zikir akan membuahkan keberuntungan dan kebahagiaan, (Yaquib, 1998: 263) sebagaimana dinyatakan dalam al-Qur'an Surat al-Ra'd ayat 28:

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram. (Q.S. al-Ra'd: 28)

Zikir merupakan salah satu adab yang mendapat perhatian khusus dalam rangka mendekatkan diri dan mengingat Allah dalam hati, serta menyebut nama-Nya pada lisan berdasarkan perintah Allah dalam al-Qur'an dan contoh-contoh dari Nabi SAW (Ya'qub, 1980: 263). Zikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan. Maksudnya mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan Allah dengan mengulang-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya (Tebba, 2004: 77). Oleh karena itu secara etimologi, perkataan zikir yang berakar pada kata *zakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenali, mengerti dan ingatan. Dalam kehidupan manusia, unsur ingatan ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologis, zikir (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa seseorang yang dapat

menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan manusia (Anshori, 2003: 16).

Menurut Mujib dan Mudzakir (2001: 237) zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dengan demikian, inti pendapat Mujib dan Mudzakir menunjukkan bahwa esensi zikir adalah agar manusia selalu mengingat ajaran agama, dan esensi ini sesuai pula dengan esensi dakwah yaitu agar manusia menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran. Hal ini sebagaimana pendapat Arifin (2006: 6) bahwa esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang.

Berdasarkan pandangan kedua ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dakwah dalam rangka menyadarkan manusia untuk selalu mengingat Allah SWT dapat menggunakan pendekatan psikologis. Demikian pula, zikir dan do'a sebagai bagian dari materi dakwah, dalam penyampaiannya kepada mad'u dapat menggunakan pendekatan psikologis.

Semua agama meyakini bahwa do'a mempunyai peranan sangat penting dan dibutuhkan manusia. Sebagai seorang muslim meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah SWT. Dia menyuruh manusia supaya bermohon kepada-Nya, dan Dia berjanji akan

mengabulkan permohonan (do'a) hamba-Nya (Daradjat, 1992: 15). Dalam Al-Qur'an surat Al-Mu'min ayat 60, Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (المومن: 60)

Artinya: Serulah Aku! Akan Kukabulkan do'amu. Orang yang sombong dan tiada suka menyembah Aku, pasti akan masuk neraka jahanam dalam kehinaan (Depaq RI, 1986: 767).

Do'a adalah suatu tugas agama yang sangat penting kedudukannya dan sangat mahal nilainya. Dia adalah suatu pintu yang besar di antara pintu-pintu ibadat yang lain, dalam memperhambakan diri kepada Allah dan memperlihatkan ketundukkan jiwa kepada-Nya (Ash Shiddieqy, 1986: 97).

Shihab sebagai salah seorang ahli tafsir di Indonesia meyakini persoalan zikir dan do'a kepada pembaca tidak lepas dari pendekatan psikologis.

Shihab (2006: 2) mengemukakan:

Tidak dapat disangkal bahwa era kita dewasa ini adalah era kegelisahan. Problem hidup terlihat dan dirasakan di mana-mana, bukan saja karena kebutuhan meningkat, tetapi juga karena ulah sementara pihak telah mengusik kedamaian dengan berbagai dalih atau menawarkan aneka ide yang saling bertentangan dan membingungkan. Dengan zikir dan do'a, maka optimisme lahir, dan itulah yang dapat mengusik kegelisahan, karena itu dewasa ini sekian banyak pakar—bahkan yang hidup di Eropa dan Amerika sekalipun—menganjurkan umat beragama untuk kembali mengingat Tuhan.

Pada halaman lain Shihab (2006: 175) menyatakan:

Do'a merupakan bagian dari zikir. Ia adalah permohonan. Setiap zikir kendati dalam redaksinya tidak terdapat permohonan, tetapi kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah yang selalu menghiiasi pezikir, menjadikan zikir mengandung do'a.

Pendapat Shihab tersebut mengandung ajakan agar manusia bersedia masuk ke jalan Allah karena dengan begitu, maka kegelisahan manusia modern dapat diatasi. Dengan demikian ajakan Shihab untuk kembali ke jalan Allah sangat relevan dengan dakwah karena sebagaimana pendapat Hafidhuddin, (2000: 77) bahwa dalam pengertian yang integralistik, dakwah merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang ditangani oleh para pengemban dakwah untuk mengubah sasaran dakwah agar bersedia masuk ke jalan Allah dan secara bertahap menuju perikehidupan yang Islami.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat ditegaskan, zikir bermaksud agar manusia memperoleh kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat. Demikian pula memiliki maksud yang sama serta tidak berbeda dengan bimbingan dan konseling Islam. Hal ini sebagaimana dikemukakan Musnamar (1992: 5) konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Melihat pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa konsep Shihab dapat dijadikan masukan dalam mengembangkan bimbingan dan konseling Islam oleh para konselor sehingga dapat menjadi solusi terhadap problematika yang sedang dihadapi dan dialami para konseli atau klien.

Sehubungan dengan itu, menurut Adz-Dzaky (2002: 189) konseling dalam Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.

Konsep Shihab tentang zikir dan do'a relevan dengan dakwah karena hakikat zikir dan do'a adalah agar manusia selalu mengingat Allah sehingga memperoleh kebahagiaan dan ketenteraman jiwa. Demikian pula esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang (Arifin, 2000: 6). Itulah sebabnya, Umary (1980: 52) merumuskan bahwa dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang.

Berdasarkan uraian tersebut mendorong penulis mengangkat tema skripsi ini dengan judul sebagaimana tersebut.

1.2. Perumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang sebagaimana telah dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah:

1.2.1. Bagaimana konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a?

- 1.2.2. Bagaimana manfaat zikir dan do'a menurut Quraish Shihab bagi kesehatan mental ditinjau dari BKI?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1.1. Untuk mengetahui konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a.
- 1.3.1.2. Untuk mengetahui manfaat zikir dan do'a menurut Quraish Shihab bagi kesehatan mental ditinjau dari BKI.

1.3.2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dapat ditinjau dari dua aspek :

- 1.3.2.1. Secara teoritis, yaitu konsep Quraish Shihab dapat menambah wawasan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya untuk Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
- 1.3.2.2. Secara praktis, yaitu dapat membangun mental yang sehat.

1.4. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian di Perpustakaan IAIN Walisongo, dijumpai adanya tiga skripsi yang judulnya hampir sama dengan penelitian yang penulis susun. Skripsi yang dimaksud di antaranya:

Skripsi yang disusun Nurhadi (NIM: 1199078) dengan judul: "*Pembentukan Kesehatan Mental Santri Melalui Dzikir dan Relaksasi di Pondok Pesantren Asy-Syarifah Brumbung Mranggen Demak*". Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian: banyak ragam terapi yang digunakan para ahli untuk mengatasi rasa cemas, di antaranya adalah latihan relaksasi untuk menimbulkan rasa tenang melalui teknik pengencangan dan pengendoran otot-otot tubuh yang berguna untuk menghilangkan berbagai bentuk kecemasan. Pendekatan zikir bagi penderita gangguan kejiwaan sangat tepat karena akan menumbuhkembangkan segala unsur yang menyangkut wacana dan lapangan dunia psikoterapi Islam. Zikir merupakan bagian dari psikoterapi karena dengan zikir, metode keyakinan melebur di dalamnya setelah secara teoritis (*ainul yaqin*) langsung berhadapan dengan *Al-Haq* (*haqul yaqin*). Ditinjau dari kesehatan mental, zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya. Zikir merupakan teknik atau metode psikoterapi sufistik yang dapat mengubah kebejatan moral, sifat nekat, frustrasi, dan gangguan mental lainnya

menjadi sikap-sikap yang terpuji, Orang yang selalu ingat kepada Allah dalam segala keadaan pasti akan terlepas dari segala tingkah laku yang jahat dan perbuatan dosa. Sebab, dengan berzikir, manusia akan semakin tebal imannya. Dengan iman yang tebal, manusia mampu mengendalikan hawa nafsunya sehingga tidak mudah terjerumus ke dalam perbuatan dosa. Zikir dalam tinjauan psikologis memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan, dan kematangan dalam hidup. Hal ini merupakan metode yang paling baik untuk membentuk dan membina kesehatan mental, karena salah satu tujuan psikoterapi sufistik adalah mencapai derajat kehidupan atau akhlak yang lebih baik di atas mental yang sehat. Dalam mengembangkan model zikir, dan teknik relaksasi yang memungkinkan pembentukan kesehatan mental adalah *pertama*, zikir dengan menggunakan lisan, yang bertujuan agar hati dapat bergetar dan membawa kesadaran serta keinginan untuk selalu dekat pada Allah. Memasuki yang *kedua*, yaitu zikir *khafi* (zikir yang tersembunyi). Pada puncaknya yaitu yang *ketiga* adalah dengan zikir hakiki (zikir yang sebenar-benarnya) yaitu zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniyah, kapan dan di mana saja.

Skripsi yang disusun Lufi Anastasia (NIM : 1100119) dengan judul: "*Zikir dalam Syi'ir Tombo Ati*". Dalam syi'ir *tombo ati*, zikir dimasukkan sebagai bagian dari upaya terapi qalbu, karena salah satu adab yang mendapat perhatian khusus dalam rangka *taqorrub* ialah zikir, mengingat Allah dalam hati, dan menyebut nama-Nya pada lisan berdasarkan perintah Allah dalam al-

Qur'an dan contoh-contoh dari Nabi SAW. Zikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan. Maksudnya mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. Oleh karena itu secara etimologi, perkataan zikir yang berakar pada kata *zakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenali, mengerti dan ingatan. Dalam kehidupan manusia, unsur ingat ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologis, zikir (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa seseorang yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan manusia.

Sebagai fungsi intelektual, ingatan seseorang akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya memungkinkannya untuk memecahkan problema-problema baru yang dihadapi. Juga sangat membantu seseorang dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi-informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian di sini, perkataan zikir yang dimaksud adalah "zikir Allah", atau mengingat Allah. Dalam al-Qur'an banyak dijumpai ungkapan-ungkapan yang menganjurkan untuk berzikir.

Skripsi yang disusun Eka Ita Ussa'adah (NIM : 1102141) dengan judul: *Membentuk Keluarga Sakinah menurut M. Quraish Shihab (Analisis Pendekatan Konseling Keluarga Islam)*. Pada intinya dalam penelitian ini dijelaskan bahwa menurut M. Quraish Shihab (2006: 141) keluarga sakinah tidak datang begitu saja, tetapi ada syarat bagi kehadirannya. Ia harus

diperjuangkan, dan yang pertama lagi utama, adalah menyiapkan kalbu. Sakinah/ketenangan bersumber dari dalam kalbu, lalu terpancar ke luar dalam bentuk aktivitas. Memang, al-Qur'an menegaskan bahwa tujuan disyariatkannya pernikahan adalah untuk menggapai sakinah. Namun, itu bukan berarti bahwa setiap pernikahan otomatis melahirkan sakinah, *mawaddah*, dan rahmat." Pendapat M. Quraish Shihab di atas, menunjukkan bahwa keluarga sakinah memiliki indikator sebagai berikut: pertama, setia dengan pasangan hidup; kedua, menepati janji; ketiga, dapat memelihara nama baik; saling pengertian; keempat berpegang teguh pada agama.

Menurut Shihab, beberapa faktor untuk membantu keluarga sakinah:

(a) Kesetaraan. Kesetaraan ini mencakup banyak aspek, seperti kesetaraan dalam kemanusiaan. (b) Musyawarah. Pernikahan yang sukses bukan saja ditandai oleh tidak adanya cekcok antara suami/istri karena bisa saja cekcok terjadi bila salah satu pasangan tidak bisa menerima semua yang dikehendaki oleh pasangannya. Dari berbagai problem rumah tangga, bimbingan dan konseling terhadap berbagai problem rumah tangga relevan dengan fungsi konseling keluarga Islam yaitu membantu agar klien dapat menjalani kehidupan berumah tangga secara benar, bahagia dan mampu mengatasi problem-problem yang timbul dalam kehidupan perkawinan. Oleh karena itu maka konseling keluarga khususnya yang islami pada prinsipnya berisi dorongan untuk menghayati kembali prinsip-prinsip dasar, hikmah, tujuan dan tuntunan hidup berumah tangga menurut ajaran Islam. Konseling diberikan agar suami/istri menyadari kembali posisi masing-masing dalam keluarga dan

mendorong mereka untuk melakukan sesuatu yang terbaik bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk keluarganya.

Dengan menelaah ketiga skripsi yang disebutkan terdahulu, menunjukkan adanya perbedaan dengan skripsi yang penulis susun. Perbedaannya adalah skripsi yang pertama kajiannya menggunakan sumber data lapangan dengan fokus penelitian pada relaksasinya. Sedangkan skripsi yang kedua dengan melakukan pendekatan hukum tentang boleh tidaknya do'a bersama dengan non muslim. Penelitian yang ketiga menitikberatkan fokus pembahasan pada tema Syi'r Tombo Ati. Sedangkan skripsi yang penulis susun temannya adalah konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a implikasinya dengan kesehatan mental.

1.5. Metodologi Penelitian

1.5.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

1.5.1.1 Jenis Penelitian

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini tidak menggunakan angka-angka statistik melainkan hanya dalam bentuk kata atau kalimat (Moleong, 2006: 2). Dengan demikian penulis hendak menggambarkan konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a implikasinya dengan kesehatan mental.

1.5.1.2 Pendekatan Penelitian

Berkaitan dengan judul yang diangkat, maka diperlukan pendekatan dalam melakukan penelitian kualitatif. Pendekatan yang

digunakan adalah pendekatan psikologi agama. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mengetahui akibat dari zikir dan do'a terhadap kejiwaan orang yang membaca dan mewujudkan esensinya dalam kehidupan sehari-hari (Bastaman,2001: 155).

1.5.2 Definisi Operasional

Secara operasional, yang dimaksud zikir yaitu ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untukNya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

Adapun do'a adalah permintaan atau permohonan, yaitu permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Do'a dan zikir merupakan dua hal yang tidak terpisah, karena itu indikator dari zikir dan do'a sebagai berikut:

1. suatu permohonan manusia kepada Tuhan;
2. mengucapkan kalimat-kalimat tayyibah;
3. mengucapkan dengan lisan dan hati;
4. selalu mengingat Tuhan;
5. meyakini keagungan Tuhan.

Pada intinya zikir bertujuan agar orang yang mengamalkannya mendapatkan ketenangan jiwa dan selalu optimis dalam menghadapi berbagai problema kehidupan. Di tengah fenomena manusia modern

demikian banyak sejumlah masalah yang harus dihadapi manusia, karena itu banyak orang yang kehilangan dirinya sendiri, ia tidak mampu menemukan dirinya. Kegelisahan terus menghantui manusia modern. Seiring dengan itu manusia membutuhkan siraman rohani yang dalam hal ini menjadi pentingnya peranan da'i dalam mengembalikan posisi manusia untuk memperoleh ketenangan jiwa. Lewat juru dakwah, maka zikir dapat dijadikan sarana untuk menjawab kegelisahan tersebut. Demikian pula bimbingan dan konseling Islam mempunyai arti penting dalam memecahkan problema yang tengah dialami manusia modern.

Dengan zikir melalui dakwah dan bimbingan konseling Islam, diharapkan dapat membangun kembali kepercayaan mad'u dalam memecahkan masalah kehidupan yang demikian kompleks.

1.5.3 Data dan Sumber Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis menggunakan sumber data berupa: zikir dan do'a, mental sakit dengan mental sehat serta hasil zikir dan do'a sebagai obyek penelitian, karya M. Quraish Shihab sebagai data tertulis. Untuk itu sebagai jenis datanya sebagai berikut:

- a. Data Primer yaitu buku karya M. Quraish Shihab yang berjudul: *Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a* dan wawancara.
- b. Data Sekunder yaitu buku-buku lain yang ada hubungannya dengan tema skripsi ini, di antaranya: M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an; Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*;

Membumikan al-Qur'an, Menjemput Maut; Dia Dimana-Mana; Mukjizat al-Qur'an; Menjemput Maut; Menabur Pesan Ilahi.

1.5.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penulisan skripsi ini, pengumpulan data yang berkaitan dengan masalah yang dibahas akan dilakukan dengan jalan penelitian kepustakaan (*library research*) dan wawancara dengan Quraish Shihab. Dengan demikian data primer meliputi buku dan pedoman wawancara. Pendekatan ini diaplikasikan dengan cara menelaah buku-buku yang berkaitan dengan BKI, psikologi agama dan kesehatan mental, terutama pada waktu membahas landasan teori. Dengan demikian penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi diupayakan dengan memperhatikan tingkat kebaruan kepustakaan tersebut di antaranya: buku-buku, bulletin, majalah, dan jurnal ilmiah.

1.5.5 Teknik Analisis Data

Dalam menyusun skripsi ini, peneliti menggunakan analisis deskripsi yaitu menggambarkan dan menguraikan konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a implikasinya dengan kesehatan mental.

1.6. Sistematika Penulisan

Penulisan ini menggunakan sistematika sebagai berikut:

Bab kesatu pendahuluan, memuat: latar belakang, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi zikir, do'a kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam yang meliputi pengertian zikir (tujuan zikir, macam-macam zikir), pengertian do'a (landasan berdo'a, urgensi do'a), pengertian kesehatan mental (pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat), kedudukan zikir dan do'a dalam proses bimbingan konseling Islam (pengertian bimbingan dan konseling Islam, relevansi zikir do'a dan kesehatan mental, materi bimbingan dan konseling Islam, metode bimbingan dan konseling Islam).

