

**DZIKIR *LAILLAHA ILALLAH* SEBAGAI PENGHILANG GELISAH
(ANALISI PEMIKIRAN M. ARIFIN ILHAM)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar S.1

Dalam Ilmu Ushuludin Dan Humaniora Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



Oleh:

Intan Ni'ma Sintia

NIM : 1604046020

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Intan Ni'ma Sintia

NIM : 1604046020

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya ajukan adalah benar asli karya ilmiah yang saya tulis sendiri, bukan plagiasi dari hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Semarang, 25 Juni 2020

Saya yang membuat pernyataan,



(Intan Ni'ma Sintia)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : B-1732/Un.10.2/D1/PP.009/07/2020

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : Intan Ni'ma Sintia
NIM : 1604046020
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **Dzikir Laillaha Ilallah Sebagai Penghilang Gelisah: Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **25 Juni 2020** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, Lc., M.A.	Sekretaris Sidang
3. Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si.	Penguji I
4. Drs. Nidlomun Niam, M.Ag.	Penguji II
5. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.	Pembimbing I
6. Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog	Pembimbing II

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 8 Juli 2020

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



MOTTO

“Maka, Sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersamaan kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif ba	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب ت		b	be
ث ج	ta sa jim	t ś	te
ح خ	ha kha	j	es (dengan titik di atas)
د ذ	dal zal		je
ر ز	ra zai	ḥ kh d ź r z	ha (dengan titik di bawah) ka dan ha de zet (dengan titik di atas) er zet

س ش	sin	s	es es dan
ص	syin	sy	ye
ض	sad	ş đ	es (dengan titik di bawah)
ط ظ	dad	ţ	de (dengan titik di bawah)
ع	ta	z	te (dengan titik di bawah)
غ	za	‘	zet (dengan titik di bawah)
ف	‘ain	g	koma terbalik di atas
ق	gain	f	ge
ك	fa qaf	q k	ef qi
ل	kaf	l	ka
م	lam	m	el
ن و	mim	n	em
ه	nun	w	en w
ء	wau	h	ha apostrof
ي	ha	‘	ye
	hamzah	y	
	ya		

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta‘addidah</i>
عدة	ditulis	<i>‘iddah</i>

C. *Tā' marbūṭah*

Semua *tā' marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة تتل كرامة الأولياء	ditulis ditulis	<i>ḥikmah</i> <i>'illah</i> <i>karāmah al-aulyā'</i>
----------------------------	--------------------	--

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

---- ˆ ---	Fatḥah	ditulis ditulis	<i>ā</i>
---- ˆ ---	Kasrah	ditulis ditulis	<i>i</i>
---- ˆ ---	Ḍammah		<i>u</i>

لع ف رك ذ بهذي	Fatḥah Kasrah Ḍammah	ditulis ditulis ditulis	<i>fa'ala</i> <i>ḡukira</i> <i>yaḡhabu</i>
----------------------	------------------------------------	----------------------------	--

E. Vokal Panjang

1. fathah + alif ةِي لِهَاج	ditulis ditulis ditulis ditulis ditulis ditulis ditulis ditulis	<i>ā</i> <i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati سِنَت		<i>ā tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati كَرِيم		<i>ī</i> <i>karīm</i> <i>ū furūd</i>
4. Dammah + wawu mati فِرْوَض		

F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati بَيْنَكُم	ditulis ditulis ditulis ditulis	<i>ai</i> <i>bainakum</i> <i>au qaul</i>
2. fathah + wawu mati قَوْل		

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

عَدَتُا	ditulis ditulis	<i>U'iddat</i>
لَنشكُرْتُم		<i>La'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن القياس	ditulis ditulis	<i>Al-Qur'ān</i> <i>Al-Qiyās</i>
---------------	--------------------	-------------------------------------

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

ءامسن لا الشمس	ditulis ditulis	<i>As-Samā'</i> <i>Asy-Syams</i>
-------------------	-----------------	-------------------------------------

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

لفروضا ذوى ة سن لا لها	ditulis ditulis	<i>Żawi al-furūd</i> <i>Ahl as-sunnah</i>
---------------------------	-----------------	--

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur *Alhamdulillah* hanya bagi Allah SWT yang telah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling sempurna. Dia yang telah menunjukkan manusia kepada jalan kebenaran dengan hidayah dan taufiq-Nya. Atas segala kesempurnaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada beliau Nabi Agung Muhammad SAW, Nabi sekaligus Rasul Allah, beserta keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya, karena beliau adalah yang membawa umatnya terbebas dari peradaban *jahiliyah* yang penuh dengan kegelapan.

Berangkat dari keberanian dan sedikit ilmu yang penulis miliki serta motivasi yang kuat, meski berat terasa selama proses penulisan, *alhamdulillah* penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Atas segala partisipasi yang telah diberikan oleh berbagai pihak, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M, Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Psi., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri, M.A., selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
5. Ibu Dr. Hj. Arikhah, M. Ag., selaku pembimbing bidang substansi materi, yang telah meluangkan waktu serta sabar dalam membimbing, menuntun dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. Ibu Fitriyati, S.Psi. M.Si, selaku pembimbing bidang substansi metodologi dan tata tulis, yang telah meluangkan waktu serta sabar dalam membimbing, menuntun dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

8. Bapak, Ibu dan keluarga tercinta atas dukungan dan do'anya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
9. Sahabat saya "Siti Nur Azizah" yang telah menemani dan membantu saya selama mengerjakan penelitian ini dari rumah.
10. Sahabat seperkampusan "keluarga besar TP-A'16, khususnya Mulyandari, Aulia Nurul Saputri, Siti Lailatul Magfiroh, Nur Rohmah, Roisatul Ulya Nisa', Ainaya Syahra Amami dan Fera Eka Aprilia" terimakasih atas dukungan dan do'anya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan harapan penuh kepada-Nya, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis sendiri

Semarang,

Penulis,

Intan Ni'ma Sintia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN LITERASI	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	x
HALAMAN DAFTAR ISI	xii
HALAMAN ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Metode Penelitian.....	12
F. Sistem Penulisan.....	13
BAB II GAMBARAN UMUM GELISAH DAN DZIKIR	15
A. Gelisah	15
1. Pengertian Gelisah.....	15
2. Penyebab Gelisah.....	17
3. Bentuk-bentuk Gelisah.....	19
4. Ciri-ciri / Orang Mengalami Gelisah.....	19
5. Cara Menghilangkan Gelisah.....	20
6. Cara Menghilangkan Gelisah Menurut Islam.....	22
B. Dzikir.....	25
1. Pengertian Dzikir.....	25
2. Bentuk-bentuk Dzikir.....	26
3. Dzikir Sebagai Ibadah.....	27
4. Manfaat dan Kelebihan Dzikir.....	29

BAB III BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN TOKOH.....	32
A. Biografi M. Arifin Ilham.....	32
1. Keluarga.....	32
2. Latar Balakang Pendidikan.....	34
3. Pengalaman Spiritual.....	36
4. Menjadi Penceramah.....	37
5. M. Arifin Ilham Meninggal Dunia.....	38
6. Karya-karya.....	39
7. Pandangan M. Arifin Ilham Tentang Dzikir.....	39
B. Dzikir <i>la illaha ilallah</i> Bagi yang Tengah Gelisah.....	44
BAB IV ANALISIS PEMIKIRAN M. ARIFIN ILHAM TENTANG ZIKIR SEBAGAI PENGHILANG GELISAH.....	46
A. Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham Tentang Zikir	46
B. Analisi Dzikir Sebagai Penghilang Gelisah.....	52
C. Dzikir <i>la illaha ilallah</i> Sebagai Penghilang Gelisah.....	56
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DZIKIR LAILLAHA ILALLAH SEBAGAI PENGHILANG GELISAH

(Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham)

**Intan Ni'ma Sintia, 1604046020, Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi,
Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang 2020**

ABSTRAK

Dalam menyelesaikan berbagai masalah dan urusannya manusia kadang mengalami kegelisahan dalam menghadapi masalahnya tersebut. Menurut KBBI gelisah adalah tidak tenteram, selalu merasa khawatir (tentang suasana hati), tidak tenang (tentang tidur), tidak sabar lagi dalam menanti, dan cemas. Menurut Ust. M. Arifin Ilham solusi terbaik untuk menghilangkan kegelisahan yaitu dengan menerima apa adanya diri sendiri yang sesungguhnya. Selanjutnya, senantiasa mengingat Allah di dalam hati dan pikiran (dzikir).