Bab ketiga berisi konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a yang meliputi biografi Quraish Shihab, pendidikan dan karya-karyanya, pengertian zikir dan do'a menurut Quraish Shihab, manfaat zikir dan do'a menurut Quraish Shihab.

Bab keempat berisi analisis yang meliputi analisis konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a, manfaat zikir dan do'a bagi kesehatan mental ditinjau dari bimbingan konseling Islam.

Bab kelima merupakan penutup yang berisi: kesimpulan; saran-saran dan penutup yang dianggap penting.

BAB II
ZIKIR, DO'A KESEHATAN MENTAL
DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

2.1 Pengertian Zikir

Kata *zikr* dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti ingat. Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah/menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi "mengingat", karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu (Shihab, 2006: 9).

Kata zikir, berasal dari bahasa Arab: *ذكر - يذكر - ذكرا*; yang berarti; mengingat sesuatu di dalam hati atau menyebutnya dengan lidah (Ma'luf, 1986: 236). Dengan demikian, kata *الذكر* memiliki persamaan arti dengan kata *الحفظ* yang berarti mengingat atau menghafal. Hanya saja, kata *الذكر* berkonotasi menyimpan ingatan, sedangkan kata *الحفظ* berkonotasi mengungkapkan atau menghadirkan ingatan. Menurut al-Raghib al-Asfahani sebagaimana dikutip Hamdan Rasyid, kata *dzikir* terkadang diartikan sebagai "suatu keadaan jiwa yang dengan keadaan tersebut memungkinkan bagi manusia untuk mengingat-ingat pengetahuan yang telah dimilikinya" dan terkadang diartikan sebagai "hadirnya sesuatu di dalam hati atau ucapan".

Adapun bentuk jama' kata *al-dzikr* (الذکر) adalah *al-adzkar* (لأذکار) (Rasyid, tth: 25).

Salah satu adab yang mendapat perhatian khusus dalam rangka *taqarrub* ialah zikir yang berarti mengingat Allah dalam hati, dan menyebut nama-Nya pada lisan berdasarkan perintah Allah dalam al-Qur'ān dan contoh-contoh dari Nabi SAW (Ya'qub, 1980: 263). Zikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan. Maksudnya mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya (Tebba, 2004: 77).

Dengan memperhatikan keterangan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa secara etimologi, perkataan zikir berakar pada kata *zakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, mengerti dan ingatan. Dalam kehidupan manusia, unsur ingat ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologi, zikir (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa seseorang yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan manusia (Anshori, 2003: 16).

Secara terminologi, Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2005: 426) menyatakan: zikir dapat berarti suatu aktivitas berupa:

1. Ucapan lisan, gerak raga, maupun getaran had sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT;

2. Upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah SWT. dengan selalu ingat kepada-Nya;
3. Keluar dari suasana lupa, masuk ke dalam suasana *musyahadah* (saling menyaksikan) dengan mata hati, akibat didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT.

Amir An-Najar (2004: 27) menegaskan, zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekati diri mereka kepada Allah SWT. Sabiq (2: 69) menyatakan, zikir adalah apa yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa *tasbih* atau mensucikan Allah Ta'ala, memuji dan menyanjungNya, menyebutkan sifat-sifat kebesaran dan keagungan serta sifat-sifat keindahan dan kesempurnaan yang telah dimilikinya. Menurut Aceh (1996: 276) yang dimaksudkan zikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuknya, selanjutnya memuji dengan pujian-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

Definisi yang lebih konkrit dikemukakan Ash-Shiddieqy (1986: 36) zikir adalah menyebut Allah dengan membaca *tasbih* (*subhanallah*), membaca *tahlil* (*la-ilaha illallah*), membaca *tahmid* (*alhamdulillah*), membaca *taqdis* (*quddusun*), membaca *takbir* (*Allahu Akbar*), membaca *hauqalah* (*la haula wala quwwata illa billah*), membaca *hasbalah* (*hasbiyallah*), membaca *basmalah* (*bismillah hirrahman nirrahim*), membaca al-Qur'an al-Majid dan

membaca do'a-do'a yang diterima dari Nabi SAW. Dari tiga definisi tersebut, dapat disimpulkan zikir adalah ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT; upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah SWT dengan selalu ingat kepada-Nya; keluar dari suasana lupa, masuk ke dalam suasana *musyahadah* (saling menyaksikan) dengan mata hati, akibat didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT.

Sebagai fungsi intelektual, ingatan seseorang akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya memungkinkannya untuk memecahkan problema-problema baru yang dihadapi. Juga sangat membantu seseorang dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi-informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian di sini, perkataan zikir yang dimaksud adalah "zikir Allah", atau mengingat Allah. Dalam al-Qur'an banyak dijumpai ungkapan-ungkapan yang menganjurkan untuk berzikir (Anshori, 2003: 16).

2.1.1 Tujuan Zikir

Zikir sebagai salah satu ajaran Islam yang disyariatkan oleh Allah SWT, secara umum mempunyai maksud dan tujuan sebagai berikut:

- a. Agar menjadi orang yang bertaqwa. Sebagaimana difirmankan Allah dalam surat al-Baqarah (2) ayat 63:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ

بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرة: 63)

Artinya: "Dan ingatlah ketika Kami mengambil janji dan kamu dan Kami angkat gunung (Thursina) di atasmu (seraya Kami berfirman): 'Peganglah teguh-teguh apa yang Kami berikan kepadamu dan ingatlah selalu apa yang ada di dalamnya, agar kamu bertakwa'".

Menurut para ahli Tafsir, perintah zikir pada ayat ini adalah dimaksudkan agar mereka membaca dan mengamalkan ajaran-ajaran serta hukum-hukum yang tertera dalam kitab Taurat sehingga mereka menjadi orang-orang yang bertakwa (Rasyid, tth: 116). Senada dengan ayat di atas adalah firman Allah dalam surat al-A'raf (7) ayat 171:

وَإِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا آتَيْنَا
كُم بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (الأعراف: 171)

Artinya; "Dan (ingatlah) ketika Kami mengangkat bukit ke atas mereka seakan-akan bukit itu naungan awan dan mereka yakin bahwa bukit itu akan jatuh menimpa mereka. (Dan Kami katakan kepada mereka): 'Peganglah dengan teguh apa yang telah Kami berikan kepadamu, serta ingatlah selalu (amalkanlah) apa yang tersebut di dalamnya supaya kamu menjadi orang-orang yang bertakwa'".

Definisi taqwa yang paling populer adalah menjaga diri dari perbuatan dosa dengan melaksanakan semua perintah Allah dan meninggalkan larangan-larangan-Nya, termasuk hal-hal yang syubhat, karena seseorang yang terjerumus dalam hal-hal yang syubhat pasti akan terjerumus dalam hal-hal yang haram.

Menurut Muhammad Usman Najati (2005: 446), pengertian taqwa adalah; "Menjaga diri dari amarah dan adzab Allah dengan

menjauhi perbuatan maksiat dan melaksanakan tata aturan yang telah digariskan al-Qur'an dan dijelaskan Rasulullah SAW." Dengan kata lain, taqwa adalah melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan, bahwa esensi taqwa adalah pemeliharaan, penguasaan dan pengendalian diri dari nafsu-nafsu jahat (nafsu *ammarah*) yang bersemayam dalam diri manusia sehingga ia bersedia melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Dengan demikian, *al-muttaqin* adalah orang-orang yang melaksanakan nilai-nilai baik dan menjauhi nilai-nilai buruk. Seperti suka menolong, menahan amarah, suka memberi maaf kepada orang lain, menepati janji, sabar, suka kepada kebaikan dan kebenaran, bend kepada kejahatan dan kebohongan, dan sebagainya. Sebaliknya, orang-orang yang tidak taqwa adalah orang-orang yang suka berbuat buruk, berdusta, bersikap zhalim, amoral dan sebagainya.

Zikr Allah dalam segala bentuknya dapat mengantarkan manusia mewujudkan tujuan tersebut, yakni menjadikan mereka bertaqwa karena zikir mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pendidikan jiwa. Orang yang senantiasa berzikir akan selalu membayangkan kebesaran, keagungan dan kesucian Allah sehingga hatinya menjadi lembut dan khusyu'. Mereka akan merasakan,

bahwa Allah selalu bersamanya dan mengawasi seluruh amal perbuatannya sehingga mereka akan selalu melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Sebaliknya, orang-orang yang melupakan Allah hatinya menjadi keras dan cenderung berbuat jahat, karena tidak merasa diawasi oleh Allah (Rasyid, tth: 120).

- b. Agar menjadi orang yang berbahagia. Sebagaimana difirmankan dalam surat al-A'raf (7) ayat 69 :

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَ
 كُمْ وَادْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي
 الْخَلْقِ بَسْطَةً فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأعراف: 69)

Artinya: Apakah kamu (tidak percaya dan) heran bahwa telah datang kepadamu peringatan dan Tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu? Dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadi-kam sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan.

Melalui ayat ini Allah memerintahkan kepada manusia agar senantiasa berzikir kepada-Nya dengan mengingat-ingat berbagai macam nikmat yang telah dianugerahkan kepada manusia serta mensyukuri nikmat-nikmat tersebut. Dengan demikian, manusia akan meraih keberuntungan dan kebahagiaan hidup karena nikmat-nikmat tersebut akan abadi dan bahkan bertambah-tambah. Akan tetapi, hal itu tidak mungkin terjadi kecuali jika melaksanakan

ibadah dengan ikhlas semata-mata mengharap ridla-Nya dan tidak musyrik kepada-Nya (Rasyid, tth: 121).

Demikian juga firman-Nya dalam surat al-Jum'ah (62) ayat 10:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ
وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة: 10)

Artinya: "Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung".

Melalui ayat ini Allah SWT memerintahkan agar sesudah menunaikan ibadah salat, manusia hendaknya bertebaran di muka bumi untuk mencari rizki yang halal dan melakukan berbagai aktivitas yang menjadi kebutuhan hidup kita. Sungguh pun demikian, pada saat kita mencari rizki yang halal atau melakukan berbagai aktivitas hendaklah kita selalu berzikir kepada-Nya agar kita dapat meraih keberuntungan dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Rasyid, tth: 1121-122)

Kedua ayat tersebut secara tegas menyatakan, bahwa tujuan berzikir adalah agar para pelakunya dapat menjadi orang-orang yang beruntung atau berbahagia. Ditinjau dari segi bahasa, kata *tuflihun* (تفlichون) berasal dari bahasa Arab dalam bentuk *fi'il mudlari' jama'* *mudzakkar mukhathab* dari *fi'il madli falaha* (فلح) yang berarti meraih kebahagiaan (الظفر بالسعادة)

Dzikir Allah dalam segala bentuknya dapat mengantarkan para pelakunya meraih keberuntungan dan kebahagiaan hidup karena orang yang selalu berzikir akan diingat oleh Allah. Jika seseorang diingat oleh Allah maka hatinya akan tenang, tenteram, damai dan tidak dihinggapi penyakit hati seperti rasa takut atau sedih. Dengan demikian ia akan merasakan kebahagiaan hidup yang hakiki, baik di dunia maupun di akhirat, Sebaliknya, orang-orang yang melupakan Allah dan tidak mau berzikir kepada-Nya, maka akan dilupakan Allah dan tidak mendapat hidayah-Nya. Akibatnya, mereka tidak tahu tujuan hidup di alam dunia ini serta tidak tahu bahwa sesudah mati mereka akan dibangkitkan kembali di alam akhirat dan dimintai pertanggung-jawaban terhadap seluruh amal perbuatannya; mereka menjadi buta sehingga tidak tahu mana yang haq dan mana yang batil, mana yang benar dan mana yang salah, serta mana yang baik dan mana yang buruk. Akibatnya, mereka benar-benar menderita, baik di dunia karena mengalami gangguan jiwa (*neurosa*) dan bahkan penyakit jiwa (*psikosa*), maupun di akhirat, karena disiksa di neraka (Rasyid, tth: 122).

2.1.2 Macam-Macam Zikir

Cara berzikir dibagi menjadi dua macam: pertama, zikir *jahar*, yaitu zikir yang dikeraskan, baik melalui suara maupun gerakan. Kedua, zikir *sirr* yang diucapkan di dalam hati (Mujib dan Mudzakir, 2001: 238-239). Menurut Atha'ilah (2005: 30) zikir bisa dilakukan dengan

lisan, hati, anggota badan, ataupun dengan ucapan yang terdengar orang. Orang yang berzikir dengan menggabungkan semua unsur tersebut berarti telah melakukan zikir secara sempurna. Yang dimaksud dengan zikir lisan adalah zikir dengan kata-kata semata tanpa kehadiran kalbu (*hudhûr*). Itulah zikir lahiriah yang memiliki keutamaan besar seperti yang ditunjukkan oleh beberapa ayat Al-Qur'an, hadis, dan *atsar*.

Zikir lisan terbagi lagi ke dalam beberapa bagian. Ada yang terikat dengan waktu dan tempat serta ada pula yang bebas. Yang terikat misalnya bacaan ketika dan setelah salât, bacaan ketika haji, sebelum tidur, setelah bangun, sebelum makan, ketika menaiki kendaraan, zikir di waktu pagi dan petang, dan seterusnya. Sementara yang tidak terikat dengan waktu, tempat, ataupun kondisi, misalnya pujian kepada Allah seperti dalam untaian kalimat, "*Subhana Allah wa al-hamdu li Allah wa lâ ilâha illa Allah wa Allah akbar wa lâ hawla wa lâ quwwata illa bi Allah al-'aliy al-'azhîm* (Mahasuci Allah, segala puji bagi-Nya, tiada tuhan selain-Nya, dan Allah Mahabesar, tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah Yang Mahatinggi dan Mahabesar)." Contoh lainnya adalah zikir berupa doa seperti, "*Rabbanâ lâ tu'akhidzنا in nasîna aw akhtha'na...*," atau munajat lainnya (Atha'ilah, 2005: 30)

Zikir lisan ada yang bersifat *ri'ayah* (memelihara ingatan dan kesadaran terhadap Allah), permintaan duniawi, atau permintaan ukhrawi. Yang bersifat *ri'ayah* misalnya ketika mengucapkan kalimat, "Allah bersamaku, Allah melihatku." Ucapan tersebut mengandung

usaha untuk menjaga kemaslahatan kalbu. Ia adalah zikir untuk memperkuat kehadiran kalbu bersama Allah, memelihara etika di hadapan-Nya, menjaga diri dari sikap lalai, berlindung dari setan terkutuk, dan untuk bisa khusyuk dalam ibadah (Atha'illah, 2005: 31)

Zikir kalbu disebut juga zikir tersembunyi, yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata. Zikir ini hanya memenuhi kalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah seirama dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas yang dibarengi dengan kesadaran akan kehadiran Allah. Dengan berzikir, kalbu akan hidup dan kita bisa berkomunikasi langsung dengan Allah. Sebaliknya, lupa mengingat Allah menunjukkan matinya kalbu karena tidak ada komunikasi dengan yang Mahahidup. Dalam literatur sufisme di Barat, zikir kalbu sering dilukiskan sebagai *living prosenc* (hidup dengan merasakan kehadiran Tuhan) (Solihin, 2004: 90)

Qalbu yang tidak mendapat pancaran cahaya, akan menjadi gelar dan mati. Qalbu seperti ini, dalam pandangan sebagian kaum sufi, merupakan salah satu indikasi tidak sehat. Berkenaan dengan itu, Imam Ja'far Ash-Shadiq menyebutkan bahwa penyembuhan hati itu ada empat macam, yaitu

Pertama, penyembuhan hati sehingga menaikkan derajat ketinggiannya. Tingginya hati ini dapat diperoleh ketika zikir kepada Allah SWT. Kalau orang senantiasa berzikir kepada Allah SWT, hatinya akan naik ke tempat yang lebih tinggi. *Kedua*, hati menjadi

terbuka. Hati seperti ini diperoleh apabila kita ridaa atau ikhlas kepada Allah SWT. *Ketiga*, hati yang rendah, yang terjadi ketika hati kita disibukkan oleh hal-hal yang selain Allah.

Keempat, hati yang mati atau hati yang berhenti. Hati seperti ini terjadi ketika kita melupakan Allah SWT. Sama sekali. Hati seperti ini harus diobati juga dengan zikir. Zikir qalbu mempunyai signifikansi dalam meneguhkan hati (qalbu) agar memiliki keyakinan, kekuatan, dan kemantapan iman kepada Allah SWT. Serta melahirkan perbuatan yang baik (amal saleh) dalam hubungan vertikal dengan Allah maupun hubungan horisontal dengan sesama manusia (Solihin, 2004: 90-91)

Dalil yang menerangkan zikir *khafi* atau zikir *qalb* adalah:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف: 205)

Artinya: Dan sebutlah Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai (Q.S. al-A'raf: 205).