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk memperoleh pemahaman mengenai dzikir menurut M. Arifin Ilham. (2) untuk memperoleh pemahaman mengenai zikir *laillaha ilallah* menurut M. Arifin Ilham. (3) untuk memperoleh pemahaman mengenai zikir *laillaha ilallah* sebagai penghilang gelisah

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang data-datanya digambarkan dengan bentuk kata-kata. Sedangkan jenis penelitian yaitu penelitian pustaka (*Library Research*).

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu zikir menurut M. Arifin Ilham yaitu kata zikir memiliki arti memelihara dalam ingatan. Zikrullah artinya memelihara Allah SWT dalam ingatan. Maksudnya selalu mengingat dan menyebut nama Allah SWT. Menurut bahasa zikir berarti ingat. Sedangkan menurut istilah berarti usaha manusia untuk mendekati diri kepada Allah SWT dengan cara mengingat kebesaran-Nya dan keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah SWT adalah dengan memuja-Nya, membaca firman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan mohon kepada-Nya. Zikir *la ilaha ilallah* merupakan zikir pembersih jiwa dari sikap buruk diri sendiri serta mengembalikan kesadaran hati bahwa tiada tuhan selain Allah. dengan memperbanyak berzikir menyadarkan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dan hati akan mudah menerima dengan ikhlas dan lapang dada atas semua kehendak Allah. Karena rencana Allah lebih baik dari rencana yang telah dibuat manusia. Segala sesuatu yang telah diprahkan kepada Allah akan membuat hati menjadi tenang dan lapang sehingga terhindar dari rasa gelisah. Zikir *la ilaha ilallah* sebagai penghilang gelisah karena kalimat tersebut dapat menyadarkan hati bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Allah lah yang Maha Berkehendak. Dengan zikir *la ilaha ilallah* menjadi sadar bahwa segala yang terjadi melainkan kehendak yang telah ditetapkan Allah. Dengan demikian hati akan menjadi tenang.

Kata Kunci: *zikir, laillaha ilallah, gelisah*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang tidak pernah luput dari permasalahan duniawi maupun masalah spiritual. Dalam menyelesaikan berbagai masalah dan urusannya manusia kadang mengalami kegelisahan dalam menghadapi masalahnya tersebut. Menurut KBBI gelisah adalah tidak tenteram, selalu merasa khawatir (tentang suasana hati), tidak tenang (tentang tidur), tidak sabar lagi dalam menanti, dan cemas.¹

Setiap manusia pasti pernah mengalami kegelisahan dalam hidupnya, dalam pandangan Islam kegelisahan itu muncul karena berbagai sebab diantaranya yaitu:

Pertama, karena banyaknya dosa. Disadari atau tidak, ketika seorang mukmin berbuat dosa, maka akan diliputi oleh rasa bersalah. Dengan demikian, hati pun menjadi gelisah. Hidupnya dalam keterasingan. Ibnu Qayyim berkata,²

"Jika kamu menemukan keterasingan karena perbuatan dosa, maka segera tinggalkan dan jauhi dosa dan maksiat. Hati tidak akan tenang dengan perbuatan dosa."

Kedua, kurang bersyukur. Padahal, Allah menciptakan segala sesuatu, termasuk semua yang ada di langit dan yang ada di bumi, dengan penuh kasih sayang dan hanya untuk manusia.

"Dan tidak ada binatang melata pun yang hidup di muka bumi ini melainkan Allah yang memberinya rezeki ..." (QS Hud [11]: 6).

Ketiga, banyak menuntut. Bisa dipastikan hati akan selalu gelisah jika seseorang berpikir harus memiliki segala sesuatu, sementara ia tidak mempunyai kemampuan dan daya tunjang yang memadai untuk meraihnya.

¹ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

² Nashih Nashrullah, *Penjelasan Ustaz Arifin Ilmah Mengapa Hati sering gelisah ?*, sebagaimana dikutip dalam <https://republika.co.id/berita/q40lyn320/penjelasan-ustaz-arifin-ilmah-mengapa-hati-sering-gelisah>, diakses pada 10 Juni 2020 pukul 23.52 WIB

Keempat, cinta dunia. Rasulullah SAW mengkhawatirkan umatnya yang mencintai dunia secara berlebihan.

"Yang paling aku takutkan dari umat sepeninggalanku adalah jika kesenangan dunia dan hiasannya dibuka untuk kalian." (Muttafaq 'Alaih).

Kelima, terlalu berharap pada manusia. Seseorang yang bergantung pada selain Allah, hanya akan kecewa. Keenam, berbuat zalim. Menzalimi orang, itu artinya meninggalkan perasaan tidak enak. Karena itu, segeralah meminta maaf. Karena, meminta maaf dekat dengan ketakwaan yang pada akhirnya menimbulkan ketenangan. (QS Al-Baqarah [2]: 237).

Ketujuh, lemah iman. Seseorang yang lemah iman akan mudah mengeluh dan menyalahkan keadaan. Bahkan, orang yang lemah iman tidak yakin dengan kemahakuasaan Allah. Padahal, hidup dan mati, rezeki dan jodoh manusia, semua sudah diatur dan ada dalam kekuasaan Allah SWT.

Kedelapan, tidak sungguh-sungguh menaati syariat Allah, malas beribadah, dan enggan bertaubat kepada-Nya. Itu tampak pada banyaknya tindakan maksiat yang dikerjakan setiap harinya.

Menurut Ust. M. Arifin Ilham solusi terbaik untuk menghilangkan kegelisahan yaitu dengan menerima apa adanya diri sendiri yang sesungguhnya. Selanjutnya, senantiasa mengingat Allah di dalam hati dan pikiran (dzikir).³

Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan *tahlil* (*Laa Ilaha Illa Allah*), *tasbih* (*Subhana Allah*) *tahmid* (*Al-Hamdu li Allah*) dan *takbir* (*Allahu Akbar*) (Setiawan dkk., tt.: 436).⁴ Kamus tasawuf memuat tulisan Sholihin dan Rosihan Anwar menjelaskan, bahwa dzikir menunjukkan setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan. Dzikir merupakan prinsip awal untuk seorang yang berjalan di jalan Tuhan (suluk).⁵

³ Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *10 Zikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah*, (Jakarta : QultumMedia, 2013), hlm. 6

⁴ Prof. Dr. HM. Syukur Amin, MA, *Sufi Healing terapi dalam literatur tasawuf*, (Semarang: Laporan Penelitian Individu, 2010), hlm. 85

⁵ Syekh Nurjati, *Tinjauan Umum Tentang Dzikir Dan Resepsi*, sebagaimana dikutip dalam <http://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB21414341079.pdf>., diakses pada 03 Mei 2020 pukul 20.10 WIB

Banyak ayat Al-Qur'an yang berisi perintah Allah SWT. agar manusia senantiasa berdzikir mengingat-Nya. Beberapa di antaranya adalah surat An-Nisa' ayat 103:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا
أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا



Artinya:

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”

فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)Ku.” (QS. Al-Baqarah (2): 152)

Terapi dzikir merupakan deskripsi dari aplikasi klinis dari relaksasi Islam untuk mengurangi trauma psikologis, kecemasan, kecanduan dan migrain, dan mengatasi fobia dan kelelahan mata. Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (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.

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah Swt semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Allah Swt menyerukan kepada hamba-

Nya agar bertanya kepada orang-orang ahli dzikir jika tidak mengetahui penyakit dan cara penyembuhannya (QS. al-Nahl: 43).⁶

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِيْنَ إِلَيْهِمْ فَسَأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ
إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤٣﴾

Artinya:

“Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui.”

Dzikir dapat berfungsi sebagai cara untuk menentramkan hati, hal ini merujuk pada firman Allah dalam Q.S Ar-Ra’du ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya:

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁷

Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan

⁶ Cut Intan Zuhr, *Zikir Sebagai Psikoterapi*, Sebagaimana dikutip dalam <https://aceh.tribunnews.com/2017/06/09/zikir-sebagai-psikoterapi>, diakses pada 04 Februari 2020 pukul 00.15 WIB

⁷ Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, *Tafsir Al-Mukhtashar*, Sebagaimana dikutip dalam <https://tafsirweb.com/3988-quran-surat-ar-rad-ayat-28.html>, diakses pada 02 Mei 2020 pukul 19.44 WIB

menjadi lebih tenang dan khushyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali.⁸

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis dengan judul “Dampak zikir terhadap ketenangan jiwa (studi kasus di Gompong Beat Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar) berdzikir dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan, lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah, dengan jiwa yang tenang maka rasa gelisah itu akan hilang.⁹

Penelitian lain yang berjudul “Efektifitas Pelatihan Dzikir Dalam Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi” yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala dkk menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan.¹⁰

Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan dzikir mampu meningkatkan ketenangan jiwa, dengan jiwa yang tenang maka rasa gelisah akibat dari permasalahan yang dihadapi bisa akan hilang.

Agar lebih mengerti bagaimana dzikir dapat menghilangkan rasa gelisah, peneliti akan melakukan penelitian terkait zikir (*la ilaha illallah*) sebagai penghilang gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana dzikir menurut M. Arifin Ilham?
2. Bagaimana berdzikir *laillaha ilallah* menurut M. Arifin Ilham?
3. Bagaimana zikir *laillaha ilallah* sebagai penghilang gelisah menurut M. Arifin Ilham?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

⁸ Suyatno Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi”, *jurnal PSYCHO IDEA*, ISSN 1693-1076 No. 02 (2010), hlm. 23

⁹ Tarwalis, “Dampak zikir terhadap ketenangan jiwa (Studi Kasus di Gompong Beat Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar)”, *Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2017)*, hlm viii.

¹⁰ Olivia Dwi Kumala dkk, “Efektifitas Pelatihan Dzikir Dalam Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 04, Nomor 01 (2017), hlm. 55

- a. Untuk memperoleh pemahaman mengenai dzikir menurut M. Arifin Ilham
- b. Untuk memperoleh pemahaman mengenai zikir *laillaha ilallah* analisis pemikiran M. Arifin Ilham.
- c. Untuk memperoleh pemahaman mengenai zikir *laillaha ilallah* mampu menghilangkan gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham.

2. Manfaat Penelitian

- a. Memberi tambahan wawasan mengenai manfaat dzikir untuk menghilangkan gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham
- b. Bagi penulis penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan khususnya dalam bidang manfaat dzikir untuk menghilangkan gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham.

D. Tinjauan Pustaka

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti telah melakukan beberapa kajian pustaka yang mendasarkan dzikir sebagai objek penelitian. Langkah ini untuk memastikan keaslian penelitian yang akan dilakukan. Dari penelusuran yang telah dilakukan, beberapa hasil penelitian yang terkait dengan manfaat dzikir, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Apung Saepuddin, S.Pd.I Program Studi MSI Jurusan Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan judul “Keefektifan Dzikir Dan Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman”. Peneliti menemukan bahwa:
 - a. Amalan dzikir yang dilakukan siswa di sekolah baik sebelum shalat maupun sesudah shalat dluha dan dzuhur serta sebelum pembelajaran dimulai, mereka membaca dzikir *subhānallāh, walhamdullillāh, wa lā ilāhailallāh, wallāhu akbar* dengan cara menundukan kepala dan memejamkan mata, dengan suara yang lirih sambil memahami artinya, hal ini dilakukan agar mereka bisa khusyu’ dalam berdzikir.
 - b. Keefektifan dzikir yang dilakukan oleh siswa di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar. Hal tersebut dilihat dari hasil distribusi frekwensi dzikir untuk kelas eksperimen terdapat 25% dan

konsentrasi belajar juga 25% yang mendapatkan kriteria sangat tinggi, sedangkan yang mendapatkan kriteria tinggi untuk pada distribusi frekwensi dzikir 72% dan hasil untuk konsentrasi belajar 67%. Selain itu terdapat perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa kelas eksperimen sebesar 75,9118 dan dan kelas kontrol sebesar 65,5522.

- c. Hasil analisis dalam penelitian ini bahwa dzikir melalui ketengan jiwa mempunyai pengaruh terhadap konsentrasi belajar baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai pengaruh langsung sebesar 0,629 dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,170.¹¹

Perbedaan yang terdapat pada skripsi yang dilakukan oleh Apung Saepuddin, S.Pd.I dengan peneliti lakukan diantaranya terletak pada subjek dan metode penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah konsentrasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 2 dan metode yang digunakan adalah kuantitatif, seangkan sunjek dalam peneliti adalah penghilang gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham dan metode peneliti adalah kualitatif studi literatur.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati, mahasiswa UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu” tahun 2017. Peneliti menemukan bahwa:
 - a. Penerapan metode dzikir di pondok pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islami Sukoharjo Pringsewu, dilaksanakan melalui beberapa langkah/ tahapan, yaitu tahap pendahuluan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup, serta tahap tindak lanjut (follow-up). Langkah-langkah tersebut sudah terlaksana dengan baik, dan telah dirasakan oleh santri, seperti perasaan tenang, tenteram, tidak stres, serta merasa betah berada di pondok pesantren.
 - b. Selain itu, berdasarkan analisis data, ditemukan beberapa kegiatan yang sangat menunjang metode dzikir di pondok tersebut, yaitu pelaksanaan metode dzikir dilakukan secara kolektif (berjamaah) sehingga santri termotivasi dan antusias dalam mengikutinya. Dalam tahap pendahuluan, ustadz pembimbing benar-

¹¹ Apung Saepudin, “Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman”, *Tesis* Jurusan Pascasarjana Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018), hlm 02

benar memilih dan mempersiapkan tempat dzikir sehingga berlangsung sangat kondusif. Untuk pelaksanaan dzikir yang tenang dan nyaman. Dalam pelaksanaan dzikir diiringi dengan nasihat dan motivasi kehidupan yang disampaikan oleh ustadz pembimbing kepada para santri sehingga santri dapat menerapkan dalam keseharian mereka sehingga santri terbebas dari rasa gelisah, cemas, dan galau terhadap permasalahan yang dialami. Pada tahap penutup, dipanjatkan doa-doa dan menggunakan sarana air mineral sebagai perantara untuk menyembuhkan segala penyakit hati yang ada didalam jiwa sehingga jiwa terbebas dari gangguan-gangguan dan memunculkan perasaan nyaman, tenang, dan tenteram.¹²

Perbedaan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati, mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam, fakultas Tarbiah da Keguruan UIN Raden Intan Lampung dengan peneliti terletak pada sunbjek penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah Di Pondok Pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu sedangkan subjek peneliti adalah penghilang gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis dengan judul “Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)” tahun 2017, peneliti menemukan:
 - a. Dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir adalah dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan, lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah.¹³

Perbedaan yang terletak pada penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis mahasiswa Fakultasn Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan peneliti terletak pada subjek penelitian, subjek penelitian terdahulu adalah Ketenangan

¹² Kurniawati Septi, “Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islami Kabupaten Sukoharjo Pringsewu”, *Skripsi* Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung (UIN Raden Intan Lampung, 2017), hlm 02

¹³ Tarwalis, “Dampak zikir terhadap ketenangan jiwa (studi kasus di Gompong Beat Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar)”, *Skripsi* Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komuniksi UIN Ar-Raniry Banda Aceh (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2017), hlm. viii

Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar) sedangkan subjek peneliti adalah penghilang gelisah Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Syafa'ah dengan judul "Dzikir Sebagai Pendidikan Akhlaq (Studi Kasus Terhadap Metode Dzikir Az-Zikra Karya Muhammad Arifin Ilham)" tahun 2010, peneliti menemukan:
 - a. Metode dzikir Az-Zikra sebagai pendidikan akhlak menurut M. Arifin Ilham adalah takhalli, metode takhalli dan metode rajalli dari metode-metode tersebut seseorang dituntut untuk menghindari sifat-sifat tercela kemudian mengisi diri dengan akhlak terpuji, kemudian merasa akan keagungan Allah.
 - b. Pendidikan akhlak mengendalikan tindakan lahir, akan tetapi didikan lahir itu tidak dapat terjadi bila tidak diketahui atau dikendalikan dengan tindakan batin. Oleh karena itu setiap insan diwajibkan dapat menguasai batinnya atau tindakan lahir dengan dzikir yang apabila dilakukan secara istiqomah dapat mengantarkan akhlak anak didik berakhlak baik yang sesuai dengan ajaran agama Islam sehingga dapat terwujud tujuan pendidikan Islam secara optimal yaitu untuk bertaqwa kepada Allah SWT.