Terhadap surat al-Baqarah ayat 152, dalam Tafsir Ibnu Kasir diuraikan bahwa Allah SWT. yang mukmin akan nikmat yang telah dilimpahkannya kepada mereka, yaitu diutusnya seorang rasul yakni Nabi Muhammad SAW untuk membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah yang jelas, menyucikan serta membersihkan mereka dari akhlak-akhlak yang rendah, jiwa-jiwa yang kotor, dan perbuatan-perbuatan jahiliyah, mengeluarkan mereka dari kegelapan kepada cahaya,

mengajarkan kepada mereka al-Qur'an dan sunnah, serta mengajarkan kepada mereka banyak hal yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Di zaman jahiliyah mereka hidup dalam kebodohan yang menyesatkan. Akhirnya berkat barokah risalah Nabi SAW dan misi yang diembannya, mereka menjadi orang-orang dikasihi oleh Allah, berwatak sebagai ulama, dan menjadi orang-orang yang berilmu paling mendalam, memiliki hati yang suci, paling sedikit bebannya, dan paling jujur ungkapannya (Kasir, 1990: 42-43).

2.2 Pengertian Do'a

Allah memerintahkan manusia agar berdo'a dan merendahkan diri pada-Nya, serta menjanjikan akan mengabulkan do'a dan mewujudkan apa yang diminta (Sabiq, tth: 76). Secara etimologi, do'a berasal dari kata *da'â*, *yad'u*, *du'âan* berarti permohonan atau permintaan (Dahlan, 1997: 276). Doa merupakan *mashdar* dari kata kerja (*fi'il*): دعا. Ibnu Manzhur berkata: دعا الرجل دعوا ودعاء "Da'â rajulu du'awân wa du'â'an," artinya: menyeru. Kata bendanya adalah الدعوة. Ungkapan دعوت فلانا "*fulânan*" berarti aku meneriakinya dan memanggilnya (Manzhur, tth: 258) (Al-Munawwir, 1997: 406).

Ibnu Manzhur berkata: Ungkapan دعاه دعاء ودعوى "*Da'âhu du'â'an wa da'awâ*," dimasukkan oleh Sibawaih ke dalam *mashdar-mashdar* yang berakhiran Alif Ta'nits (Al-Munawwir, 1997: 257). Kata الدعاء merupakan bentuk tunggal dari kata الأدعية yang berasal dari kata دعوا karena berbentuk

دعوت . Kecuali karena huruf *waw* apabila terletak setelah huruf alif dirubah menjadi hamzah (Al-Munawwir, 1997: 121-122). Sehingga ungkapan untuk wanita ialah: أنت تدعين (artinya: Engkau [wanita] menyerunya), memiliki tiga bentuk bahasa.

Bentuk yang kedua ialah: أنت تدعون , dan bentuk ketiga adalah: أنت تدعين dengan bacaan Isymam pada huruf 'Ain. Sedangkan pada bentuk dhamir jamak (perempuan): أنتنّ تدعون, sama seperti pada bentuk jamak (laki-laki) (Al-Munawwir, 1997: 257).

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, doa adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan (Depdiknas, 2002: 271). Secara terminologi, do'a adalah permohonan atau permintaan dari seorang hamba kepada Tuhan dengan menggunakan lafal yang dikehendaki dan dengan memenuhi ketentuan yang ditetapkan (Dahlan, 1997: 276). Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2005: 450) menyatakan: pengertian do'a adalah suatu aktivitas ruhaniah yang mengandung permohonan kepada Allah SWT melalui lisan atau hati, dengan menggunakan kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan khusus sebagaimana yang tertulis pada al-Qur'an, as-Sunnah ataupun keteladanan para sahabat Rasulullah SAW dan orang-orang yang saleh.

Menurut Sudirman Tebba (2004: 93), do'a adalah permintaan atau permohonan, yaitu permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Al-Khathabi yang dikutip Muhammad bin Ibrahim al-Hamid (2004: 7) berkata: "doa ialah seorang

hamba memohon pertolongan kepada Rabbnya dan meminta bantuan kepada-Nya. Sedangkan hakikat doa ialah menampakkan kefakiran kepada-Nya, membebaskan dan membersihkan diri dari daya dan kekuatan, ini merupakan ciri-ciri *'ubudiah* (ibadah) seseorang, merasakan kelezatan manusiawi yang mana di dalamnya terkandung makna pujian kepada Allah serta pengakuan terhadap sifat kedermawanan Allah. Ibnu Qayyim yang dikutip Muhammad bin Ibrahim al-Hamid (2004: 7) berkata: doa ialah permohonan untuk segala sesuatu yang bermanfaat dan tuntutan untuk menjauhkan segala sesuatu yang mendatangkan kemudharatan.

Kata-kata "do'a" yang banyak sekali terdapat di dalam Al Qur'an mempunyai pengertian (makna) yang banyak pula. *Pertama*: dengan makna " 'ibadat. " Seperti dalam firman Allah SWT:

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ... (يونس: 106)

Artinya: "Dan janganlah kamu berdo'a, kepala selain Allah, yaitu kepada sesuatu yang tidak dapat mendatangkan manfa'at kepada engkau dan tidak kuasa pula mendatangkan mudlarat kepada engkau." (Q.S Yunus: 106) (Depag RI, 1986: 322).

Yang dimaksudkan dengan "berdo'a" di dalam ayat ini, ialah "beribadat" (mengadakan penyembahan). Yakni janganlah kamu 'ibadat (sembah) selain daripada Allah, yaitu sesuatu yang tidak kuasa memberikan manfa'at kepadamu dan tidak kuasa pula mendatangkan mudlarat kepadamu (Ash Shiddieqy, 1986: 95).

Kedua: Dengan makna *'Istighatsah*" (memohon bantuan dan pertolongan). Seperti dalam firman Allah SWT:

...وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ... (البقرة: 23)

Artinya: "Dan mendo'alah kamu (mintalah bantuan) kepada orang-orang yang dapat membantumu." (Q.S. Al Baqarah: 23) (Depag RI, 1986: 12).

Yang dimaksudkan dengan men"do'a" dalam ayat ini, ialah "Istighatsah" (meminta bantuan, atau pertolongan). Jadi, makna ayat ini, ialah: "Mintalah bantuan dan pertolongan dari orang-orang yang mungkin dapat membantu dan memberikan pertolongan kepada kamu (Ash Shiddieqy, 1986: 96).

Ketiga: Dengan makna "permintaan" atau "permohonan." Seperti dalam firman Allah SWT.:

...ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ... (المومن: 60)

Artinya: "Mohonlah (mintalah) kamu kepadaKu, Aku perkenankan permohonan (permintaan) kamu itu." (Q.S. Al Mu'min: 60) (Depag RI, 1986: 767).

Yang dimaksud dengan perkataan "do'a" (*ud'unie*) di dalam ayat ini ialah, "memohon" atau "meminta. "Yakni, mohonlah (mintalah) kepadaku, niscaya aku perkenankan permohonan (permintaan) kamu itu.

Keempat: Dengan makna "percakapan." Seperti dalam firman Allah SWT.

دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ... (يونس: 10)

Artinya: "Do'a (percakapan) mereka di dalamnya (syurga), ialah; Subhânaka Allahumma (Maha suci Engkau wahai Tuhan). "(Q.S. Yunus: 10) (Depag RI, 1986: 306).

Kelima: Dengan makna "memanggil" Seperti dalam firman Allah SWT.:

يَوْمَ يَدْعُوكُمْ

Artinya: Pada hari, di mana Ia mendo'a (memanggil) kamu.

Yakni, pada suatu hari, dimana Ia (Tuhan) menyeru (memanggil) kamu.

Keenam: Dengan makna "memuji." Seperti dalam firman Allah SWT.:

قُلْ اذْعُوا لِلّٰهٖ اَوْ اذْعُوا الرَّحْمٰنَ... (الإسراء: 110)

Artinya: "Katakanlah olehmu hat Muhammad: mendo'alah (pujilah) akan Allah atau mendo'alah (pujilah), akan Ar Rahman (Maha banyak rahmatNya)." (Q.S. Al Isra: 110) (Depag RI, 1986: 440).

Yang dimaksud dengan "do'a" di dalam ayat ini, ialah "memuji."

Yakni, pujilah olehmu akan Allah atau pujilah olehmu akan *Ar Rahman*.

Maka berdasarkan kepada pengertian (makna) dari kata-kata "do'a" seperti yang telah diuraikantersebut, dapatlah diambil suatu kesimpulan, seperti yang telah pernah juga ditegaskan oleh Ath Thieby, bahwa "do'a" itu, ialah: "Melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan kehajatan dan ketundukan kepada Allah SWT (Ash Shiddiegy, 1986: 97).

Sesungguhnya ialah ibadat-ibadat itu diperintahkan oleh Allah SWT untuk menyatakan kepatuhan seseorang hamba kepada Tuhan, kepatuhan yang didampingi oleh rasa tunduk, serta memperlihatkan bahwa si hamba itu sangat berhajat (butuh) kepadaNya. Kalau demikian, maka arti ber"do'a kepada Allah, ialah menyatakan bahwa kita sangat berhajat kepadaNya dalam

memperoleh sesuatu yang kita kehendaki. Oleh karena itu, maka kita bermohon kepadaNya seraya menerangkan hajat yang kita hayati. Tiap-tiap berdo'a, hendaklah dengan hati yang penuh hadir kepada Allah. Yakni, segala lafazh do'a yang dibaca, ditadabburkan dan difahamkan. Membaca do'a dengan tidak mengetahui arti dan maksudnya, samalah artinya dengan tidak berdo'a. Berdo'a dengan disertai pengertian yang cukup, dengan rasa kelemahan diri, penuh harapan semoga do'a itu diperkenankan Allah (Ash Shiddieqy, 1986: 97).

2.2.1 Landasan Berdo'a

Dewasa ini ilmu pengetahuan dan teknologi telah maju demikian pesatnya, membantu manusia untuk mendapatkan dan memenuhi sesuatu keperluan hidupnya, terutama keperluan yang bersifat material. Dalam hal moril, ilmu pengetahuan dan teknologi belum, atau dapat dikatakan tidak akan mampu membantu manusia, karena memang hal-hal yang bersifat moril dan batiniah berada di luar jangkauan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam kenyataan, tidak ada manusia yang terlepas dari harapan dan keinginan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain atau dari Yang Maha Kuasa (Daradjat, 1992: 15).

Boleh jadi manusia tidak selamanya merasakan kebutuhan tersebut. Tetapi pada saat-saat tertentu, orang akan membutuhkan bantuan, yang kadang-kadang tidak jelas sumbernya; Sebagai seorang Muslim, kita meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah s.w.t. Dia menyuruh manusia supaya bermohon kepada-

Nya, dan Dia berjanji akan mengabulkan permohonan (do'a) hamba-Nya. Dalam Al-Quran surat Al-Mu'min ayat 60, Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (المومن: 60)

Artinya: Serulah Aku! Akan Kukabulkan do'amumu. Orang yang sombong dan tiada suka menyembah Aku, pasti akan masuk neraka jahanam dalam kehinaan (QS. Al-Mu'min: 60) (Depag RI, 1986: 759).

Berfirman Allah SWT.:

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ { 55 } وَلَا تُفْسِدُوا
فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ
مِّنَ الْمُحْسِنِينَ (الأعراف: 55-56)

Artinya: "Mohonlah (berdo'alah) kamu kepada Tuhanmu dengan cara merendahkan diri dan suara halus bahwasanya Allah, tiada menyukai orang-orang yang melampaui batas dan janganlah kamu berbuat kebinasaan di bumi (masyarakat) setelah ia baik dan mohonlah (mendo'alah) kamu kepada Allah dengan rasa takut dan loba sangat mengharap); bahwasanya rahmat Allah itu sangat dekat kepada orang-orang yang Ihsan (Iman kepada Allah dan berbuat kebajikan)." (Q.S. Al-A'raf: 55-56) (Depag RI, 1986: 221).

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (البقرة: 186)

Artinya: Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepada engkau tentang Aku maka sesungguhnya Aku sangat dekat (kepada mereka), Aku perkenankan do'a-do'a orang-orang yang mendo'a apabila ia memohon (mendo'a) kepadaKu. Sebab Itu maka hendaklah mereka memenuhi (seruan) Ku dan hendaklah mereka beriman kepadaKu, mudah-mudahan mereka mendapat petunjuk." (Q.S. Al-Baqarah:186) (Depag RI, 1986: 40).

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا... (الأعراف: 180)

Artinya: "Dan Allah mempunyai nama-nama yang sangat indah (Al Asmaul Husna), maka memohonlah kamu kepadaNya dengan (menyebut) nama-nama itu." (Q.S. Al A'raf: 180) (Depag RI, 1986: 359).

هُوَ الْحَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ... (المومن: 65)

Artinya: "Tuhan adalah hidup, tiada Tuhan melainkan Dia, maka mendo'alah kamu kepadaNya dengan tulus ikhlas, (dengan mengikhlaskan thaatmu kepadaNya). Segala puji itu kepunyaan Allah, Tuhan yang memelihara seluruh alam." (Q.S. Al Mu'min: 65) (Depag RI, 1986: 761).

Bersabda Rasulullah SAW.

وعن النعمان بن بشير رضي الله عنهما عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قال: إِنَّ الدَّعَاءَ هُوَ الْعِبَادَةُ رَوَاهُ الْأَرْبَعَةُ وَصَحَّحَهُ التِّرْمِذِيُّ

Artinya: Dari Nu'man bin Basyir r.a mengatakan, Nabi SAW. bersabda sesungguhnya doa itu ialah ibadah." (H.R. Abu Daud, At Turmuzi, Nasa'i, dan Ibnu Majah. Disahkan oleh Tirmizi) (Al-Asqalani, tth: 311).

Apabila ayat-ayat dan hadis Nabi SAW yang tersebut di atas diperhatikan dengan seksama dan dengan segala keinsafan nyatalah, bahwa berdo'a itu adalah suatu tugas yang diperintahkan kepada hamba Allah supaya melaksanakannya. Karena do'a itu adalah ibadah maka Hamka dalam tafsirnya mengungkapkan bahwa segala permohonan dari hambaNya yang memohon akan mendapat perhatian yang sepenuhnya dariNya. Tidak ada satu permohonan pun yang bagai air jatuh ke pasir,

hilang dan sia-sia karena tidak didengar atau tidak dipedulikan (Hamka, 1999: 131-132). Menurut Ibnu Kasir (tth: 357-358) bahwa Allah SWT memberikan petunjuk kepada hamba-hambanya agar mereka berdoa memohon kepadaNya untuk kebaikan urusan dunia dan akhirat mereka. Oleh sebab itu ucapkanlah do'a dengan perasaan yang rendah diri, penuh harap, dan dengan suara yang lemah lembut. Bahkan TM.Hasbi Ash Shiddieqy dalam tafsirnya menadaskan, ini memberi pengertian bahwa berdoa dalam keadaan tersembunyi jika tidak wajib pastilah mandub (sunnah) hukumnya, karena cara yang demikian jauh dari ria dan sum'ah. Lebih lanjut TM.Hasbi Ash Shiddieqy (1995: 1366) menyatakan, dalam berdoa, bukan menyeru orang yang jauh, atau orang yang lalai, Allah lebih dekat kepada kita dari pada urat kuduk kita sendiri.

Doa adalah permohonan hamba kepada Tuhannya agar diberi *'inayah* (perhatian) dan *ma'unah* (pertolongan). Doa pada hakekatnya adalah pernyataan seorang hamba tentang betapa fakirnya, betapa lemahnya, betapa tak berdayanya dia, di hadapan Sang Pencipta. Doa adalah salah satu bukti penghambaan, pengabdian, dan ubudiyah kepada-Nya. Di dalam doa terkandung puji-pujian kepada Allah atas segala keagungan nama dan kemuliaan sifat-Nya. Di dalam doa seorang hamba mengadu, sambat, meminta, memohon, "*ngalem*" kepada Allah. Doa mengandung berbagai makna yang berpadu hanya di dalam kelembutan hati seorang hamba yang beriman (Effendy, 2005: 8-9).

2.2.2 Urgensi Do'a

Do'a mengandung sejumlah manfaat. Di antaranya ialah untuk memohon keselamatan di akhirat, yaitu masuk Surga dan terhindar dari api Neraka (Sudirman Tebba, 2000: 102). Catherine Ponder (1973: 5) menulis sebuah buku yang diberi judul *Pray and Grow Rich*. Buku yang tebalnya 228 halaman ini pertama kali terbit tahun 1968 di USA. dan tahun 1973 sudah terbit cetakannya yang ke dua belas — suatu indikasi, betapa dibutuhkannya buku seperti itu oleh peminat doa. Di halaman paling awal, di atas sekali dia menulis: *Prayer is receiving more consideration today than at any time during the past thousand years*, dan halaman ini diakhiri dengan: kalimat: *more things are wrought by prayer than this world dreams of*. Berdoa adalah mengerjakan sesuatu, yaitu suatu yang paling penting yang dapat dilakukan orang pertama kali menghadapi setiap persoalan, karena berdoa adalah tindakan yang tepat dan benar. Kalau tindakan fisik menyatakan pelahiran bentuk kekuatan fisik yang paling lemah, maka doa adalah tindakan mental dan spiritual yang melahirkan bentuk kekuatan yang paling tinggi. Doa merubah mental dan pikiran orang, meningkatkan dan memperbaharui manusia. Doa melahirkan bentuk kekuatan yang paling tinggi di alam semesta ini sampai menjalin manusia dengan kekuasaan Tuhan, dari mana manusia berasal. Kalau hal ini terjadi, maka doa telah meninggikan derajat manusia. Demikian antara lain penghargaan K. Ponder terhadap doa (Abdullah, 1984: 72-73).