Perbedaan yang terletak pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Syafa'ah mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam fakultas ilmu tarbiah IAIN Suana Ampel dengan peneliti terletak pada subjek dan studi kasus penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah dzikir sebagai pendidikan akhlak dan studi kasus Terhadap Metode Dzikir Az-Zikra Karya Muhammad Arifin Ilham. Sedangkan subjek peneliti adalah dzikir penghilang gelisah dan analisis pemikiran M. Arifin Ilham.¹⁴

5. Penelitian yang dilakukan oleh Syafrudin yang berjudul "Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Zikir" tahun 2017, peneliti menemukan:
 - a. Aktivitas zikir akan membentuk karakter kepribadian yang lebih baik. Semakin banyak intensitas zikir yang dilakukan dengan menggunakan metode yang benar, sesuai tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah, serta dalam bimbingan

¹⁴ Nur Syafa'ah, "Dzikir Sebagai Pendidikan Akhlaq (Studi Kasus Terhadap Metode Dzikir Az-Zikra Karya Muhammad Arifin Ilham)", *Skripsi* Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya (IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), hlm 5.

seorang guru mursyid, maka akan semakin banyak menghasilkan manfaat dari zikir.

- b. Jasmani dan ruhani menjadi lebih sehat, pikiran semakin cerdas dan jiwa menjadi tenang

Perbedaan yang terletak pada penelitian yang dilakukan oleh Syafrudin mahasiswa Program Studi Informatika, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta dengan peneliti terletak pada objek penelitian. Objek pada penelitian terdahulu adalah pendidikan ketrampilan, sedangkan objek peneliti yaitu gelisah.¹⁵

6. Penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi” tahun 2017. Peneliti menemukan:

Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan.

Perbedaan yang terletak pada penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori mahasiswa Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta dengan peneliti terletak pada variabel kedua. Pada penelitian terdahulu variabel kedua adalah meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi, sedangkan variabel peneliti adalah menghilangkan gelisah. Perbedaan kedua yaitu terletak pada metode penelitian yang digunakan. Metode penelitian yang digunakan pada peneliti terdahulu adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen, sedangkan metode yang digunakan peneliti adalah kualitatif.

Selain itu peneliti juga terlebih dahulu peneliti telah melakukan beberapa kajian pustaka yang mendasarkan rasa gelisah sebagai subjek penelitian. Langkah ini untuk memastikan keaslian penelitian yang akan dilakukan. Dari penelusuran yang telah dilakukan, beberapa hasil penelitian yang terkait gelisah, diantaranya sebagai berikut:

¹⁵ Syafrudin, “Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas zikir”, *Jurnal SAP*, Vol. 2 No. 2 (2017), hlm. 174

7. Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dengan judul “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental” tahun 2009, peneliti menemukan:
- a. Menurut Turfe sabar diambil dari salah satu sifat Allah Swt. al-shabr. Dengan sifat sabar manusia mampu merealisasikan tujuan hidupnya. Tanpa sifat sabar bagaikan pengembara yang dahaga, yang berjalan di atas padang pasir untuk mencari air tanpa menyadari bahwa air itu terpendam di bawah kakinya. Sabar ibarat kompas yang mengarahkan perjalanan seseorang pada jalan yang lurus. Tanpa sabar bagaikan bahtera yang tersesat kehilangan arah dalam mengarungi samudra.
 - b. Hakikat sabar adalah ketika mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, menaati semua perintah Allah Swt., memegang teguh akidah Islam, tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan yang menimpa. Sabar dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati. Dengan sabar, hati akan tenang, tetap optimis, dan tidak kehilangan orientasi hidup. Sabar sebagai terapi meredam gelisah hati berimplikasi pada kesehatan mental.
 - c. Bersabar akan mengefek pada pengendalian nafsu. Kalau hawa nafsu sudah dikendalikan gangguan kejiwaan dapat dicegah, karena dorongan nafsu itulah akar permasalahan timbulnya penyakit mental. Artinya, dengan bersabar dapat meminimalisir gangguan kejiwaan dan sehingga diperoleh mental yang sehat.. Sabar dapat dijadikan sebagai materi dakwah dengan metode bimbingan konseling Islam.¹⁶

Perbedaan yang terletak pada penelitian yang dilakukan oleh Ernawati mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Walisongo, Semarang dengan peneliti terletak pada literatur yang digunakan dalam penelitian. Literatur yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati, sedangkan literatur yang digunakan peneliti adalah penghilang gelisah analisis pemikiran M. Arifin Ilham.

¹⁶ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi* Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan komunikasi IAIN Walisongo (IAIN Walisongo Semarang, 2009), hlm vii.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Okta Defiriansyah dengan judul “Perbedaan Tingkat Gelisah Antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama Yang Tinggal Kost Dan Bersama Orang Tua” tahun 2015. Peneliti menemukan:
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 mahasiswa yang tinggal kos, terdapat 6 (15,8%) mengalami kecemasan ringan, 12 (31,6%) mengalami kecemasan sedang dan 20 (50,6%) mengalami kecemasan berat. Pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya, menunjukkan bahwa dari 38 mahasiswa terdapat 6 (15,8%) mengalami kecemasan ringan, 28 (73,3%) mengalami kecemasan sedang dan 4 (10,5%) mengalami kecemasan berat.
 - terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara mahasiswa kedokteran yang tinggal kos dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya.

Perbedaan yang terdapat antara penelitian yang dilakukan oleh Okta Defiriansyah mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung dengan peneliti terletak pada objek dan metode penelitian yang digunakan. Objek pada penelitian terdahulu yaitu mengukur tingkat gelisah pada mahasiswa, sedangkan objek peneliti adalah menghilangkan gelisah dengan zikir. Perbedaan yang kedua adalah metode penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif.

Berdasarkan kajian pustaka di atas penulis menyimpulkan sudah banyak penelitian tentang dzikir menurut pandangan M. Arifin Ilham secara umum. Namun belum ada yang membahas dzikir *laillaha ilallah* secara mendalam menurut pandangan M. Arifin Ilham. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengkajinya sebagai dzikir penghilang gelisah menurut pandangan M. Arifin Ilham.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang data-datanya digambarkan dengan bentuk kata-kata.¹⁷ Sedangkan jenis penelitian yaitu penelitian pustaka (*Library Research*). Penelitian pustaka adalah

¹⁷ Sunafia Faisol, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta : Raja wali Press, 1992), hlm. 22

menjadikan bahan pustaka seperti buku, majalah ilmiah, dokumen-dokumen dan materi lainnya yang dapat dijadikan sumber rujukan dalam penelitian ini.¹⁸

Dalam penelitian ini yang menjadi bahan pustaka adalah buku karya Ust. M. Arifin Ilham serta jurnal-jurnal dan dokumen-dokumen lain sebagai rujukan tambahan.

2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data bila dilihat dari tekniknya terdiri dari beberapa teknik, yaitu teknik pengumpulan yang dilakukan dengan Observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuesoner (angket), dokumen dan triangulasi (gabungan). Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik pengumpulan data dengan dokumen. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.¹⁹

3. Sumber Data

Sumber data penelitian ini adalah buku karya Ust. M. Arifin Ilham serta jurnal-jurnal dan dokumen-dokumen lain sebagai rujukan tambahan.

4. Metode Analisa Data

Analisis data merupakan penguraian atas data hingga menghasilkan kesimpulan. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode analisis isi (*content analysis*). Yaitu metode untuk mengumpulkan dan menganalisis muatan dari sebuah teks. Teks dapat berupa kata-kata, makna gambar, simbol, gagasan, tema dan bermacam bentuk pesan yang dikomunikasikan. Analisa ini berusaha memahami data bukan sebagai kumpulan peristiwa fisik, tetapi gejala simbolik untuk mengungkap makna yang terkandung dalam sebuah teks, dan memperoleh pemahaman terhadap pesan yang dipresentasikan.²⁰

¹⁸ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2004), hlm. 9

¹⁹ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2013), hlm. 240

²⁰ Nur Laili Hidayati, "Analisis Content Buku Ta'lim Al-Lughah Al-'Arabiyyah Pendidikan Bahasa Arab SMA/MA/ SMK Muhammadiyah Kelas X Karya Drs. H. Abdul Quddus Zoher, M.Pd dan Syahbana Daulay, M.Ag.", *Skripsi* Jurusan Pendidikan Bahasa Arab Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm 27

F. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika pembahasan skripsi ini meliputi lima bab, antara lain secara globalnya sebagai berikut:

Bab pertama adalah pendahuluan. Bab ini berisi gambaran umum tentang penelitian yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisa, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan

Bab kedua adalah gambaran umum dzikir sebagai penghilang gelisah. Bab ini merupakan landasan teori yang akan digunakan untuk membahas bab-bab selanjutnya. Dalam bab ini akan dibahas definisi dzikir, macam-macam dzikir manfaat dzikir, definisi gelisah, penyebab gelisah dan cara-cara menghilangkan gelisah.

Bab ketiga adalah akan dijelaskan tentang Biografi Ust. M. Arifin Ilham, meliputi latar belakang kehidupan, dan karya-karyanya. Kemudian dilanjutkan pembahasan pandangan Ust. M. Arifin Ilham tentang dzikir sebagai penghilang gelisah.

Bab keempat adalah analisis. Bab ini berisi analisis terhadap pandangan Ust. M. Arifin Ilham mengenai dzikir sebagai penghilang gelisah.

Bab kelima Penutup. Bab ini berisi kumpulan yang merupakan hasil pemahaman, penelitian dan pengkajian terhadap pokok masalah, saran-saran dan penutup.

BAB II

GAMBARAN UMUM GELISAH DAN DZIKIR

A. Gelisah

1. Pengertian Gelisah

Kegelisahan berasal dari kata gelisah, yang memiliki arti tidak tenteram hatinya, selalu merasa khawatir terhadap suatu hal, tidak tenang dalam bersikap, tidak sabar, cemas berlebihan. Sehingga kegelisahan merupakan hal yang menggambarkan jika seseorang tidak tenteram hati maupun perbuatannya, tidak tenang dalam bertindak laku, tidak sabar ataupun dalam kecemasan.²¹

Rasa gelisah merupakan sebuah perasaan yang datangnya tanpa diketahui penyebabnya. Dan tentunya hampir setiap orang tentunya sudah pernah mengalami hal tersebut. tentunya hal tersebut akan sangat berdampak buruk bagi kesehatan kita dan hanya akan meninggalkan rasa cemas yang ada di dalam diri, banyak yang mengatakan rasa gelisah merupakan suatu hal yang terjadi karena kita sednag merasa tidak nyaman saja dengan sebuah situasi, namun sebenarnya rasa gelisah juga merupakan sebuah bentuk dari gejala gangguan mental.²²

Gelisah disini berarti perasaan tidak tenang dan selalu merasa khawatir (berhubungan dengan suasana hati) dan biasanya diekspresikan dengan gerakan tubuh seperti tangan atau kaki yang terus menerus bergerak. Gelisah biasanya menunjukkan rasa tidak nyaman dan kurang istirahat.²³

Menurut Nasution, kegelisahan berasal dari kata gelisah, artinya rasa yang tidak tenteram di hati atau merasa selalu khawatir, tidak tenang (tidurnya), tidak sabar (menanti), cemas dan sebagainya. Kegelisahan menggambarkan seseorang tidak tenteram hati maupun perbuatannya, artinya merasa gelisah, khawatir, cemas atau takut dan jijik. Manusia suatu saat

²¹ Ananda Farizta Respati, *Arti sebuah gelisah*, Sebagaimana dikutip dalam <https://www.kompasiana.com/anandafarizta/552bd09c6ea8342e258b456d/arti-sebuah-kegelisahan>, diakses pada 12 Juni 2020 pukul 22.18 WIB

²² Derina Asta, *Cara Menghilangkan Gelisah Tanpa Sebab*, Sebagaimana dikutip dalam <https://dosenpsikologi.com/cara-menghilangkan-gelisah-tanpa-sebab>, diakses pada 12 Juni 2020 pukul 22.28 WIB

²³ DR. Scientia Inukirani, *Gelisah, Penyebab, Gejala dan Pengobatan*, Sebagaimana dikutip dalam <https://www.honestdocs.id/gelisah>, diakses pada 7 Mei 2020 pukul 20.34 WIB

dalam hidupnya akan mengalami kegelisahan. Menurut Nasution, kegelisahan yang cukup lama akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia. Manusia selama ini sering kali tenggelam dalam kegelisahan.²⁴

Menurut Subandi gelisah hati adalah perasaan yang menyebar, yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi. Perasaan ini sering disertai dengan satu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang. Perasaan ini dapat berupa rasa kosong di pusat perut, dada sesak, jantung berdebar, keringat berlebihan, sakit kepala, rasa ingin bergerak dan gelisah tidak menentu.

Pendapat ahli lain Hawari, bahwa gelisah hati merupakan reaksi psikis terhadap kondisi mental individu yang tertekan. Apabila orang menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak enak maka mereka akan cemas. Kondisi-kondisi atau situasi yang menekan akan memunculkan rasa gelisah.

Sedangkan menurut Kartini Kartono, bahwa gelisah hati adalah ketidakberanian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu.²⁵

Al-Qur'an al-Karim menjelaskan tentang kegelisahan di beberapa tempat dalam beberapa surah dengan menggunakan perkataan-perkataan yang berlainan. Antara lain, perkataan al-halu' yang bermaksud gelisah dan keluh kesah yang amat sangat boleh didapati dalam Surah al-Ma'arij 70: 19-21 yang bermaksud:

"Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (halu 'an) [lagi bakhil dan kedekut]. Apabila ditimpa kesusahan, ia sangat resah gelisah; dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut."

Manakala antara perkataan lain yang digunakan dalam al-Qur'an yang memberi makna yang sama dengan al-halu' ialah perkataan ya'us seperti dalam Surah Hud 11: 9-10 yang bermaksud:

²⁴ Mohammad Syamsul Arifin, "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis", *Jurnal Seni Rupa*, Vol. 01 No. 06 (2019), hlm. 44

²⁵ Ernawati, "Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental", *Skripsi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang (IAIN Walisongo Semarang, 2009)*, hlm. 37

"Dan demi sesungguhnya! Jika Kami rasakan manusia sesuatu pemberian rahmat dari Kami kemudian Kami tarik balik pemberian itu daripadanya, kedapatan dia sangat-sangat berputus asa (*laya'us*), lagi sangat-sangat tidak bersyukur. Dan demi sesungguhnya! kalau Kami memberinya pula kesenangan sesudah ia menderita kesusahan, tentulah ia akan berkata: "Telah lenyaplah dariku segala kesusahan yang menimpaku". Sesungguhnya ia (dengan kesenangannya itu) Hang gembira, lagi bermegah-megah (kepada orang ramai)."

Ahli-ahli tafsir tidak berselisih pendapat dalam mentafsirkan perkataan al-halu' ini. Al-Zamakhshari, al-Qushayri, al-Barusawi, Fakhr al-Din al-Razi, Ibn Kathir, al-Nawawi dan al-Naysabiiri serta ulama kontemporeri, Wahbah al-Zuhayli mendefinisikan al-halu' sebagai sifat gelisah atau keluh kesah apabila seseorang ditimpa kesusahan dan seseorang itu amat bakhil apabila mendapat kebaikan.

Ahli-ahli tafsir mengenai kalimah al-halu' yang terdapat dalam Surah al-Ma'arij, ayat 19 ini menyimpulkan bahawa al-halu' boleh dikategorikan kepada dua situasi yaitu:

- a. Situasi kejiwaan (*al-halah al-nafsaniiyyah*) yang menunjukkan bahawa seseorang individu yang mengalami situasi ini adalah dalam keadaan lemah dan keluh kesah. Sifat ini diciptakan oleh Allah dalam hati manusia sepertimana Allah mencipta sifat penakut dalam diri seseorang.
- b. Tingkahlaku secara zahir (*af al al-zahirah*) yang ditunjukkan oleh seseorang individu melalui perbuatan dan tingkahlaku secara nyata yang meliputi perkataan dan perbuatan. Keadaan ini merupakan gambaran kepada apa yang dialami oleh jiwa seseorang itu.²⁶

2. Penyebab Gelisah

Berikut ini adalah delapan penyebab seseorang mengalami gelisah:²⁷

- a. Penyebab pertama yang dapat menjadikan hati gelisah adalah memudarnya keyakinan kepada Tuhan, yaitu Allah SWT.

Memudarnya keyakinan ini berarti menandakan bahwa keimanan kepada Tuhan juga melemah. Hal ini dikarenakan melemahnya iman berarti mengindikasikan diri lupa terhadap Tuhan Yang Maha Segalanya,

²⁶ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam", *Jurnal Usuluddin*, Bil 14 (2001), hlm. 3-5

²⁷ Redaksi Dalam Islam, *8 Penyebab hati Gelisah Menurut Islam*, Sebagaimana dikutip dalam <https://dalamislam.com/dasar-islam/penyebab-hati-gelisah-menurut-islam>, diakses pada 1 Mei 2020 pukul 23.41 WIB

termasuk Maha Pemberi Pertolongan dalam menghilangkan rasa gelisah yang ada di dalam hati.

- b. Penyebab kedua yang dapat menjadikan hati gelisah adalah terlalu ikut campur dalam perkara Tuhan.

Dalam artian, terlalu mencampuri terhadap perkara-perkara yang sudah menjadi urusan dan ketentuan Allah SWT, di mana dalam hal ini dapat dikatakan sebagai takdir.