Dalam hubungannya dengan keterangan tadi, Mariasusai

Dhavamony (1995: 241) menyatakan:

Doa merupakan gejala umum yang ditemukan dalam semua agama. Dalam berbagai macam bentuknya, doa muncul dari kecenderungan kodrati manusia untuk memberikan ungkapan dari pikiran dan rasa dalam hubungannya dengan yang ilahi. Sebagaimana manusia berkomunikasi secara kodrati dengan manusia- manusia lain dengan berbicara, demikian pula ia menyapa yang ilahi dengan cara yang sama, sesuai dengan kepercayaan dan keyakinannya. Doa merupakan suatu tindakan rekolektif, artinya dengan itu manusia menetapkan dan memupuk kesatuannya dengan yang ilahi. Doa merupakan bentuk pemujaan universal, dengan diam ataupun dengan bersuara, pribadi maupun umum, spontan maupun menurut aturan.

Ali Syariati (2002: 26-27) mengungkapkan tentang urgensi do'a

dengan menyatakan;

Alexis Carrel (ilmuan Prancis, 1873-1994 M) percaya akan urgensi (pentingnya) doa. Banyak filsuf, pemikir, atau kaum agamawan yang berbicara tentang doa. Tetapi lain jadinya kalau seorang biolog dan neurolog (dokter ahli saraf) menyelidiki pengaruh doa dalam berbagai penyakit dan operasi yang telah dia jalankan. Dia adalah ilmuwan yang patut dihormati. Bertambahlah penghormatan kita kepadanya, manakala kita menyaksikan dunia pun memberikan apa yang sepantasnya dia terima. Dalam sebuah karyanya yang bertahun-tahun lalu telah diterjemahkan ke bahasa Persia, Alexis Carrel mendapatkan berbagai hal yang menakjubkan bagi orang yang mengenal doa sebagai bagian dari ajaran agama. Antara lain dia berkata: "Pengabaian doa dan tata caranya adalah pertanda kehancuran suatu bangsa. Masyarakat yang mengabaikan ibadah (baca: doa kepada Allah) adalah masyarakat yang berada di ambang kemunduran dan kehancuran. Roma adalah bangsa yang agung. Namun, secepat mereka meninggalkan ibadah berdoa, secepat itu pula kehinaan dan kelemahan menimpa mereka.

Keterangan Alexis tersebut, bukan hanya begitu indah dan puitis, tetapi juga begitu pelik dan filosofis. Selanjutnya dia berkata: "Doa adalah pusaka yang selalu menyertai pedoa. Pedoa akan terimbas cahaya doa dan ibadah di saat-saat diam dan Bergeraknya, dan juga pada tatapan

wajahnya. Pedoa akan selalu bersama pusaka itu di mana pun dia berada (Ali Syariati, 2002: 27).

Melalui data statistik ditemukan bahwa para pelaku kriminal, pada umumnya, adalah orang yang sama sekali tidak pernah atau jarang-jarang berdoa. Sebaliknya, orang yang sering berdoa terhindar dari berbuat kriminal, walaupun kondisi finansial (keuangan) dan sosial merangsang mereka untuk melakukannya. Atau setidaknya, orang yang sering berdoa tidak pernah menjadikan tindak kriminal sebagai profesi. Yayasan Lourdes, sebagaimana ditulis Alexis Carrel dalam bukunya, setiap tahun mempublikasikan data statistik yang memuat beberapa orang yang sembuh berkat doa walaupun kemudian Carrel mengakui akan adanya penurunan jumlah mereka dalam tiga puluh tahun terakhir. Dia memberikan alasan penurunan jumlah itu: "Para peziarah yang dahulunya datang ke tempat itu dengan cinta dan harap, kini datang untuk melancong dan sambil lalu ((Ali Syariati, 2002: 27). Berdoa baik dilakukan secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan dipimpin oleh seorang imam sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, dan orang yang melakukannya dimuliakan oleh Tuhan, karena orang tersebut menganggap dirinya lebih rendah dari Tuhan.

Berdasar pada keterangan tersebut Hasbi ash-Shiddieqy (Ash Shiddieqy, 1986: 97) mengatakan bahwa berdoa adalah suatu tugas yang diperintahkan Tuhan kepada hamba-Nya agar dilaksanakan. Menurutnya doa adalah ibadah. Dalam berbagai kitab fikih. ulama fikih pada

umumnya menyatakan bahwa berdo'a itu merupakan ibadah yang hukumnya sunah.

Lebih lanjut Hasbi ash-Shiddieqy (1986: 98) mengatakan bahwa do'a adalah perisai, senjata penangkis dari bencana, dan ibarat air yang dapat memberi manfaat dan menyejukkan kehidupan. Menurutnya lebih lanjut, do'a itu berfaedah dalam memperoleh naungan rahmat Allah SWT, menunaikan kewajiban, taat, menjauhkan diri dari maksiat, menimbulkan keridaan Allah SWT, memperoleh hasil yang pasti, menolak tipu daya musuh, menghilangkan kegundahan, menghasilkan hajat, dan memudahkan kesukaran. Dalam salah satu hadisnya, Nabi SAW menyatakan bahwa Tuhanlah yang melepaskan seseorang dari bencana-bencana yang disebabkan oleh musuh-musuhnya dan Dia pulalah yang mencurahkan rezeki kepada manusia.

Imam al-Ghazali (ahli fikih, filsuf muslim, dan pakar tasawuf) (tth: 97) mengatakan bahwa sekalipun do'a itu tidak dapat menolak *qada* (kada, keputusan) Allah SWT, namun do'a itu tetap berfaedah, yaitu untuk menenangkan batin dan memantapkan keyakinan terhadap adanya pertolongan Allah SWT terhadap hamba-Nya yang taat. Karena itu Syekh Ahmad bin Muhammad Atailah (tth: 26-27) menyatakan berdoalah karena do'a adalah perisai yang akan memberi dorongan bagi seorang hamba, di saat ia sangat memerlukan pertolongan Allah Ta'ala. Kebutuhan manusia kepada Allah, dan merasakan kekurangan dan

keterbatasan dirinya, akan menempatkan doa sebagai suatu yang benar-benar sangat bernilai bagi manusia.

2.3. Pengertian Kesehatan Mental

2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu mentalnya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah (Mubarak, 2000: 13). Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem mental itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental. Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna (Mubarak, 2000: 14).

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, mental spiritual, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan

(Shihab, 2003: 181). Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental. Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental (Musnamar, 1992: XIII). Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, menurut Daradjat, dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.

2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa (Daradjat, 1983: 11-13).

Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak

lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian din antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat (Daradjat, 1983: 11-13).

Kedua, menurut M.Buchori, kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Jalaluddin, 2000: 154)

2.3.2. Ciri-Ciri Mental yang sehat

Menurut Yusuf (2004: 20) karakteristik mental yang sehat, yaitu sebagai berikut: (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa; (2) dapat menyesuaikan diri; (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin; (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Sehubungan dengan itu, Daradjat (1972 : 34) menyatakan:

Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Di samping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain dan suasana). Orang-orang inilah yang terhindar dari kegelisahan-kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya.

Jahoda sebagaimana dikutip Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut.

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik

Di pihak lain, Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 1959) memberikan kriteria mental yang sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya,
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar (Hawari, 2002: 12-13).

2.4. Kedudukan Zikir dan Do'a dalam Proses Bimbingan Konseling Islam

2.4.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Natawidjaja (1972: 11) bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus-menerus (*continue*) supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Dengan demikian dia dapat mengecap kebahagiaan hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat umumnya.

Menurut Walgito (1989: 4), “Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghadapi atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya”

Dengan memperhatikan rumusan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna mengatasi berbagai kesukaran di dalam kehidupannya, agar individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

2.4.2. Relevansi Zikir Do'a dan Kesehatan Mental

Menurut Mujib dan Yusuf Mudzakir (2001: 238) melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog-sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa. Hidup bagi mereka terasa tanpa beban, bahkan dengan musibah pun mereka dapat menikmatinya. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah karena melakukan zikir. Firman Allah SWT.:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
(الرعد: 28)

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. al-Ra'd: 28) (Depag RI,1978: 676).

Dalam hubungannya dengan do'a, pada halaman lain Mujib dan Yusuf Mudzakir (2001: 238) menegaskan: do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT. agar segala gangguan dan penyakit jiwa yang dideritanya hilang. Allah SWT. yang membuat penyakit dan Dia pula yang memberikan kesembuhan (QS. al-Syu'ara:80). Doa dan *munajah* banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam beraktivitas sehari-hari.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Najati (2005: 472) menurutnya bahwa ketekunan seorang mukmin dalam berzikir kepada Allah SWT baik dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdoa, maupun membaca Al-Qur'an, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram. Najati (2005: 474) lebih lanjut menjelaskan bahwa *zkrullah*, karena dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapatkan dirinya lemah tak berdaya dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong. Dengan demikian zikir dan do'a memiliki relevansi/kontribusi bagi terciptanya kesehatan mental (teoritis/praktis)

2.4.3. Materi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islami berkaitan dengan masalah yang dihadapi individu, yang mungkin dihadapi individu, atau yang sudah dialami individu. Masalah itu sendiri, dapat muncul dari berbagai faktor atau bidang

kehidupan. Jika dirinci, dengan pengelompokan, masalah-masalah itu dapat menyangkut bidang-bidang:

1. Pernikahan dan keluarga

Anak dilahirkan dan dibesarkan (umumnya) di lingkungan keluarga, entah itu keluarga intinya (ayah dan ibunya sendiri), entah itu keluarga lain, atau keluarga besar (sanak keluarga). Keluarga lazimnya diikat oleh tali pernikahan. Pernikahan dan ikatan keluarga di satu sisi merupakan manfaat, di sisi lain dapat mengandung mudarat atau menimbulkan kekecewaan-kekecewaan. Dalam pada itu pernikahan dan kekeluargaan sudah barang tentu tidak terlepas dari lingkungannya (sosial maupun fisik) yang mau tidak mau mempengaruhi kehidupan keluarga dan keadaan pernikahan. Karena itulah maka bimbingan dan konseling Islami kerap kali amat diperlukan untuk menangani bidang ini.

2. Pendidikan

Semenjak lahir anak sudah belajar, belajar mengenal lingkungannya. Dan manakala telah cukup usia, dalam sistem kehidupan dewasa ini, anak belajar dalam lembaga formal (di sekolah). Dalam belajar (pendidikan) pun kerap kali berbagai masalah timbul, baik yang berkaitan dengan belajar itu sendiri maupun lainnya. Problem-problem yang berkaitan dengan pendidikan ini sedikit banyak juga memerlukan bantuan bimbingan dan konseling Islami untuk menanganinya.

3. Sosial (kemasyarakatan)

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup dan kehidupannya sedikit banyak tergantung pada orang lain. Kehidupan kemasyarakatan (pergaulan) ini pun kerap kali menimbulkan masalah bagi individu yang memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami (Musnamar, 1992: 41)

4. Pekerjaan (jabatan)

Untuk memenuhi hajat hidupnya, nafkah hidupnya, dan sesuai dengan hakekatnya sebagai khalifah di muka bumi (pengelola alam), manusia harus bekerja. Mencari pekerjaan yang sesuai dan membawa manfaat besar, mengembangkan karier dalam pekerjaan, dan sebagainya, kerap kali menimbulkan permasalahan pula, bimbingan dan konseling Islami pun diperlukan untuk menanganinya.

5. Keagamaan

Manusia merupakan makhluk religius. Akan tetapi dalam perjalanan hidupnya manusia dapat jauh dari hakekatnya tersebut. Bahkan dalam kehidupan keagamaan pun kerap kali muncul pula berbagai masalah yang menimpa dan menyulitkan individu. Hal ini memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami. Sudah barang tentu masih banyak bidang yang digarap bimbingan dan konseling Islami di samping apa yang tersebut di atas. (Faqih, 2001: 45).

Berdasarkan uraian tersebut bimbingan dan konseling Islam dapat membantu menanggulangi budaya seks bebas, karena bimbingan dan

konseling Islam dapat dijadikan sarana untuk mencegah budaya seks bebas dan sebagai upaya penanggulangan. Pentingnya bimbingan dan konseling Islam adalah karena budaya seks bebas makin hari menunjukkan gejala yang mencemaskan. Gejala ini berkembang seiring dengan perubahan atau dinamika masyarakat. Menurut Kusuma (1988: 64) proses perubahan sosial yang tengah berlangsung di Indonesia menandai pula perkembangan kota-kota dengan kompleksitas fungsinya yang tidak hanya mempunyai fungsi administratif dan komersial, melainkan tumbuh sebagai simpul interaksi sosial yang mempengaruhi sistem nilai dan norma serta perilaku warga masyarakat. Keseluruhan dampak perubahan itu sudah tentu menyentuh pula aspek-aspek kehidupan remaja kota sebagai suatu golongan masyarakat yang berjumlah besar dalam struktur kependudukan di perkotaan.

2.4.4. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pengertian harfiyyah, *metode* adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata *metode* berasal dari meta yang berarti melalui dan hodos berarti jalan (M. Arifin, 1994: 43). Metode lazim diartikan sebagai jarak untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode tersebut dalam praktek. Dalam pembicaraan ini kita akan melihat bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Oleh karenanya, berbeda sedikit dari bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang bimbingan dan konseling, metode bimbingan dan konseling Islam ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut.

Metode bimbingan dan konseling Islam berbeda halnya dengan metode dakwah. Sebagai kita ketahui metode dakwah meliputi : metode ceramah, metode tanya jawab, metode debat, metode percakapan antar pribadi, metode demonstrasi, metode dakwah Rasulullah SAW, pendidikan agama dan mengunjungi rumah (silaturahmi) (Syukir, 1983: 104). Demikian pula bimbingan dan konseling Islam bila diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi, pengelompokannya menjadi: metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung dan metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung.

1. Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi:

a. Metode individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik:

- 1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;
- 2) Kunjungan ke rumah (home visit), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya;

3) Kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing/konseling jabatan melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.

b. Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok.

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal (Musnamar, 1992: 49-51).

a. Metode individual

- 1). Melalui surat menyurat.
- 2). Melalui telepon dan sebagainya

b. Metode kelompok/massal

- 1). Melalui papan bimbingan.
- 2). Melalui surat kabar/majalah.
- 3). Melalui brosur.
- 4). Melalui radio (media audio).
- 5). Melalui televisi.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada :

1. Masalah/problem yang sedang dihadapi/digarap.
2. Tujuan penggarapan masalah.
3. Keadaan yang dibimbing/klien.
4. Kemampuan pembimbing/konselor mempergunakan metode/teknik.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia.
6. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar.
7. Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling.
8. Biaya yang tersedia (Musnamar, 1992: 49-51).

BAB III

KONSEP QURAIISH SHIHAB TENTANG ZIKIR DAN DO'A

3.1 Biografi Quraish Shihab, Pendidikan dan Karya-Karyanya

Muhammad Quraish Shihab, lahir di Rappang, Sulawesi Selatan, 16 Februari 1944. Ia termasuk ulama dan cendekiawan muslim Indonesia yang dikenal ahli dalam bidang tafsir al-Qur'an. Ayah Quraish Shihab, Prof. KH Abdurrahman Shihab, seorang ulama dan guru besar dalam bidang tafsir. Abdurrahman Shihab dipandang sebagai salah seorang tokoh pendidik yang memiliki reputasi baik di kalangan masyarakat Sulawesi Selatan. Kontribusinya dalam bidang pendidikan terbukti dari usahanya membina dua perguruan tinggi di Ujungpandang, yaitu Universitas Muslim Indonesia (UMI), sebuah perguruan tinggi swasta terbesar di kawasan Indonesia bagian timur, dan IAIN Alauddin Ujungpandang. Ia juga tercatat sebagai mantan rektor pada kedua perguruan tinggi tersebut: UMI 1959 – 1965 dan IAIN 1972 – 1977 (Nata, 2005 : 363).

Sebagai putra dari seorang guru besar, Quraish Shihab mendapatkan motivasi awal dan benih kecintaan terhadap bidang studi tafsir dari ayahnya yang sering mengajak anak-anaknya duduk bersama. Pada saat-saat seperti inilah sang ayah menyampaikan nasihatnya yang kebanyakan berupa ayat-ayat al-Qur'an.

Pendidikan formalnya dimulai dari sekolah dasar di Ujungpandang. Setelah itu ia melanjutkan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di kota Malang

sambil “nyantri” di Pondok Pesantren Darul Hadis al-Falaqiyah di kota yang sama. Untuk mendalami studi keislamannya, Quraish Shihab dikirim oleh ayahnya ke al-Azhar, Cairo, pada tahun 1958 dan diterima di kelas dua sanawiyah. Setelah itu, ia melanjutkan studinya ke Universitas al-Azhar pada Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tafsir dan Hadits. Pada tahun 1967 ia meraih gelar LC (setingkat sarjana S1). Dua tahun kemudian (1969), Quraish Shihab berhasil meraih gelar M.A. pada jurusan yang sama dengan tesis berjudul “*al-I'jaz at-Tasryri'i al-Qur'an al-Karim (kemukjizatan al-Qur'an al-Karim dari Segi Hukum)*”. (Nata, 2005 : 364).

Pada tahun 1973 ia dipanggil pulang ke Ujungpandang oleh ayahnya yang ketika itu menjabat rektor, untuk membantu mengelola pendidikan di IAIN Alauddin. Ia menjadi wakil rektor bidang akademis dan kemahasiswaan sampai tahun 1980. Di samping menduduki jabatan resmi itu, ia juga sering mewakili ayahnya yang uzur karena usia dalam menjalankan tugas-tugas pokok tertentu. Berturut-turut setelah itu, Quraish Shihab disertai berbagai jabatan, seperti koordinator Perguruan Tinggi Swasta Wilayah VII Indonesia bagian timur, pembantu pimpinan kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental, dan sederetan jabatan lainnya di luar kampus. Di celah-celah kesibukannya ia masih sempat merampungkan beberapa tugas penelitian, antara lain *Penerapan Kerukunan Hidup Beragama di Indonesia* (1975) dan *Masalah Wakaf Sulawesi Selatan* (1978). (Karsayuda, 2006 : 130).

Pada tahun 1980, Quraish Shihab kembali ke Mesir untuk meneruskan studinya di Program Pascasarjana Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadis,

Universitas Al-Azhar. Hanya dalam waktu dua tahun (1982) dia berhasil menyelesaikan disertasinya yang berjudul "*Nazm al-Durar li al-Biqai Tahqiq wa Dirasah*" dan berhasil dipertahankan dengan nilai Suma Cum Laude. (Nata, 2005 : 363 – 364).

Tahun 1984 adalah babak baru tahap kedua bagi Quraish Shihab untuk melanjutkan kariernya. Untuk itu ia pindah tugas dari IAIN Ujung Pandang ke Fakultas Ushuluddin di IAIN Jakarta. Di sini ia aktif mengajar bidang Tafsir dan Ulum Al-Qur'an di Program S1, S2 dan S3 sampai tahun 1998. Di samping melaksanakan tugas pokoknya sebagai dosen, ia juga dipercaya menduduki jabatan sebagai Rektor IAIN Jakarta selama dua periode (1992-1996 dan 1997-1998). Setelah itu ia dipercaya menduduki jabatan sebagai Menteri Agama selama kurang lebih dua bulan di awal tahun 1998, hingga kemudian dia diangkat sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk negara Republik Arab Mesir merangkap negara Republik Djibauti berkedudukan di Kairo. (Karsayuda, 2006 : 130).

Kehadiran Quraish Shihab di Ibukota Jakarta telah memberikan suasana baru dan disambut hangat oleh masyarakat. Hal ini terbukti dengan adanya berbagai aktivitas yang dijalankannya di tengah-tengah masyarakat. Di samping mengajar, ia juga dipercaya untuk menduduki sejumlah jabatan. Di antaranya adalah sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Pusat (sejak 1984), anggota Lajnah Pentashih Al-Qur'an Departemen Agama sejak 1989. Dia juga terlibat dalam beberapa organisasi profesional, antara lain Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim se-Indonesia (ICMI), ketika

organisasi ini didirikan. Selanjutnya ia juga tercatat sebagai Pengurus Perhimpunan Ilmu-ilmu Syariah, dan Pengurus Konsorsium Ilmu-ilmu Agama Dapertemen Pendidikan dan Kebudayaan. Aktivitas lainnya yang ia lakukan adalah sebagai Dewan Redaksi *Studia Islamika: Indonesian journal for Islamic Studies*, *Ulumul Qur 'an*, *Mimbar Ulama*, dan *Refleksi jurnal Kajian Agama dan Filsafat*. Semua penerbitan ini berada di Jakarta. (Suplemen Ensiklopedi Islam, 2, 1994 : 111).

Di samping kegiatan tersebut, H.M.Quraish Shihab juga dikenal sebagai penulis dan penceramah yang handal. Berdasar pada latar belakang keilmuan yang kokoh yang ia tempuh melalui pendidikan formal serta ditopang oleh kemampuannya menyampaikan pendapat dan gagasan dengan bahasa yang sederhana, tetapi lugas, rasional, dan kecenderungan pemikiran yang moderat, ia tampil sebagai penceramah dan penulis yang bisa diterima oleh semua lapisan masyarakat. Kegiatan ceramah ini ia lakukan di sejumlah masjid bergengsi di Jakarta, seperti Masjid al-Tin dan Fathullah, di lingkungan pejabat pemerintah seperti pengajian Istiqlal serta di sejumlah stasiun televisi atau media elektronik, khususnya di bulan Ramadhan. Beberapa stasiun televisi, seperti RCTI dan Metro TV mempunyai program khusus selama Ramadhan yang diasuh olehnya. (Nata, 2005 : 364 – 365).

Di tengah-tengah berbagai aktivitas sosial, keagamaan tersebut, H.M. Quraish Shihab juga tercatat sebagai penulis yang sangat prolif. Buku-buku yang ia tulis antara lain berisi kajian di sekitar epistemologi Al-Qur'an hingga menyentuh permasalahan hidup dan kehidupan dalam konteks masyarakat

Indonesia kontemporer. Beberapa karya tulis yang telah dihasilkannya antara lain: disertasinya: *Durar li al-Biga'i* (1982), *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (1992), *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (1996), *Studi Kritis Tafsir al-Manar* (1994), *Mu'jizat Al-Qur'an Ditinjau dari Aspek Bahasa* (1997), *Tafsir al-Mishbah* (hingga tahun 2004) sudah mencapai 14 jilid.

Selain itu ia juga banyak menulis karya ilmiah yang berkaitan dengan masalah kemasyarakatan. Di majalah Amanah dia mengasuh rubrik "*Tafsir al-Amanah*", di Harian Pelita ia pernah mengasuh rubrik "*Pelita Hati*", dan di Harian Republika dia mengasuh rubrik atas namanya sendiri, yaitu "M. Quraish Shihab Menjawab".

3.2 Pengertian Zikir dan Do'a Menurut Quraish Shihab

Kata *dzikr* dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti sinonim lupa. Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah/menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi "mengingat", karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu (Shihab, 2006: 9).

Kalau kata "menyebut" dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya. Pada sisi lain, bila nama sesuatu terucapkan,

maka pemilik nama itu diingat atau disebut sifat, perbuatan, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini kata *dzikrullah* dapat mencakup penyebutan nama Allah atau ingatan menyangkut sifat-sifat atau perbuatan-perbuatan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya, perintah atau larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya, bahkan segala yang dikaitkan dengan-Nya (Shihab, 2006: 10).

Mengingat adalah satu nikmat yang sangat besar, sebagaimana lupa pun merupakan nikmat yang tidak kurang besarnya. Ini tergantung dari objek yang diingat. Sungguh besar nikmat lupa bila yang dilupakan adalah kesalahan orang lain, atau kesedihan atas luputnya nikmat. Dan sungguh besar pula keistimewaan mengingat jika ingatan tertuju kepada hal-hal yang diperintahkan Allah untuk diingat (Shihab, 2006: 11).

Kembali kepada kata zikir, secara umum dapat juga dikatakan bahwa kata itu digunakan dalam arti memelihara sesuatu, karena tidak melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpelihara dalam benaknya. Dari sini pula maka kata zikir tidak harus selalu dikaitkan dengan sesuatu yang telah terlupakan, tetapi bisa saja ia masih tetap berada dalam benak dan terus terpelihara. Dengan berzikir, sesuatu itu direnungkan dan dimantapkan pemeliharannya. Renungan itu bisa dilanjutkan dengan mengucapkannya lewat lidah dan bisa juga berhenti pada merenungkannya tanpa keterlibatan lidah. Karena itu pula ketika Rasul saw. dan orang-orang yang dekat kepada Allah swt. diperintahkan untuk berzikir, mengingat Allah atau asma'-Nya., maka itu tidak berarti bahwa mereka tidak berzikir sebelum perintah itu datang

apalagi melupakan-Nya. Karena itu, tidaklah keliru orang yang berkata bahwa zikir adalah kondisi kejiwaan yang menjadikan seseorang memelihara sesuatu yang telah diperoleh sebelumnya (Shihab, 2006: 12).

Dari sini zikir dapat dipersamakan dengan menghafal, hanya saja yang ini tekanannya lebih pada upaya memperoleh pengetahuan dan menyimpannya dalam benak, sedang zikir adalah menghadirkan kembali apa yang tadinya telah berada dalam benak. Atas dasar ini, maka zikir dapat terjadi dengan hati atau dengan lisan, baik karena sesuatu telah dilupakan maupun karena ingin memantapkannya dalam benak.

Para ulama yang berkecimpung dalam bidang olah jiwa mengingatkan bahwa zikir kepada Allah, secara garis besar dapat dipahami dalam pengertian sempit dan dapat juga dalam pengertian luas. Yang dalam pengertian sempit adalah yang dilakukan dengan lidah saja. Zikir dengan lidah ini adalah menyebut-nyebut Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan *Tasbih*, *Tahmid*, *Tahlil*, *Takbir*, *Hauqalah*, dan lain-lain (Shihab, 2006: 12).

Bisa juga pengucapan lidah disertai dengan kehadiran kalbu, yakni membaca kalimat-kalimat tersebut disertai dengan kesadaran hati tentang kebesaran Allah yang dilukiskan oleh kandungan makna kara yang disebut-sebut itu.

Kehadiran dalam kalbu/benak dapat terjadi dengan upaya pemaksaan diri untuk menghadirkannya dan dapat juga dan ini merupakan tingkatan yang lebih tinggi tanpa pemaksaan diri. Sedangkan peringkat zikir yang tertinggi

adalah larutnya dalam benak si pezikir sesuatu yang diingat itu, sehingga ia terus-menerus hadir walau seandainya ia hendak dilupakan. Sebaliknya, berzikir dengan lidah semata adalah peringkat zikir yang terendah. Kendati demikian, zikir dengan lidah tidak luput dari manfaat walau hanya sedikit dan karena itu pesan orang-orang arif kepada mereka yang baru sampai pada peringkat terendah ini agar jangan meninggalkan zikir. Kata mereka: "Bersyukur dan pujilah Allah swt. yang telah menganugerahkan salah satu anggota badan, yakni lidah, untuk melakukan zikir kepada Allah dan berupayalah untuk menghadirkan kalbu saat menyebut-nyebut-Nya (Shihab, 2006: 13).

Dengan seringnya lidah menyebut-nyebut nama Allah, maka paling tidak sebagian di antara kalimat-kalimat yang terucapkan itu akan berbekas di dalam hati dan ini pada gilirannya dapat mengantarkan pada kesadaran tentang kehadiran Allah dan kebesaran-Nya, walau untuk tahap pertama tidak selalu demikian (Shihab, 2006: 13).

Zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk; kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apa pun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya, bahkan hidup bersama-Nya. Ketika itu, seperti yang dilukiskan oleh sufi besar Abu al-Qasim al-Junaid (w. 910 M):

Dia tidak menoleh kepada dirinya lagi, selalu dalam hubungan intim dengan Tuhan melalui zikir, senantiasa menunaikan hak-hak-Nya. Did memandang kepada-Nya dengan matahari terbakar hatinya oleh sinar hakikat Ilahi, meneguk minum dari gelas cinta kasih-Nya, tabir pun terbuka baginya sehingga sang Maha Kuasa muncul dari tirai-tirai gaib-Nya, maka tatkala berucap, dengan Allah dia, tatkala berbicara, demi Allah dia, tatkala bergerak, atas perintah Allah dia, tatkala diam, bersama Allah dia. Sungguh dengan, demi, dan bersama Allah selalu dia (Shihab, 2006: 15).

Para ulama, bahkan yang berkecimpung dalam bidang hukum (baca: fiqih), menyatakan bahwa jika lidah telah sering berzikir, maka suatu ketika kendati lidah tak menyebut nama Allah, namun agama dapat menilai yang bersangkutan telah menyebutnya. Dalam QS. al-An'am [6]: 121, Allah berfirman:

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ (الأنعام: 121)

Artinya: Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelihnya. Sesungguhnya perbuatan yang semacam itu adalah suatu kefasikan (QS. al-An'am/6: 121) (Depag RI, 1978: 566).

Kehidupan manusia, betapa pun mewahnya, tidak akan menyenangkan jika tidak dibarengi dengan ketenteraman hati, sedang ketenteraman hati baru dapat dirasakan bila manusia yakin dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan. Yang berzikir merenung dan mengingat Allah selalu akan merasa ramai walau sendirian, kaya walau hampa tangan, dan berani walau tanpa kawan. "Dia akan menjadi dermawan, betapa tidak, sedang cintanya kepada Allah telah mengikis habis cinta kepada materi. (Shihab, 2006: 126). Dia pun akan menjadi pemaaf, tidak

mendendam, sebab tidak ada lagi tempat bagi ingatannya kecuali Allah. Dia tidak akan cepat marah atau tersinggung walau melihat yang mungkar sekalipun, betapa tidak, bukankah dia memandang dengan Nur Ilahi, sehingga dia melihat yang tersirat di balik yang tersurat? Dia akan menjadi pemberani, karena kematian baginya adalah jalan menuju pertemuan dengan Allah, kekasihnya." Begitu lebih kurang tulis Ibnu Sina. Guru dari almarhum Syekh Abdul Halim Mahmud, menulis dalam pengantarnya untuk buku *Ad-Du'a al-Mustajab min al-Hadits wa al-Kitab* karya Abdul Jawad, bahwa takwa merupakan zikir dan doa yang sangat berharga. Bukankah tulisnya Allah berfirman:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً {2} وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ
(الطلاق: 2-3)

Artinya: Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah (dengan melaksanakan tuntunan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya) niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan ke luar (dari aneka kesulitan hidup yang dihadapinya). Dan memberinya (sebab-sebab perolehan) rezeki (lahir dan batin, duniawi dan ukhrawi) dari arah yang dia tidak duga sebelumnya (QS. ath-Thalaq [65]: 2-3) (Depag RI, 1978: 985).

Istighfar yang merupakan bagian dari zikir, juga merupakan doa dan melahirkan dampak, bukan saja secara psikologis, tetapi juga material. Allah merekam dalam al-Qur'an dan membenarkan ucapan Nabi Nuh as. yang menyatakan pada kaumnya:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً {10} يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ
مِدْرَاراً {11} وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَيْنَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ
أَنْهَاراً (نوح: 10-12)

Anjuran Nabi Nuh as. tersebut lebih kurang menyatakan: Mohonlah ampun kepada Tuhan (Pemelihara) kamu, (atas dosa-dosa kamu) sesungguhnya Dia (yakni Allah swt.) senantiasa Maha Pengampun (bagi siapa yang tulus memohon ampunan-Nya. Kalau kamu benar-benar memohon ampunan-Nya), niscaya Dia akan mengirimkan, (yakni menurunkan hujan atau aneka keberkahan dari) langit kepada kamu dengan lebat (yakni banyak dan berulang-ulang), dan melapangkan harta serta (memperbanyak dan, menjadikan berkualitas) anak-anak kamu, dan mengadakan (pula) untuk kamu kebun-kebun (yang dapat kamu nikmati keindahan dan buah-buahannya) dan mengadakan (juga) untuk kamu sungai-sungai (untuk mengairi kebun-kebun kamu dan memberi minum binatang ternak yang Allah anugerahkan kepada kamu)" (QS. Nuh [71]: 10-12) (Shihab, 2006: 128).

Dengan istighfar, ayat tersebut menjanjikan bukan saja pengampunan, tetapi juga harta kekayaan, generasi yang berkualitas, serta hasil bumi yang melimpah. Hakikat yang disebut ayat di atas yang mengaitkan permohonan ampun dengan limpahan rezeki dan tersebarnya kesejahteraan lahir dan batin merupakan kaidah yang berulang-ulang ditekankan oleh al-Qur'an, dan telah terbukti sepanjang masa (Shihab, 2006: 129).

Sebenarnya banyak sekali dampak dan manfaat zikir yang diuraikan oleh para pakar. Apa yang mereka kemukakan pada hakikatnya belum

mencakup seluruh dampak positifnya, karena dibutuhkan upaya yang sungguh-sungguh untuk meneliti ayat-ayat dan hadits-hadits Nabi saw. bagi siapa yang hendak mengetahui secara memadai dampak positif dari zikir. Imam Ghazali menyebut empat puluh manfaat zikir, dua puluh di dunia dan dua puluh lainnya di akhirat, namun *Hujjatul Islam* ini menggarisbawahi bahwa kalau sebagian dari yang empat puluh itu dirinci, maka manfaat zikir tidak dapat tergambar oleh benak manusia. Dia kemudian menyebut dua puluh manfaat yang dapat diraih oleh pezikir di dunia, antara lain:

- 1). Dia akan disebut-sebut/diingat, dipuji dan dicintai Allah.
- 2). Allah menjadi wakilnya dalam menangani urusannya.
- 3). Allah akan menjadi "teman" yang menghiburnya.
- 4). Memiliki harga diri sehingga tidak merasa butuh kepada siapa pun selain Allah.
- 5). Memiliki semangat yang kuat, kaya hati, dan lapang dada.
- 6). Memiliki cahaya kalbu yang menerangi guna meraih pengetahuan dan hikmah.
- 7) Memiliki wibawa yang mengesankan.
- 8). Meraih *mawaddah*/kecintaan pihak lain.
- 9). Keberkahan dalam jiwa, ucapan, perbuatan, pakaian, bahkan tempat melangkah dan duduk.
- 10). Pengabulan doa (Shihab, 2006: 130).