- c. Penyebab ketiga yang dapat menjadikan hati gelisah adalah kurangnya kesabaran ketika menjalani ujian dari Allah SWT.

Sebagaimana telah kita ketahui sebagai manusia yang beragama bahwa hidup ini pasti akan menemui berbagai macam ujian.

- d. Penyebab keempat yang dapat menjadikan hati gelisah adalah kebiasaan sering mengeluh dengan ujian yang datang dari Allah SWT.

Karena setiap ujian, cobaan, dan masalah yang diberikan oleh Allah SWT pasti ada solusi atau jalan keluarnya asalkan kita tidak berhenti berusaha dan berdoa kepada-Nya selaku Tuhan Semesta Alam.

- e. Penyebab kelima yang dapat menjadikan hati gelisah adalah memiliki anggapan bahwa Tuhan tidak adil, padahal Allah Maha adil seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Quran.

- f. Penyebab keenam yang dapat menjadikan hati gelisah adalah lupa bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yaitu Allah SWT.

Penyebab ketujuh yang dapat menjadikan hati gelisah adalah enggan melaksanakan perintah Tuhan, yaitu Allah SWT.

- g. Penyebab kedelapan yang dapat menjadikan hati gelisah adalah sering melanggar larangan Tuhan, yaitu Allah SWT. Bahkan menjadikan pelanggaran tersebut sebagai sebuah kebiasaan setiap harinya.

3. Bentuk-bentuk Kegelisahan

Menurut Freud, menerangkan bahwa tentang perasaan kegelisahan membedakannya menjadi tiga macam, yaitu:²⁸

- a. Kegelisahan Objektif (Kenyataan)

²⁸ Mohammad Syamsul Arifin, "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis", *Jurnal Seni Rupa*, Vol. 01 No. 06 (2019), hlm 45-46

Kegelisahan ini mirip dengan kegelisahan terapan dan kegelisahan ini timbul akibat adanya pengaruh dari luar atau lingkungan sekitar.

b. Kegelisahan Neurotik (Saraf)

Kegelisahan ini berhubungan dengan sistem syaraf. Syaraf-syaraf yang bekerja secara alami ketika tubuh merasa terancam atau mengetahui akan ada suatu hal berbahaya yang akan terjadi. Tubuh tidak diperintahkan untuk melakukannya. Singkatnya kegelisahan ini ditimbulkan oleh suatu pengamatan tentang bahaya naluriah.

c. Kegelisahan Moral

Kegelisahan ini muncul dari dalam diri sendiri. Sebagian besar karena rasa bersalah atau malu dalam ego yang ditimbulkan oleh suatu pengamatan bahaya dari hati nurani. Hal ini timbul karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai hati nurani dan sadar atau tidak mereka tahu mana hal yang benar dan mana yang salah. Walaupun mereka melakukan kejahatan, setiap orang pastilah tahu hal yang dilakukannya itu adalah salah. Keadaan mungkin yang memaksa mereka melakukannya. Jadi, mereka tetap mempunyai rasa bersalah dan mengalami kegelisahan moral itu.

4. Ciri-Ciri atau Gejala Orang Mengalami Gelisah

Menurut Blackburn dan Davidson gejala-gejala psikologis adanya rasa gelisah adalah:²⁹

- a. Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidak tenangan psikis, seperti: mudah marah, persaaan sangat tegang.
- b. Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti: khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya.
- c. Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti: menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi.

²⁹ Ernawati, *Op.Cit.* hlm 39

- e. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Seseorang penderita kegelisahan akan melakukan mekanisme pembelaan tertentu, dapat berupa regresi, depresi, rasionalisasi, menarik diri, agresi salah pindah, proyeksi, identifikasi dan lain-lain tergantung kepribadian orang tersebut dan juga pada pengaruh lingkungan sosial yang dapat berupa pandangan hidup, kepercayaan masyarakat, adat istiadat dalam keluarga, pengaruh teman dan sebagainya.

5. Cara Menghilangkan Gelisah³⁰

- a. Lupakan beban atau pikiran yang tidak perlu

Saat merasa gelisah tanpa sebab memang akan jauh lebih sulit untuk menemukan kedamaian yang ada di dalam diri dan sebaiknya untuk itu jangan pernah membawa beban yang sebenarnya tidak dibutuhkan dipikirkan.

- b. Jangan memikirkan hal buruk

Rasa gelisah, umumnya datang karena adanya pikiran yang kalu atau Karena terlalu banyak berpikir mengenai hal-hal yang tidak bermanfaat, tidak jarang dari pikiran itu pula timbulnya rasa gelisah dan juga faktor psikologis tingkah laku manusia yang ada di dalam diri, untuk itulah diperlukannya pemusatan perhatian agar anda bisa mengontrol pikiran dan menghilangkan hal-hal buruk yang terlalu dipikirkan saat ini.

- c. Berdiam diri sejenak

Ketika rasa gelisah tanpa sebab datang, sebaiknya mencoba mengontrol hati dan pikiran, caranya sendiri bisa berdiam diri sejenak, kemudian memusatkan perhatian bahwa apa yang digelisahkan sebenarnya bukanlah hal yang harus terlalu dipikirkan. Agar nantinya rasa gelisha itu dengan sendirinya akan hilang.

³⁰ Derina Asta, *Menghilangkan Gelisah Tanpa Sebab*, Sebagaimana dikutip dalam <https://dosenpsikologi.com/cara-menghilangkan-gelisah-tanpa-sebab>, diakses pada 12 Juni 2020 pukul 22.28 WIB

d. Bernapas perlahan

Cara lain yang bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa gelisah tanpa sebab ini adalah dengan bernapas secara perlahan, ketika mulai merasakan gelisah yang datang secara tiba-tiba, bisa menggunakan cara yang sudah dijelaskan tadi yaitu dengan bernapas secara perlahan dan mencoba menenangkan diri, agar nantinya perasaan gelisah akan hilang dengan sendirinya.

e. Jauhi diri dari lingkungan yang buruk

Ketika sedang merasakan gelisah, bisa jadi hal tersebut datang dikarenakan lingkungan yang buruk, sehingga harus bisa membentengi diri dari orang-orang yang hanya akan merugikan tersebut, jangan sampai merasakan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, salah satunya rasa gelisah yang timbul akibat dari orang-orang atau lingkungan yang ada di sekitar, sebaiknya jauhi orang-orang yang memang hanya akan merugikan.

f. Melakukan Yoga

Yoga merupakan salah satu jenis olahraga yang bisa bermanfaat untuk menghilangkan rasa gelisah atau panik yang seringkali dirasakan. Dengan yoga bisa mendapatkan sebuah ketenangan, baik itu ketenangan pikiran dan juga ketenangan hati. Dan juga bisa mendapatkan pikiran yang jauh lebih rileks dengan melakukan olahraga yang satu ini.

g. Bersyukur

Menanamkan rasa syukur ternyata bisa membantu untuk menghilangkan rasa gelisah di dalam diri, hormati dan juga hargai diri sendiri juga jangan lupa mengucapkan rasa terima kasih dan bersyukur mengenai hal-hal yang terjadi di dalam diri, baik itu bersyukur karena selalu diberikan kesehatan. Sehingga dengan bersyukur selalu ada perasaan tenang yang datang di dalam diri.

h. Cari tahu apa yang membuat gelisah

Salah satu cara lain yang bisa dilakukan adalah dengan mencari tahu mengenai penyebab rasa gelisah itu sendiri. Sehingga dengan mengetahui penyebab rasa gelisah nantinya bisa membantu mengatasi dan juga mengontrol perasaan yang terkadang datang dan tidak menentu tersebut.

i. Mengalihkan Pikiran

Saat rasa gelisah datang, sebaiknya jangan terlalu menanggapi dengan hal-hal yang terlalu berlebihan, biasanya rasa gelisah hadir karena ada suatu perasaan yang membuat berpikir hal yang sama secara terus menerus, untuk itu sebaiknya jangan pernah berpikiran terlalu berat mengenai hal-hal tersebut, mencobalah untuk mengalihkan pikiran, agar nantinya bisa menghilangkan rasa gelisah.

j. Menganggap masalah akan berlalu

Yang namanya masalah tentu bisa terjadi pada diri siapa pun, sehingga dalam hal ini jangan menjadi seseorang yang terlalu mendramatisir masalah yang ada, sebaiknya anggap saja rasa khawatir dan gelisah hanyalah sesuatu yang bisa dilewati dengan baik.

k. Fokus untuk menyelesaikan masalah

Cara berikutnya yang bisa dilakukan adalah dengan menganggap bahwa masalah akan bisa terselesaikan, caranya bisa dengan selalu fokus untuk bisa menyelesaikan masalah dengan baik. Jangan lupa untuk selalu berpikir mengenai solusi yang harus dicari agar nantinya masalah bisa teratasi dengan baik.

l. Menguasai pikiran sendiri

Rasa gelisah datang dari sebuah pikiran yang tidak sehat, atau dari penyebab galau dalam psikologis. Untuk itu tentunya masalah utamanya tentu ada di dalam pikiran sendiri, untuk itu ketika merasakan rasa gelisah yang secara tiba-tiba sebaiknya jangan pernah membiarkan pikiran tersebut bisa menguasai pikiran.