Sedangkan dampak dan manfaat zikir di akhirat yang diuraikan al-Ghazali, antara lain:

- 1). Kemudahan menghadapi *sakarat al-maut*.
- 2). Pemantapan dalam ma'rifat dan iman.
- 3). Penenangan malaikat saat menghadapi kematian, tanpa rasa takut dan sedih.
- 4). Rasa aman menghadapi pertanyaan malaikat di kubur.
- 5). Pelapangan kubur.
- 6). Kemudahan dalam hisab/perhitungan.
- 7). Berat/berbobotnya timbangan amal.
- 8). Kekekalan di surga.
- 9). Meraih ridha-Nya.
- 10). Memandang wajah-Nya (Shihab, 2006: 131).

Al-Qur'an, antara lain, melukiskan dampak buruk dari keengganan berzikir atau membuta terhadap tuntunan Ilahi dengan firman-Nya:

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ {36}
 وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنََّّهُمْ مُهْتَدُونَ (الزخرف:
 37-36)

Maksudnya: Barang siapa yang mengindahkan peringatan-Nya berzikir, menyebut dan mengingat-ingat-Nya, Allah akan mendukungnya dengan menugaskan malaikat membantunya dan (sebaliknya), barang siapa yang membuta dari zikir (pengajaran) ar-Rahman, Kami adakan baginya setan maka dia (yakni setan ini) baginya menjadi *qarin* (teman) dan sesungguhnya mereka (yakni para *qarin* itu) benar-benar menghalangi mereka (yakni manusia yang lengah) dari jalan (yang benar) dan mereka (yang lengah itu)

menyangka bahwa mereka mendapat petunjuk (QS. az-Zukhruf/43: 36-37) ((Shihab, 2006: 135).

Firman-Nya: "mereka menyangka bahwa mereka mendapat petunjuk" padahal mereka menolak kebenaran, merupakan salah satu dari hasil kerja sang *qarin*/teman yang merupakan setan itu. Dialah yang menutup mata hati yang bersangkutan sehingga tidak lagi melihat kebenaran, bahkan melihatnya sebagai kebatilan dan melihat keburukan sebagai kebajikan. Keadaan sang kafir dengan *qarin*-nya. itu, seperti seseorang yang minta diantar ke suatu tempat yang diinginkannya, tetapi dia ditipu dan diantar ke tempat yang lain di tengah padang pasir, namun ironisnya bahwa yang diantar itu mengira bahwa jalan yang ditempuhnya adalah jalan yang benar. Lain setelah berada di sana, sang *qarin* meninggalkannya sendirian, dan kendati dia berteriak, tidak seorang pun mendengar teriaknya, tidak juga dia menemukan seorang penolong. Kalau pun ada, yang bersangkutan enggan dan tidak mampu menolongnya (Shihab, 2006: 137).

QS. al-Mujadalah [58]: 19, juga melukiskan hasil kerja setan dengan firman-Nya:

اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ
أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ (المجادلة: 19)

Maksudnya: Orang-orang munafik akan mengalami kerugian yang besar. Ini disebabkan karena) Setan telah menguasai mereka (sehingga mereka tidak berdaya mengelak apalagi melawan), lain (keadaan dan ulah setan itu) menjadikan mereka lupa berzikir (yakni mengingat dan merenungkan

kebesaran) Allah; mereka itulah (yang sungguh jauh dari keberuntungan dan mereka itulah) golongan setan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya golongan setan itulah golongan yang merugi (bahkan mencapai puncak kerugian, karena mereka meluputkan diri mereka dan kenikmatan abadi) (QS. al-Mujadalah [58]: 19) (Shihab, 2006: 137).

Doa merupakan bagian dari zikir. Ia adalah permohonan. Setiap zikir kendati dalam redaksinya tidak terdapat permohonan, tetapi kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah yang selalu menghiasi pezikir, menjadikan zikir mengandung doa (Shihab, 2006: 175)

Ketika Nabi Yunus as. ditelan oleh ikan dan berada dalam perutnya dalam keadaan gelap gulita, beliau menyeru Allah:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

La Ilaha Illa Anta Subhanaka Inni Kuntu min azh-Zhalimin / Tidak ada Tuhan (yang wajib disembah serta Penguasa dan Pengendali alam raya) kecuali Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya Aku termasuk orang-orang yang zalim (QS. al-Anbiya' [21]: 87).

Seperti terbaca tersebut, beliau tidak memohon, beliau hanya bertahlil, bertasbih, dan mengakui kesalahan, namun Allah menyelamatkan beliau dari perut ikan sekali lagi walau beliau tidak memohon. *Tasbih* itu yang berperanan memenuhi harapan yang beliau tidak cetuskan, sebagaimana firman Allah:

فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ {143} لَلَّيْتَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (الصافات: 143-144)

Artinya: "Maka kalau sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang bertasbih (menyucikan dan mengagungkan Allah), niscaya dia akan tetap tinggal di perut ikan itu sampai hari berbangkit"(QS. ash-Shaffat [37]: 143-144) (Depag RI,1978: 885).

Kembali pada kata doa. Ia pada mulanya berarti permintaan yang ditujukan kepada siapa yang dinilai oleh si peminta mempunyai kedudukan dan kemampuan yang melebihi kedudukan dan kemampuannya. Karena itu, ia bukan permintaan yang ditujukan kepada siapa yang setingkat dengan si pemohon. Konteksnya berseberangan dengan perintah. Sebab, walaupun perintah pada hakikatnya merupakan permintaan, tetapi ia ditujukan kepada siapa yang kedudukannya lebih rendah dari yang meminta (Shihab, 2006: 177)

Doa dalam istilah agamawan adalah permohonan hamba kepada Tuhan agar memperoleh anugerah pemeliharaan dan pertolongan, baik buat si pemohon maupun pihak lain. Permohonan tersebut harus lahir dari lubuk hati yang terdalam disertai dengan ketundukan dan pengagungan kepada-Nya (Shihab, 2006: 178)

Salah satu ayat yang sangat populer dalam konteks doa adalah firman-Nya:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (البقرة: 186)

Artinya: Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah bahwa) Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku, maka hendaklah mereka memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran" (QS. al-Baqarah [2]: 186) (Depag RI,1978: 72).

Tentu saja, kara dekat tidak dapat dipahami dalam arti dekat dari segi tempat atau arah. Allah swt. dekat dalam arti Maha Mengetahui, Maha Mendengar, Maha Memelihara, karena sebagaimana ditegaskan-Nya:

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (الحديد: 4)

Artinya: Dia (Allah) bersama kamu (dengan pengetahuan-Nya atau dan pertolongan-Nya) di mana pun kamu berada dan Dia terhadap apa yang kamu kerjakan Maha Melihat" (QS. al-Hadid [57]: 4) (Depag RI,1978: 772).

Tidak jelas, apa yang mereka tanyakan tentang Tuhan sehingga ayat di atas menjawab: "Dia dekat". Boleh jadi, ketika itu ada yang bertanya tentang "tempat Tuhan" karena menduga Tuhan sama dengan makhluk. Jawaban bahwa "Dia dekat" tidaklah keliru. Seakan-akan jawaban ini member! tahu si penanya bahwa yang penting diketahui dan disadari adalah bahwa "Dia dekat." Boleh jadi juga pertanyaan mereka adalah: "Apakah Tuhan mendengar doa kami?" Pertanyaan semacam ini juga dapat dijawab dengan "Dia dekat" karena siapa yang dekat, biasanya mendengar. Kalau yang mereka tanyakan: "Bagaimana berdoa, apakah dengan suara keras atau lembut?" atau "Apakah Allah mengabulkan doa siapa yang berdoa?" Maka jawaban ayat di atas pun sangat sesuai, karena dengan "dekat-Nya", maka seseorang tidak perlu berteriak, dan dengan "dekatnya" Allah swt. kepada hamba-hamba-Nya, Dia akan mengasihi dan mengabulkan doa mereka. Begitu juga kalau pertanyaan itu adalah "Apakah Allah menerima taubat kami, jika kami bertaubat?" Dengan "Allah dekat" berarti Allah menerimanya. Demikian, terlihat betapa

jawaban di atas memuaskan semua penanya yang bermaksud melangkah mendekati diri kepada Allah swt (Shihab, 2006: 179)

Di kali lain Allah berfirman:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ
حَبْلِ الْوَرِيدِ (ق: 16)

Maksudnya: Dan sungguh (Aku Allah bersumpah bahwa) Kami (yakni Allah dengan kuasa-Nya bersama ibu bapak yang dijadikan-Nya perantara) telah menciptakan manusia (serta memelihara sampai waktu yang ditentukan baginya) dan (Kami, yakni Allah serta malaikat-malaikat yang Kami tugaskan mendampingi manusia, senantiasa) mengetahui (dari saat ke saat) apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami (bersama malaikat-malaikat dengan pengetahuan Kami itu) lebih dekat kepadanya dari pada urat lehernya (sendiri kendati setiap manusia amat dekat kepada urat leher masing-masing (QS. Qaf [50]: 16) (Shihab, 2006: 180)

3.3 Manfaat Zikir dan Do'a Menurut Quraish Shihab

Dahulu dan boleh jadi hingga kini ada yang berpendapat bahwa doa tidak berguna. Mereka, antara lain, berkata bahwa: "Kalau yang diharapkan oleh siapa yang berdoa telah diketahui Allah, dengan pengetahuan-Nya yang menyeluruh itu, bahwa harapan tersebut akan terjadi, maka apa gunanya berdoa? Bukankah ia pasti terjadi? Sedangkan kalau dalam pengetahuan-Nya harapan si pemohon tidak akan terkabulkan, maka doa pun hanya akan sia-sia." Ada lagi yang berkata bahwa sebenarnya segala sesuatu telah ditetapkan Allah dan tertulis di Lauh. al-Mahfuzh. Bukankah Rasul saw. bersabda

bahwa: *رفعت الأقلام وطويت الصحف* /"Pena, telah diangkat dan lembaran-lembaran telah terlipat," yakni tak ada lagi yang dapat diubah. Nah, jika demikian apa gunanya berdoa? (Shihab, 2006: 181)

Pandangan-pandangan di atas tidaklah tepat. Bukan saja karena manusia tidak mengetahui pengetahuan Allah menyangkut permintaan-Nya, sehingga dia tetap dituntut berusaha, dan salah satu usaha itu adalah doa. Di samping itu, manusia juga dituntut oleh agama dan bahkan nalurinya untuk hidup dalam harapan, sedangkan salah satu wujud dari kondisi kejiwaan seperti itu tercermin oleh doa. Dengan doa, seseorang yang beriman akan merasa lega, puas hati, dan tenang karena merasa bersama Allah Yang Maha Kuasa. Dan dengan demikian, dia merasakan ketenangan, dan hal tersebut memberinya kekuatan batin dalam menghadapi penyakit dan sakitnya atau rasa takut dan kecemasannya. Hal mana sangat membantu dalam penyembuhan, dan keseimbangan jiwa (Shihab, 2006: 182).

Alexis Carrel, salah seorang ahli bedah Perancis (1873-1941) dan peraih hadiah Nobel dalam bidang kedokteran, menulis dalam bukunya *Pray (Doa)*, tentang pengalaman-pengalamannya dalam mengobati pasien.

Tulisnya, "Banyak di antara mereka memperoleh kesembuhan dengan jalan berdoa." Menurutnya, doa adalah "suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu, jiwa manusia terbang menuju Tuhannya." (Shihab, 2006: 183)

Kehidupan manusia, suka atau tidak, mengandung penderitaan, kesedihan, dan kegagalan, di samping kegembiraan, prestasi, dan

keberhasilan. Memang, banyak kepedihan yang dapat dicegah melalui usaha yang sungguh-sungguh serta ketabahan. Tetapi, tidak sedikit juga yang tidak dapat dicegah, seperti kematian, oleh upaya apa pun. Nah, di sinilah semakin akan terasa manfaat doa. Dan harus diingat bahwa walaupun apa yang dimohonkan tidak sepenuhnya tercapai, namun dengan doa tersebut seseorang telah hidup dalam suasana optimisme, harapan, dan hal ini tidak diragukan lagi akan memberikan dampak yang sangat baik dalam kehidupannya. Karena itu, jika doa tidak menghasilkan apa yang dipinta, maka paling tidak manfaatnya adalah ketenangan batin si pendoa karena dia telah hidup dalam harapan (Shihab, 2006: 182).

Bahwa takdir telah ditentukan Allah, memang benar, tetapi kita tidak harus memahami takdir dalam pengertian segala sesuatu telah ditetapkan rincian kejadiannya oleh Allah, sehingga manusia tidak dapat mengelak. Takdir adalah ketentuan terhadap sesuatu berdasar sistem yang ditetapkan-Nya. Siapa yang bersandar di tembok yang rapuh akan ditimpa reruntuhannya, dan siapa yang menjauh dari tembok itu akan terhindar. Kedua dampak di atas adalah takdir-Nya, namun demikian, manusia berpotensi untuk memilih dan berusaha menghindar. Salah satu usaha tersebut adalah doa, kita dapat berkata bahwa ada ketetapan-Nya yang telah pasti dan ada pula yang bersyarat. Siapa tahu salah satu syarat itu adalah doa, sehingga apa yang diperoleh oleh yang berdoa, dapat berbeda dengan apa yang dialami oleh mereka yang tidak berdoa. Di samping itu, harus juga diingat bahwa pengetahuan yang dimiliki satu pihak, sama sekali tidak menjadikan ia terlibat dalam terjadi atau tidak

terjadinya sesuatu. Pengetahuan seseorang menyangkut tergelincirnya siapa yang menginjak kulit pisang misalnya, bukanlah pengetahuan itu yang menyebabkan si penginjak tergelincir (Shihab, 2006: 183).

Ada lagi yang berkata bahwa Allah Maha Pengasih dan Maha Dermawan karena itu kita tidak perlu berdoa, dan kita serahkan saja kepada kasih dan kedermawanan-Nya. Memang benar, Allah Maha Pengasih dan Maha Dermawan. Banyak sekali yang telah Dia anugerahkan sebelum, bahkan tanpa diminta oleh hamba-hamba-Nya. Tetapi dalam saat-yang sa-ma, Dia memerintahkan kita berdoa. Bertebaran ayat dan hadits yang berbicara tentang perintah tersebut.

Allah Maha Mengetahui tentang kebutuhan seseorang. Jika demikian, apa gunanya memohon? Demikian dalih yang lain. Ini bisa ditampik dengan mengatakan bahwa doa bukanlah untuk menyampaikan kepada Allah apa yang tidak diketahui-Nya, karena segala sesuatu diketahui-Nya, tetapi doa antara lain bertujuan menampakkan ketundukan, kepatuhan, dan kerendahan diri manusia di hadapan-Nya. Sementara ulama berkata: Doa yang dimaksud untuk menampakkan ketundukan dan penghambaan diri kepada Allah adalah sesuatu yang amat terpuji. Soal dikabulkan atau tidak, bukanlah urusan si pendoa, tetapi hak mutlak Allah. Jika seseorang mengukur dirinya menyangkut terpenuhinya harapannya, maka sungguh itu jauh dari memadai, karena seseorang biasanya tidak berdoa/meminta pertolongan kecuali setelah sadar bahwa dia sebagai individu memiliki kelemahan, hingga akhirnya dia meminta kepada siapa yang dinilainya mampu memenuhi permintaannya.

Anda tidak akan meminta segelas air kepada bayi, karena Anda sadar bahwa dia tak akan mampu (Shihab, 2006: 184).

Berdoa mestinya selalu ridha Kepada Allah, baik permohonannya dikabulkan maupun tidak. Dan karena itu pula al-Qur'an melukiskan bahwa orang-orang yang shaleh menjadikan ucapan *al-hamdulillah* sebagai akhir dari doa mereka (baca QS. Yunus[10]: 10).

Manusia, betapapun kuatnya, tetap saja adalah makhluk lemah yang memiliki ketergantungan. Makhluk ini memiliki naluri cemas dan mengharap. Naluri itu tidak dapat dielakkannya. Kenyataan sehari-hari membuktikan bahwa bersandar kepada makhluk, betapapun kuat dan berkuasanya, sering kali tidak membuahkan hasil (Shihab, 2006: 194).

Setelah terbukti ketidakmampuan makhluk yang diandalkan untuk memenuhi harapan atau menangkal kecemasan, naluri tersebut tidak pupus, karena ketika itu diakui sebelumnya atau tidak manusia tadi menengadah kepada sumber yang dirasakannya pada lubuk hatinya yang terdalam; dia menengadah ke "langit" mengharap kiranya Yang Maha Kuasa memenuhi harapan dan menghilangkan kecemasannya.

Manusia telah datang ke hadirat Tuhan sebelum mereka mengenal-Nya dengan nalar. Karena itu tulis sebagian filosof Anda bisa saja di masa lampau atau masa kini masuk ke satu lokasi pemukiman, dan di sana tidak menemukan bioskop, atau pasar, tetapi pasti Anda menemukan orang-orang yang memanjatkan harapan kepada Tuhan; karena itu Maha Benar Allah ketika berfirman:

إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ (آل عمران: 96)

Artinya: "Sesungguhnya rumah (peribadatan) yang mula-mula dibangun untuk manusia, ialah (Ka'bah) yang (berlokasi) di *Bakkah* (yakni Mekah) yang diberkahi dan menjadi petunjuk bagi semua manusia (QS. Ali 'Imran [3]: 96) (Depag RI,1978: 272).