6. Cara-cara Menghilangkan Gelisah Menurut Islam

Menurut Islam ada beberapa cara untuk menghilangkan rasa gelisah, diantaranya sebagai berikut:³¹

a. Sabar

Seperti firmanNya dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 177 yang artinya:

“Dan, orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar (imannya), dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa”.

b. Sholat

Tidak ada hal terbaik yang bisa dilakukan ketika ada masalah selain dengan sholat. Hal ini terdapat dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 153, yang artinya:

“Minta tolonglah kalian dengan sabar dan shalat ”

c. Berdoa

Kekuatan terbesar seorang mukmin adalah doa. Maka dari itu, perbanyaklah doa agar mendapatkan kemudahan dari Allah SWT. Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-An'am ayat 17:

وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمَسُّكَ
بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya:

“Dan jika Allah menimpakan sesuatu kemudharatan kepadamu, maka tidak ada yang menghilangkannya melainkan Dia sendiri. Dan jika Dia mendatangkan kebaikan kepadamu, maka Dia Maha Kuasa atas tiap-tiap sesuatu.”

d. Husnudzhon pada Allah

Cara menenangkan hati dan pikiran yang gelisah selanjutnya adalah dengan selalu berprasangka baik kepada Allah SWT. Ingatlah bahwa

³¹ Redaksi Dalam Islam, 8 Cara Menenangkan Hati dan Pikiran yang Gelisah dalam Islam, Sebagaimana dikutip dalam <https://dalamislam.com/info-islami/cara-menenangkan-hati-dan-pikiran-yang-gelisah>, diakses pada 7 Mei 2020 pukul 23.07 WIB

setiap keputusan yang diberikan Allah adalah hal yang paling baik untuk kita. Mungkin kita menginginkan sesuatu padahal buruk untuk kita, maka dengan Allah menjauhkan kita dari keinginan tersebut, kita akan selamat. Hanya Allah yang tahu jalan terbaik bagi hambaNya.

e. Berwudhu

Jika hati dan pikiran tidak tenang, maka segeralah berwudhu. Wudhu akan membantu menenangkan hati dan pikiran yang gelisah. Dari Athiyah as-Sa'di Radhiyallahu anhu berkata, Rasulullah bersabda:

”Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu. (Syaikh Bin Bâz rahimahullah menilai hadits ini sanadnya jayyid)”

f. Dzikir

Zikir adalah mengingat Allah. Dengan memperbanyak zikir, maka kita akan lebih sering mengingat Allah. Hati dan pikiran pun akan jauh lebih tenang

g. Membaca Al Quran

Selain dengan solat dan zikir, cara lain untuk menenangkan hati dan pikiran yang gelisah adalah dengan membaca Al Quran. Kalam Allah akan mampu menyejukkan hati kita yang sedang gelisah.

h. Selalu Bersyukur

Tidak ada manusia yang tidak pernah merasakan sebuah masalah. Namun hendaknya kita selalu bersyukur karena nikmat yang diberikan Allah jauh lebih banyak dibandingkan dengan kegelisahan yang kita rasakan. Bahkan mungkin orang di luar sana memiliki masalah yang jauh lebih berat dibandingkan dengan masalah kita.

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, dzikir berarti ingan kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha-Sucian-Nya, ke-Maha-Terpuajian-Nya, dan ke-Maha-Besaran-Nya. Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan *tahlil (Laa Ilaha Illa Allah)*, *tasbih (Subhana Allah)* *tahmid (Al-Hamdu li Allah)* dan *takbir (Allahu Akbar)* (Setiawan dkk., tt.: 436). Dzikir semacam ini, dalam terminology Islam disebut sebagai dzikir dalam artian sempit. Sementara pengertian dalam arti luasnya, dzikir perbuatan lahir atau batin yang tertuju kepada Allah semata-mata sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya.³²

Menurut Abu Fatiah Al-Adnani, menjelaskan bahwa dzikir adalah sebuah aktivitas yang sangat luas dan menyeluruh, bukan hanya sebatas lantunan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istigfar, hauqalah (yaitu ucapan *lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*), istirja' (yaitu ucapan *innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn*), dan doa-doa lainnya, namun lebih dari itu, semua bentuk ibadah dengan hati, lisan dan anggota badan adalah termasuk bagian dari dzikir.

Dzikir merupakan salah satu cara agar seseorang mendapatkan ketenangan hati dan pikiran. Secara psikologis, dzikir dapat menciptakan perasaan damai, tenang, dan suasana emosi positif. Ketika dzikir dilakukan dengan penuh konsentrasi maka akan muncul gelombang alpha, yaitu gelombang otak yang muncul jika kondisi tubuh rileks.³³

Fokus dari pelaksanaan zikir adalah untuk membersihkan hati dari sifat-sifat yang tercela guna menuju *ma'rifat Allah*. Sifat-sifat tercela yang dimaksud meliputi: *hasad* (iri hati, dengki), *haqaaq* (dengki atau benci), *su'uzan* (berburuk sangka), *kibr riya'* (memamerkan kelebihan), *sum'ah* (mencari-cari nama atau kemasyhuran), *bukhl* (kikir), *hubb al-mal* (cinta dunia, materialistis), takabur (membanggakkan diri), *ghadab* (pemarah), *ghibah*

³² Prof. Dr. HM. Amin Syukur, MA, *Sufi Healing terapi dalam literatur tasawuf*, (Semarang : Laporan Penelitian Individu, 2010), hlm. 85

³³ Apung Saepudin. S.Pd.i, "Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman", *Tesis* Program studi pascasarjana Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018), hlm 03

(pengumpat), *namimah* (bicara dibelakang orang), *kizb* (dusta, khianat (ingkar janji)³⁴

2. Bentuk-Bentuk Dzikir

a. Dzikir Pikiran

Dzikir pikiran yang dimaksud di sini adalah mengingat Allah dengan cara memikirkan alam semesta. Dzikir ini merupakan ibadah yang sangat utama dan memiliki manfaat yang sangat besar bagi manusia. Yaitu memberi pemahaman dan pengetahuan yang mendalam terkait dengan tugas dan tanggung jawab kita terhadap Allah, tanggung jawab manusia terhadap alam sekitar dan diri manusia sendiri, selain itu juga akan mengantarkan kita untuk bisa lebih mengenal diri sendiri, memahami posisi diri kita.

b. Dzikir Lisan

Dzikir lisan dapat diartikan dengan dzikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga. Menyebut dan mengingat Allah dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu dzikir yang dilakukan dengan suara pelan (*sirr*) atau berisik (*hams*) dan dzikir yang dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama (*jahr*).

c. Dzikir Qalbu

Dzikir qalbu adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan dzikir dengan lidah dan hati, lidah menyebut lafal dzikir dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya.

d. Dzikir Amal

Dzikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah. Dzikir amal juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah. Dzikir amaliah ini terwujud dalam bentuk kesediaan kita

³⁴ Sulaiman, *Sufi Healing*, (Semarang : CV. Karya Abadi jaya, 2015), hlm. 94

untuk menjadikan Allah sebagai sumber utama dan motivasi dari setiap aktivitas dan tindakan yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari.³⁵

3. Zikir Sebagai Ibadah

Zikir sebagai ibadah memiliki beberapa bentuk diantaranya membaca Al-qur'an, shalat, wirid, sholawat dan doa.

1. Membaca Al-qur'an

Membaca Al-quran merupakan ibadah yang mulia dan Allah menjanjikan pahala yang berlipat ganda bagi yang melakukannya. Allah berfirman tentang perintah membaca Al-qur'an.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ
الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ
أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabut: 45)

Membaca Al-qur'an merupakan ibadah zikir paling utama, dan yang dituntut darinya adalah membaca dengan tadabbur (merenungkan kandungannya) atau membaca Al-qur'an dengan tafsirnya.