Allah swt. membuka pintu yang selebar-lebarnya bagi manusia untuk memohon kepada-Nya, bahkan Dia marah terhadap mereka yang enggan berdoa. Agaknya kemarahan itu disebabkan karena keengganan itu mengisyaratkan bahwa manusia tidak mengakui kelemahannya dan kebutuhannya kepada Allah, padahal semua manusia harus merasa membutuhkan-Nya karena memang semua membutuhkan-Nya (Shihab, 2006: 195).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ {15} إِنَّ يَشَاءُ يُدْهِبْكُمْ وَيَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ {16} وَمَا ذَلِكُ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ (فاطر: 15-17)

Maksudnya: Hai (seluruh) manusia, kamulah orang-orang yang butuh kepada Allah; dan Allah, Dialah (sendiri) Yang Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu apa pun) lagi Maha Terpuji (dalam segala sifat dan perbuatan-Nya). Jika Dia menghendaki, (untuk membinasakan kamu wahai manusia) niscaya Dia membinasakan kamu (semua karena Dia Maha Kaya, tidak membutuhkan apa pun dan tidak juga merugi dengan kebinasaan kamu) dan (Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu sehingga bila) Dia menghendaki untuk mengganti kamu, (maka Dia dapat melakukannya) dan mendatangkan

mahluk yang baru (untuk menggantikan kamu. MakhluK yang berbeda sifatnya dengan kamu, lalu makhluK baru itu memuji dan mensyukuri-Nya, bukan karena Dia membutuhkan pujian dan kesyukuran mereka tetapi karena memang Dia Maha Terpuji sehingga semua wajar memuji-Nya) dan itu bagi Allah (secara khusus) bukanlah sesuatu yang sulit (QS.Fathir [35]: 15-17) (Shihab, 2006: 195).

Ayat tersebut menyebutkan terlebih dahulu kebutuhan manusia kepada Allah, barn menegaskan bahwa Allah sama sekali tidak butuh kepada mereka. Ini untuk lebih menanamkan perlunya kerendahan hati dalam diri manusia guna mencapai apa yang dikehendaki dari pernyataan tersebut. Sementara orang mungkin menyadari kebutuhan mereka kepada Tuhan, tetapi kesadaran akan kebutuhan tersebut tidak tercermin dalam sikap hidup mereka. Ayat tersebut menekankan hal tersebut, namun bukan untuk menginformasikan kandungan ayat, tetapi untuk mengetuk telinga dan hati sehingga kebutuhan kepada Yang Maha Kuasa itu menjelma dalam perilaku setiap insan (Shihab, 2006: 196).

Firman-Nya; "Hai manusia, kamulah yang butuh kepada Allah," mengandung makna pembatasan, yakni kamu saja yang benar-benar butuh kepada Allah. Pembatasan ini tentu saja tidak harus dipahami sebagaimana makna "selain kamu tidak butuh," karena semua makhluK membutuhkan Allah dalam wujud dan kesinambungan wujud-Nya, sedang Allah tidak membutuhkan apa pun karena wujud-Nya bersumber dari diri-Nya sendiri. Mereka yang dimaksud ayat tersebut walaupun konteks ayatnya tertuju

kepada manusia yang kafir mencakup semua manusia, bahkan seluruh makhluk karena sifat kemakhlukan melekat pada setiap yang wujud selain Allah, sehingga kaum musyrik, demikian juga makhluk lain sesungguhnya sangat butuh kepada Allah. Kendati demikian kebutuhan manusia kepada Allah amatlah besar, jauh lebih besar dari kebutuhan makhluk-makhluk lainnya, sehingga seakan-akan hanya manusia yang butuh sedangkan makhluk selain mereka karena kebutuhannya tidak sebanyak kebutuhan manusia seakan-akan (sekali lagi seakan-akan) mereka dinilai tidak membutuhkannya. Bahwa manusia memiliki kebutuhan yang banyak kepada Allah karena manusia memiliki potensi yang mengantarnya mampu meraih pengetahuan yang luas, dan ambisi yang besar. Ini pada gilirannya semakin memperbanyak kebutuhan dan keinginannya. Bukankah siapa yang tidak tahu, dia tidak menginginkan? Siapa yang berada di lingkungan yang sederhana, kebutuhannya terbatas? Semakin maju suatu masyarakat, dan semakin banyak pengetahuannya, semakin banyak pula kebutuhannya. Demikianlah, manusia berbeda dengan binatang. Itu semua dibarengi dengan aneka kelemahan, sehingga kebutuhan manusia dibandingkan dengan makhluk-makhluk lain yang tidak banyak tahu, serta tidak memiliki ambisi dan imajinasi sebagaimana halnya manusia, menjadi berlipat ganda pula. Kesadaran akan kebutuhan manusia kepada Allah dan kesadarannya akan ketidakmampuan selain-Nya untuk memenuhi harapannya dan mengulurkan tangan bantuan, itulah yang dilukiskan oleh umat Islam dengan ucapannya, yang diajarkan Allah dalam surah al-Fatihah:

"Iyyaka Na 'budu wa Iyyaka Nasta 'in/Hanya kepada-Mu kami mengabdikan dan hanya kepada-Mu kami memohon pertolongan." Ucapan ini berarti tidak ada satu pun yang dapat menolong kecuali Allah, dan bahwa siapa selain-Nya yang secara lahiriah memberi pertolongan, pada hakikatnya kemampuannya itu bersumber dari Allah swt. dan atas izin-Nya (Shihab, 2006: 198).

Selanjutnya, karena manusia amat butuh kepada Allah, maka mereka dikecam bila enggan memohon, sebagaimana dikecam pula bila hanya memohon pada saat yang bersangkutan sudah sangat membutuhkan dan terdesak. Alhasil, berdoalah dan berdoalah. Ucapkanlah dengan tulus "Ya Rabbi/Wahai Tuhan Pemelihara-Ku", niscaya Allah akan menyambut Anda dengan berfirman:

"Kusambut panggilanmu! Mohonlah, niscaya Engkau Kuberi"
(Shihab, 2006: 199)

BAB IV

ANALISIS

4.1 Analisis Konsep Quraish Shihab tentang Zikir dan Do'a

Dalam menganalisis konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a, maka penulis menggunakan sistematika sebagai berikut: **pertama**, sekilas mengetengahkan intisari konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a. **Kedua**, mengetengahkan pendapat para ahli dalam kacamata psikologi dan secara bersamaan komentar atau pendapat penulis.

Menurut Quraish Shihab (2006: 1) tiada yang lebih didambakan manusia melebihi kedamaian. Itulah lagu yang didendangkan semua manusia, semua agama. Tuhan Maha Damai, Dia sumber kedamaian; tiada kedamaian tanpa kehadiran-Nya di lubuk hati manusia, sedang kehadiran itu dirasakan pada saat nama-Nya disebut-sebut, serta kuasa dan keagungan-Nya dirasakan. Karena itu maka dengan berzikir menyebut nama-Nya dan merenungkan kebesaran dan keagungan-Nya hati menjadi damai dan tenteram.

Tidak dapat disangkal bahwa era dewasa ini adalah era kegelisahan. Problem hidup terlihat dan dirasakan di mana-mana, bukan saja karena kebutuhan meningkat, tetapi juga karena ulah sementara pihak mengusik kedamaian dengan berbagai dalih atau menawarkan aneka ide yang saling bertentangan dan membingungkan.

Menurut Quraish Shihab (2006: 1) dengan zikir dan doa, optimisme lahir, dan itulah yang dapat mengusik kegelisahan, karena itu dewasa ini

sekian banyak pakar bahkan yang hidup di Eropa dan Amerika sekalipun menganjurkan umat beragama untuk kembali mengingat Tuhan. "Kongres Amerika beberapa waktu yang silam, mengajak masyarakat melakukan salat, puasa, dan bertaubat secara nasional. Saat ini adalah saat yang paling tepat untuk kembali memohon kepada Tuhan, karena meningkatnya kekerasan, perpecahan, dan kerusakan, juga karena Amerika berpaling dari Tuhan." Demikian disiarkan oleh beberapa kantor berita sebagaimana dikutip oleh Fauzi Muhammad Abu Zaid dalam bukunya *Adzkar al-Abrar*.

Menurut Quraish Shihab (2006: 2) bagi umat Islam ajakan ini bukanlah sesuatu yang baru. Ajakan berzikir dan berdoa merupakan salah satu ajaran pokok agama Islam yang dipraktikkan sepanjang saat dan dalam seluruh kondisi dan situasi oleh Nabi Muhammad Saw, serta para sahabat beliau. Dalam kitab suci al-Qur'an bertebaran ayat-ayat yang mengajarkan zikir dan doa untuk berbagai situasi dan kondisi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Mujib dan Yusuf Mudzakir (2001: 237) zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Oleh karena itu maka Allah SWT. menyerukan kepada hamba-Nya agar bertanya

kepada orang-orang *ahl al-zikr* jika tidak mengetahui penyakit dan cara penyembuhannya (QS. al-Nahl: 43).

Menurut Mujib dan Yusuf Mudzakir (2001: 238) melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog-sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa. Hidup bagi mereka terasa tanpa beban, bahkan dengan musibah pun mereka dapat menikmatinya. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah karena melakukan zikir. Firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
(الرعد: 28)

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. al-Ra'd: 28) (Depag RI,1978: 676).

Dalam hubungannya dengan do'a, pada halaman lain Mujib dan Yusuf Mudzakir (2001: 238) menegaskan: do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT. agar segala gangguan dan penyakit jiwa yang dideritanya hilang. Allah SWT. yang membuat penyakit dan Dia pula yang memberikan kesembuhan (QS. al-Syu'ara:80). Doa dan *munajah* banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam beraktivitas sehari-hari.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Najati (2005: 472) menurutnya bahwa ketekunan seorang mukmin dalam berzikir kepada Allah SWT baik dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdoa, maupun membaca Al-Qur'an, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram. Najati (2005: 474) lebih lanjut menjelaskan bahwa *zikrullah*, karena dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapatkan dirinya lemah tak berdaya dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong.

Dengan melihat dari sudut hikmahnya, Adz-Dzakiey (2005: 438) melihat zikir dari dua aspek. Pertama, hikmah yang bersifat umum. Kedua, hikmah yang bersifat khusus. Adapun hikmah yang bersifat umum antara lain: *Pertama*, menghidupkan ingatan dan kesadaran bersama Allah Swt, sehingga seseorang akan senantiasa memperoleh peringatan, pelajaran dan pemeliharaan diri dari kehancuran, serta tipu daya setan dan iblis. *Kedua*, memperoleh keberuntungan dan kemenangan di dalam perjuangan hidup di dunia hingga di akhirat kelak. *Ketiga*, memperoleh rahmat Allah SWT dan hubungan persahabatan dengan para malaikat-Nya serta akan terlepasnya diri dari kegelapan hidup menuju kepada cahaya kehidupan-Nya. *Keempat*, melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan yang berada dalam hati.

Menurut Adz-Dzakiey (2005: 440) hikmah yang bersifat khusus antara lain: *pertama*, hikmah membaca kalimat *tahlil* dan tauhid "*la ilaha illallah*" (لا اله الا الله). Berdzikir dengan menggunakan kalimat ini akan membuat

eksistensi diri terlepas dan terbebas dari unsur-unsur menjadi pintu dan wadah masuk dan bermukimnya hawa nafsu hewani yang dihembuskan oleh setan dan iblis.

Kedua, hikmah membaca lafal Allah (الله). Berdzikir dengan lafal ini akan dapat mengantarkan diri ke dalam ke-*Ahadiyyah*-an (kemahaesaan) Allah Swt. *Ketiga*, hikmah membaca kalimat "*subhanallah wal hamdulillah wa la ilaha illallah wallahu akbar*". Hakikat dari lafal *tasbih* adalah sedekah kepada ruh dan kalbu, lafal *tahmid* adalah sedekah kepada *nafs* (jiwa) dan akal, lafal *tahlil* adalah sedekah kepada jasad dan indera, sedangkan lafal *takbir* adalah sedekah kepada perilaku dan gerak aktivitas diri.

Dengan menggunakan kaca mata psikologi, Bastaman (2001: 158) berpendapat bahwa kikir dapat membangun hati yang tenang, dengan zikir maka manusia terasa mempunyai sandaran dalam hidupnya. Menurut Bastaman, ketenangan dan ketentraman hati akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau *zikrullah*. Bastaman (2001: 158) secara sederhana membuat rumusan:

"Bila seseorang ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia yang Maha-Tenang dan Maha-Tentram, agar menghimbau sifat-sifat itu kepada kita." Di sini berlaku semacam hukum imbasan, yaitu dekat dengan api menjadi panas, dekat dengan air menjadi basah, dekat wangi-wangian turut menjadi wangi, dekat dengan Maha-Tenang dan Maha-Tenteram turut menjadi tenang dan tentram, karena terimbas oleh sifat-sifat yang didekati itu. Mengingat betapa pentingnya ibadah dzikrullah sebagai salah satu cara untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka perlu memahami masalah dzikrullah ini secara mendalam, tidak saja pengertiannya tapi juga metode dan teknik pelaksanaannya.

Dalam artian umum, dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti tasbih, tahmid, tamjid, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan (Ash Shiddiqie, 1977: 34). Dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat-nya. Dzikrullah adalah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia (Bastaman, 2001: 158).

Pendapat Bastaman didukung oleh Sudirman Teba. Menurut Teba (2004: 78) kalau terus menerus melakukan praktik zikir, manusia tersebut tak akan terseret pada proses berpikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung, sebaliknya ia akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus menerus, zikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati. Melalui zikir, terjadilah suatu proses semakin lapangnya hati dan hati menjadi bersih cemerlang, sehingga hati menjadi tempat melihat rahasia-rahasia esoteris (batiniah).

Pendapat Teba sejalan dengan Anshari (2003: 78-79) bahwa apabila dilihat secara psikologis, "*zakirin* (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan. Apabila faedah dzikir dikaitkan dengan teori kepribadian Freud, maka terbukti bahwa orang yang tidak zikir atau tidak selalu ingat kepada Allah, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh Id (Das Es). Ego

(Das Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (Id) tadi. Dalam hal yang demikian, pengaruh Superego/alam moral tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh, karena lapar, perut menuntut untuk diberi makan. Otak memerintahkan tangan untuk mengambil makanan, mulut pun siap mengunyah apa saja yang masuk. Di sini tidak perlu kesadaran apakah makanan itu halal atau haram, melanggar hak orang lain atau tidak. Semua itu sama saja bagi *Ego* manusia. Di sinilah pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia. Dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, Superego akan selalu mendapat "makanan". Superego akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik.

Dengan zikir, menurut penulis maka manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Akan tetapi, bagi sementara orang, ketika dihadapkan kepada problema-problema berat yang mengakibatkan timbulnya frustrasi, kekalutan mental, stress, *shock* dan lain-lain, justru mencari pelarian kepada hal-hal yang dapat melupakan untuk sementara. Seperti perjudian, mabok, narkoba, pelacuran dan sebagainya. Di saat lain, ketika semua pelampiasan telah berlalu, ia kembali menghadapi pelbagai persoalan yang menggelisahkan. Menurut anggapan mereka, dengan melakukan perbuatan-perbuatan di atas tadi, semua problema akan terlupakan, setidak-tidaknya untuk sementara waktu. Sebaliknya, bagi orang yang

semangat beragamanya tinggi, ia akan selalu berusaha mengadukan semua persoalannya kepada Tuhan, dengan melalui doa dan dzikir.

Keterangan tersebut diperkuat dalam penelitian Rasyid (2005: 154) bahwa dzikir dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Salah satu tujuan hidup manusia yang paling utama adalah meraih kebahagiaan dan ketenangan serta menghindari kesedihan dan ketegangan jiwa. Zikr dan do'a merupakan sarana yang ampuh untuk meraih tujuan tersebut.

Dalam mengarungi kehidupan di alam dunia, manusia selalu menghadapi berbagai macam problema, baik yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat material maupun kejiwaan yang dapat menimbulkan penyakit jiwa. Jika jiwa seseorang terganggu, maka kesehatan fisiknya dapat terganggu, penelitian ilmiah telah membuktikan, bahwa gangguan jiwa dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik. Manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya, ternyata tidak mampu menyelesaikan segala macam problematika tersebut. Oleh karena itu, orang-orang yang beriman dan senantiasanya berdo'a dan berdzikir kepada Allah akan selalu memohon bantuan-Nya dalam menghadapi berbagai macam problematika tersebut. Dengan mengadukan berbagai permasalahan dan memohon pertolongan kepada-Nya, maka orang-orang yang beriman akan selalu sehat jiwa, dan hatinya tenang.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama,

sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.

Zikir merupakan salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah sesungguhnya mengandung doa, demikian juga sebaliknya, doa adalah zikir. Ketika seseorang berdoa dengan tulus, dia mengingat dan menyeru Allah, tanpa itu dia tidak dianggap sedang berdoa. Sebaliknya, ketika seseorang berzikir, dia akan merasa sangat kecil di hadapan-Nya dan tentu saja membutuhkan bantuan-Nya. Ketika itu, walaupun tidak terucapkan dengan kata-kata, sesungguhnya dia sangat mengharapkan pertolongan Allah dalam bentuk petunjuk maupun bimbingan-Nya.

Dalam kaitannya dengan buku Quraish Shihab yang berjudul: *"Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a"*. bahwa pada dasarnya penulis melihat buku ini hendak menjelaskan tentang kebergantungan manusia kepada sesuatu yang bersifat diluar diri manusia, dalam hal ini Allah. Zikir dan doa, di samping menjadi media yang menghubungkan manusia dengan Allah, juga menjadi bentuk pengakuan manusia akan keberadaan dirinya yang memiliki ketergantungan. Allah sangat mengecam orang yang tidak man berzikir dan berdoa. Karena keengganan melakukan zikir dan doa, hingga batas-batas

tertentu, bisa diartikan sebagai bentuk penolakan manusia akan ketergantungannya kepada Tuhan.

Banyak manfaat yang bisa diambil manusia lewat zikir dan doa, dan tak sedikit *mudharat* yang menimpa jika manusia mengabaikannya. Zikir dan doa sangat mudah dikerjakan dan bisa dilakukan kapan dan di mana saja. Jika ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan yang didambakan manusia, maka zikir dan doa adalah media yang sangat dianjurkan Al-Qur'an untuk mencapainya.

4.2 Manfaat Zikir dan Do'a Bagi Kesehatan Mental Ditinjau Dari Bimbingan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus bimbingan dan konseling Islam tersebut, dapatlah dirumuskan fungsi (kelompok tugas atau kegiatan sejenis) dari bimbingan dan konseling Islam itu sebagai berikut:

1. Fungsi *preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
4. Fungsi developmental atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar

tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Rahim, 2001: 37-41).

Pada intinya zikir bertujuan agar orang yang mengamalkannya mendapatkan ketenangan jiwa dan selalu optimis dalam menghadapi berbagai problema kehidupan. Di tengah fenomena manusia modern demikian banyak sejumlah masalah yang harus dihadapi manusia, karena itu banyak orang yang kehilangan dirinya sendiri, ia tidak mampu menemukan dirinya. Kegelisahan terus menghantui manusia modern. Seiring dengan itu manusia membutuhkan siraman rohani yang dalam hal ini menjadi pentingnya peranan da'i dalam mengembalikan posisi manusia untuk memperoleh ketenangan jiwa. Lewat juru dakwah, maka zikir dapat dijadikan sarana untuk menjawab kegelisan tersebut. Demikian pula bimbingan dan konseling Islam mempunyai arti penting dalam memecahkan problema yang tengah dialami manusia modern.

Dengan zikir melalui dakwah dan bimbingan konseling Islam, diharapkan dapat membangun kembali kepercayaan mad'u dalam memecahkan masalah kehidupan yang demikian kompleks. Bimbingan dan konseling Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien/konseli untuk menumbuh-kembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di bawah naungan ridla dan kasih sayang Allah (Lubis 2007: 98)

Amir An-Najar (2004: 27) menegaskan, zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekatkan diri mereka

kepada Allah SWT. Dari pengertian tersebut, agaknya, zikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak, antara makhluk (manusia), dengan Khalik saja. Akan tetapi, lebih dari itu, zikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak, melainkan bersifat timbal balik. Dengan demikian, implikasi dari adanya perilaku zikir, yakni mengingat, memperhatikan, mengenang dan merasa bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh Tuhan, akan berpengaruh kuat terhadap kesehatan mental manusia. Kemudian diaktualisasikan ke dalam bentuk pola pemikiran dan tingkah laku. Memang, antara mengingat, menyadari atau berpikir dengan tingkah laku manusia itu saling berkait dan tidak dapat dipisahkan.

Allah memerintahkan manusia agar berdo'a dan merendahkan diri pada-Nya, serta menjanjikan akan mengabulkan do'a dan mewujudkan apa yang diminta (Sabiq, tth: 76). Secara etimologi, do'a berasal dari kata *da'â*, *yad'u*, *du'âan* berarti permohonan atau permintaan (Dahlan, 1997: 276). Doa merupakan *mashdar* dari kata kerja (*fi'il*): دعا.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, bahwa menurut Yusuf (2004: 20) karakteristik mental yang sehat, yaitu sebagai berikut: (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa; (2) dapat menyesuaikan diri; (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin; (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Sehubungan dengan itu, Daradjat (1972: 34) menyatakan: orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala

potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Di samping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain dan suasana). Orang-orang inilah yang terhindar dari kegelisahan-kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya.

Jahoda sebagaimana dikutip Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut.

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik

Jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, kuat bekerja, serta badan selalu sehat dan nyaman.

Adapun mentalitas yang sehat memiliki gejala: posisi pribadinya harmonis dan seimbang, baik ke dalam, terhadap diri sendiri, maupun keluar, terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat menurut Kartono (1989: 82), antara lain berikut ini.

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan-perubahan sosial yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha untuk melebihi kondisinya yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Adapun kaitan antara zikir, do'a, kesehatan mental dengan dakwah sebagai berikut:

Dari semua cabang ilmu kedokteran, maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan mental (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama. Dalam hal ini fokus kajian yang ada pada ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental berbicara keadaan kesejahteraan dan kebahagiaan pada diri manusia. Begitu pula agama (*ad-diin*) diajarkan kepada manusia agar

jiwanya menjadi sehat (Hawari. 2002: 12). Oleh karena itu, untuk membentuk kesehatan mental dicari bagian ajaran Islam yang relevan dengan kesehatan mental. Di antara sekian banyak cara, maka zikir menjadi pilihan dalam pembentukan kesehatan mental.

Dengan zikir akan membuahkan keberuntungan dan kebahagiaan, (Ya'qub, 1998: 263) sebagaimana dinyatakan dalam al-Qur'an Surat al-Ra'd ayat 28:

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang. (Q.S. al-Ra'd: 28).

Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan mental menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa zikir dapat melahirkan mental yang sehat. Sedangkan dalam pengertian yang integralistik, dakwah merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang ditangani oleh para pengemban dakwah untuk mengubah sasaran dakwah agar bersedia masuk ke

jalan Allah, dan secara bertahap menuju perikehidupan yang Islami (Hafidhuddin, 2000: 77). Dakwah adalah setiap usaha rekonstruksi masyarakat yang masih mengandung unsur-unsur jahili agar menjadi masyarakat yang Islami (Rais, 1999: 25). Oleh karena itu Abu Zahrah menegaskan bahwa dakwah Islamiah itu diawali dengan *amr ma'ruf* dan *nahy munkar*, maka tidak ada penafsiran logis lain lagi mengenai makna *amr ma'ruf* kecuali mengesakan Allah secara sempurna, yakni mengesakan pada Dzat sifatNya (Zahrah, 1994: 32). Lebih jauh dari itu, pada hakikatnya dakwah Islam merupakan aktualisasi imani (teologis) yang dimanifestasikan dalam suatu sistem kegiatan manusia beriman dalam bidang kemasyarakatan yang dilaksanakan secara teratur untuk mempengaruhi cara merasa, berpikir, bersikap dan bertindak manusia pada dataran kenyataan individual dan sosio kultural dalam rangka mengusahakan terwujudnya ajaran Islam dalam semua segi kehidupan dengan menggunakan cara tertentu (Achmad, 1983: 2).

Dakwah bertujuan untuk menjadikan umat manusia memperoleh kebahagiaan dan ketenangan baik di dunia maupun akhirat, demikian pula zikir dan do'a adalah dimaksudkan agar manusia memperoleh ketenangan dan merasakan manisnya iman dan Islam.

Aplikasi pendapat Quraish Shihab tentang zikir dan do'a, dapat dijelaskan sebagai berikut: jika konsep Quraish Shihab hendak diterapkan dalam kehidupan masyarakat, maka da'i harus melihat tingkat pendidikan dan kultur adat istiadat kehidupan mad'u. Apabila mad'u termasuk kelompok masyarakat yang berada dalam lapisan atas, dalam arti memiliki tingkat

pendidikan memadai maka konsep zikir dan do'a dapat sepenuhnya diterapkan, misalnya mulai dari pengertian zikir menurut para ahli, pembagian zikir dan cara-cara berzikir menurut para ulama. Akan tetapi apabila mad'unya berpendidikan rendah dengan kultur adat istiadat tradisional, maka konsep Quraish Shihab harus disederhanakan. Pembagian zikir yang begitu rumit tidak perlu disampaikan tapi cukup secara umum aja.

Konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a dapat dijadikan materi BKI oleh konselor dalam membimbing dan melakukan konseling terhadap konseli, karena bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Konseling dalam Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW. Menurut Musnamar (1992: 5) konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan menurut Lubis (2007: 98) konseling Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien/konseli untuk menumbuh-kembangkan

kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di bawah naungan rida dan kasih sayang Allah

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari bab satu sampai dengan bab empat sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1. Menurut Quraish Shihab, tidak dapat disangkal bahwa era kita dewasa ini adalah era kegelisahan. Problem hidup terlihat dan dirasakan di mana-mana, bukan saja karena kebutuhan meningkat, tetapi juga karena ulah sementara pihak telah mengusik kedamaian dengan berbagai dalih atau menawarkan aneka ide yang saling bertentangan dan membingungkan. Dengan zikir dan do'a, maka optimisme lahir, dan itulah yang dapat mengusik kegelisahan, karena itu dewasa ini sekian banyak pakar—bahkan yang hidup di Eropa dan Amerika sekalipun— menganjurkan umat beragama untuk kembali mengingat Tuhan. Do'a merupakan bagian dari zikir. Ia adalah permohonan. Setiap zikir kendati dalam redaksinya tidak terdapat permohonan, tetapi kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah yang selalu menghiasi pezikir, menjadikan zikir mengandung do'a.
- 5.1.2. Manfaat zikir dan do'a bahwa zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan mental menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a

karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya. Zikir dapat melahirkan mental yang sehat. Sedangkan dalam pengertian yang integralistik, dakwah merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang ditangani oleh para pengemban dakwah untuk mengubah sasaran dakwah agar bersedia masuk ke jalan Allah, dan secara bertahap menuju perikehidupan yang Islami.

5.2 Saran-saran

Dengan memperhatikan konsep Quraish Shihab tentang zikir dan do'a, maka saran yang dapat dikemukakan antara lain:

- 5.2.1 Bahwa perlu adanya peningkatan pemahaman terhadap masyarakat tentang zikir dan do'a yang pada hakikatnya dapat membangun mental yang sehat manakala dilakukan secara rutin dan tulus.
- 5.2.2 Agar adanya kesamaan dalam pandangan, maka menjadi tugas ulama dan para da'i sebagai ujung tombak syi'ar Islam dalam mensosialisasikan zikir dan do'a sebagai sebuah kebutuhan bagi manusia untuk mengenal dirinya dan pada puncaknya untuk mengenal Yang Maha Kuasa.

5.3 Penutup

Tiada puja dan puji yang patut dipersembahkan kecuali kepada Allah Swt yang dengan karunia dan rahmat-Nya telah mendorong penulis hingga dapat merampungkan tulisan yang sederhana ini. Dalam hubungan ini sangat disadari sedalam-dalamnya bahwa tulisan ini dari segi metode apalagi materinya jauh dari kata sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Syamsuddin. 1984. *et. al, Fenomenologi Agama*, Jakarta: Dirjen Kelembagaan Agama Islam.
- Adz Dzakiey, Hamdani Bakran. 2005. *Prophetic intelligence: Kecerdasan Kenabian*, Yogyakarta: Islamika
- Ahmad, Amrullah. 1983. *Dakwah Islam dan Perubahan Sosial*. Yogyakarta: Primaduta.
- Al-Asqalani, Al-Hafidz ibn Hajar. tth. *Bulug al-Marram*, Beirut: Daar al-Kutub al-Ijtimaiah.
- Al-Ghazali, Imam. tth. *Ihya Ulumuddin*, Mesir: Masyhad al-Husaini.
- Al-Hamid, Muhammad bin Ibrahim. 2004. *Ad-Du'a, Mafhumuhu, Ahkamuhu, Akhtha'un Taqa'u Fihi*, Terj. Abu 'Ala, "Berdo'a Sesuai Sunnah", Jakarta: Pustaka At-Tazkia.
- Al-Isfahani, Al-Raghib. tth. *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Fikr,
- Alkalali, Asad M.. 1987. *Kamus Indonesia Arab*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Yogyakarta: Pustaka Progressif.
- Anastasia, Lufi. 2006. *Zikir dalam Syi'ir Tombo Ati*, (Skripsi: Fakultas Dakwah), IAIN Walisongo.
- An-Najar, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik*. Terj. Ija Suntana, Jakarta: Hikmah PT Mizan Publika.
- Anshori, Afif, 2003, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ash Shiddieqy, TM.Hasbi. 1986. *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Jakarta: Bulan Bintang.
- , 1995. *Tafsir al Qur'an al Majid an Nur*, Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, juz 2.
- Athailah, Syekh Ahmad bin Muhammad. tth. *Al-Hikam*, Terj. Djamiluddin Ahmad al-Buny, "Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam", Surabaya: Mutiara Ilmu.
- , 2005, *Zikir Penentram Hati*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta
- Bastaman, Hanna Djumhanna. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bungin, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Dahlan, Abdul Aziz. *et. al, (ed)*. 1997. *Ensiklopedi Hukum Islam*, jilid 2, Jakarta: PT Ihtiar Baru Van Hoeve.
- Daradjat, Zakiah. 1972. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta. Bulan Bintang.
- , 1992. *Do'a Dan Kebahagiaan*, Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi III, Cet 2, Jakarta: Balai Pustaka.
- Dhavamony, Mariasusai. 1995. *Phenomenology of Religion*, Terj. Sudiarja, dkk, "Fenomenologi Agama", Yogyakarta: Kanisius.
- Effendy, Fuad. 2005. *Agar Do'a Kita Dikabulkan*, Malang: Misykat
- Hafidhuddin, Didin, 2000, *Dakwah Aktual*, Jakarta: Gema Insani
- Hamka, 1999. *Tafsir Al Azhar*, Jakarta: PT Pustaka Panji Mas, juz 2.
- Hawari, Dadang. 2002. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Prima Yasa.
- Jaya, Yahya, 1995, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Ruhama.
- Kartono, Kartini, dan Jenny Andari. 1989. *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Katsir, Al-Imam al-Hafizh Imaduddin Abul Fida Ismail ibn. tth. *Tafsir al-Qur'an al- 'Azhim*, Cairo: Dar Ihya' al-Kutub al-Arabiyah.
- Ma'luf, Louis. 1986. *al-Munjid fi al-Lughah wal-A'lam*, Beirut: Dâr al-Masyriq.
- Manzhur, Ibn. tth. *Lisan al-Arab*, Beirut: Dar al-Ahya.
- Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Najati, Muhammad Utsman, 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, Bandung: CV Pustaka Setia
- Nasution, Harun, 1985. *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, jilid 1, Jakarta: UI Press

- Nurhadi. 2005. *Pembentukan Kesehatan Mental Santri Melalui Dzikir dan Relaksasi di Pondok Pesantren Asy-Syarifah Brumbung Mranggen Demak* (Skripsi: Fakultas Dakwah), IAIN Walisongo.
- Ponder, Chatherine. 1973. *Pray and Grow Rich*, New York: Parker Publishing Company.
- Rais, Amien, 1999, *Cakrawala Islam Antara Cita dan Fakta*, Bandung: Mizan
- Rasyid, Hamdan. tth. *Konsep Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern Suatu Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Sufistik*, Jakarta: Insan Cemerlang
- Sabiq, Sayyid. tth. *Fiqh al-Sunnah*, Kairo: Maktabah Dar al-Turas, tth, juz, 2.
- Shihab, M.Quraish. 2006. *Wawasan A-Qur'an tentang Zikir dan Do'a*, Jakarta: Lentera Hati.
- Solihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia.
- Syariati, Ali. 2002. *Ad-Du'a*, Terj. "Makna Do'a", Jakarta: Pustaka Zahra Anggota IKAPI.
- Tebba, Sudirman. 2004. *Meditasi Sufistik*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Ussa'adah, Eka Ita. 2007. *Membentuk Keluarga Sakinah menurut M. Quraish Shihab (Analisis Pendekatan Konseling Keluarga Islam)*, (Skripsi: Fakultas Dakwah), IAIN Walisongo.
- Yaqub, Hamzah. 1998. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min Uraian Tasawuf dan Taqarub*, Surabaya: PT. Bina Ilmu.
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an. 1986. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI.
- Yunasril Ali. 2002. *Jalan Kearifan Sufi Tasawuf Sebagai Terapi Derita Manusia*, Jakarta: Serambi, hlm. 149-151.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Zahrah, Abu, 1994, *Dakwah Islamiah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zahri, Mustafa, 2003, *Ma'rifatullah Wa Ma'rifatur Rasul*, Surabaya: PT.Bina Ilmu.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ari Siswoyo

NIM : 1103021

Tempat / tgl. lahir : Kendal, 10 Januari 1985

Alamat Asal : Tratemulyo RT 02 RW 03 Weleri

Pendidikan : - SDN I Tratemulyo Weleri lulus th. 1997
- SMPN I Weleri lulus th. 2000
- SMU Muhammadiyah I Weleri lulus th 2003
- Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan
Islam IAIN Walisongo Semarang Angkatan 2003.

Demikian daftar riwayat hidup pendidikan ini saya buat dengan sebenar-
benarnya dan harap maklum adanya.

Ari Siswoyo