2. Sholat

Sholat menurut bahasa adalah doa atau zikir, menurut istilah ulama fiqih adalah suatu rangkaian perbuatan dan ucapan (dzikir) yang diawali dengan bacaan takbir dan diakhiri dengan bacaan salam. Dengan demikian manusi bersuci (wudhu) berfungsi sebagai taubat, mengikuti bimbingan Tuhan berfungsi untuk menentukan kiblat, dan berdiri dalam shalat menundukan kepala (rukuk) berfungsi untuk menunjukkan kerendahan diri dan bersujud melambangkan kedekatan hubungan, salam melambangkan

³⁵ Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta : AMZAH, 2014), hlm. 20-32

perpisahan dengan dunia dan telah menyelesaikan berbagai kedudukan tersebut.

Sholat sebagai perbuatan dzikir diungkapkan dalam Al-qur'an

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya:

“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.” (QS.Thoha: 14)

3. Wirid

Wirid merupakan amalan yang berasal dari ajaran Rasulullah SAW, yang memerintahkan diucapkannya lafal tertentu dalam kesempatan tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Amalan wirid sampai saat ini selalu diamalkan oleh kebanyakan umat Islam. Wirid biasanya diamalkan usai melaksanakan ibadah shalat.

4. Sholawat

Sholawat mengandung arti menyebut-nyebut hal baik, ucapan-ucapan yang mengandung kebajikan serta doa dan curahan rahmat. Begitu pula salam, yang mengandung ucapan selamat dan sejahtera untuk baginda Nabi Muhammad SAW yang diperintah langsung oleh Allah SWT melalui firmanNya:

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

Artinya:

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.” (QS. Al-Ahzab: 56)

5. Doa

Doa merupakan kebutuhan seseorang hamba kepada Allah SWT. Doa termasuk perintah Allah dan sunnah Rasulullah SAW. Seseorang yang

sadar akan kehinaan dirinya sebagai seorang hamba, tentu dia akan berdoa kepada Allah SWT.³⁶

4. Manfaat dan Kelebihan Dzikir

a. Meningkatkan konsentrasi belajar

Ach. Sayyi menjelaskan bahwa dengan ketenangan jiwa anak didik mempunyai dampak terhadap konsentrasi belajarnya.³⁷

b. Berdzikir adalah perintah Allah

Al-Quran yang mengajak dan memerintahkan kita untuk senantiasa mengingat Allah.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)Ku.” (QS. Al-Baqarah (2): 152)

c. Dzikirullah adalah intisari ibadah

Dzikir adalah inti sari atau tujuan dari setiap ibadah dalam Islam. Demikian ditegaskan Sayyid Abdul Wahhab Asy-Sya'rani, yang mengatakan jika dzikirullah adalah kunci dari segala ibadah dan sebagai jalan yang paling cepat untuk membuka ibadah-ibadah yang lain.

d. Dzikirullah ibadah yang paling utama

Mengingat Allah merupakan ibadah sunnah yang lebih baik dari ibadah sunnah lainnya. Karena sesungguhnya dzikir kepada Allah dengan hati dan lisan adalah realisasi makna dan ruh ibadah yang paling nyata, dan hal ini merupakan tujuan dari penciptaan manusia.

e. Dzikirullah mendatangkan pertolongan Allah

³⁶ Nur Syafa'ah, *Op.Cit.* hlm 77-78.

³⁷ Ach. Sayyi “Implikasi Pembiasaan Dzikir terhadap Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nasyiin Grujukan Larangan Pamekasan”. *Jurnal konseling Indonesia*, Vol. 2 No. 1 (2015), hlm. 29-35

Mengingat Allah adalah kunci utama agar kita menjalani kehidupan di dunia dan pertolongan di kehidupan akhirat kelak.

f. Dzikirullah menjadikan kita akan dingingat Allah

Seseorang yang mengingat Allah dengan hati dan lisannya, baik sendiri maupun bersama-sama, maka Allah akan memberikan cinta dan kasihNya kepada kita.

g. Dzikirullah menghapuskan kesalahan dan dosa

Berdzikir merupakan ibadah terbaik dalam islam, sebagaimana kita tahu bahwa perbuatan baik dapat menghapus dosa dan kesalahan yang telah kita lakukan.

h. Dzikirullah memudahkan semua urusan

Mengingat Allah dapat memberikan energi ruhani yang sangat besar bagi kita, dan hal ini sangat bermanfaat bagi kita untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup sehingga kita dapat berbagai problem dengan lebih bijak dan arif serta dapat menmukan jalan keluar yang terbaik.

i. Dzikirullah mendatangkan keberuntungan

Seseorang yang mengingat Allah akan mendatangkan kebajikan dan keberuntungan besar bagi hidup dan kehidupan kita di dunia dan akhirat. Sebaliknya melupakan Allah adalah sumber munculnya segala masalah dan bencana dalam hidup kita.

j. Dzikirullah menjadikan kita terlindungi dari kejahatan.

Mengingat Allah adalah senjata yang paling ampuh untuk melindungi kita dari segala bentuk gangguan yang bersal dari iblis dan anak keturunannya yang bisa datang setiap saat.

k. Dzikirullah menjadikan rumah kita mulia

Rumah yang di dalamnya disebutkan asma Allah yang agung maka rumah itu akan dikunjungi para malaikat.³⁸

l. Memberi ketenangan jiwa dan hati

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

m. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.³⁹

³⁸ Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Op.Cit*, hlm 154-184

³⁹ Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa*, (Yogyakarta : Darul Hikmah, 2010), hlm. 143-147

BAB III

BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN TOKOH

A. Biografi Muhammad Arifin Ilham

1. Keluarga⁴⁰

KH Muhammad Arifin Ilham lahir di Banjarmasin, 8 Juni 1969. Ia adalah anak kedua dari lima bersaudara, dan dia satu-satunya anak lelaki. Ayah Arifin Ilham masih keturunan ketujuh Syeh Al-Banjar, ulama besar di Kalimantan, sementara ibunya, Hj. Nurhayati, kelahiran Haruyan, Barabay, Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Dalam biografi Ustadz Arifin Ilham diketahui bahwa saat bersekolah di SD Muhammadiyah, ia hanya bersekolah disana sampai kelas 3 dan dikeluarkan karena berkelahi melawan teman sekelasnya. Masalahnya, dia tidak rela ada salah seorang temannya yang berbadan kecil diganggu oleh teman sekelasnya yang berbadan cukup besar. Ia kalah berkelahi karena lawannya jagoan karate. Wajahnya babak belur dan bibirnya sobek. Agar tidak berkelahi lagi, oleh ayahnya, ia kemudian dipindahkan ke SD Rajawali.

Rumah tempat tinggal orang tua Arifin Ilham terletak di Simpang Kertak Baru RT 7/RW 9, kota Banjarmasin, tepat di sebelah rumah neneknya, ibu dari ibunda. Sebagai pegawai Bank BNI 46, ayahnya sering kali bertugas ke luar kota Banjarmasin, kadang-kadang sampai dua-tiga bulan.

Ayahnya mengakui bahwa ia tidak banyak berperan mendidik kelima anaknya, sehingga akhirnya yang banyak berperan mendidik Arifin Ilham adalah istri dan ibu mertuanya. Ia mengungkapkan bahwa cara mendidik kedua orang tua itu keras sekali.

Ustadz Arifin Ilham termasuk seorang penyayang binatang. Di rumah ibu angkatnya di Jakarta, ia banyak memelihara binatang, antara lain burung hantu, kera, dan ayam kate. Awal April 1997, ia diberi seekor ular hasil tangkapan warga kampung yang ditemukan di semak belukar. Karena kurang hati-hati ustadz kondang ini pernah digigit binatang

⁴⁰Istikhomah, *Biografi Dan Konsep Kh. Muhammad Arifin Ilham Tentang Zikir*, Sebagaimana dikutip dalam <file:///E:/Skripsi/refrensi/jtptiain-gdl-s1-2006-istikhomah-383-BAB3.pdf>, diakses pada 13 Juni 2020 pukul 21.54 WIB. Hlm 45-46

melata. Karena kejadian tersebut Arifin Ilham mengalami perubahan pada suaranya. Menurut analisa dokter, hal ini disebabkan oleh pemasangan beberapa selang sekaligus dalam mulutnya untuk waktu yang cukup lama. Tapi tidak ada yang mengetahui rencana Allah, justru dengan suaranya itu, Arifin Ilham menjadi lebih mudah dikenal para jamaah hanya dengan mendengar suaranya.

Arifin menikah dengan Wahyuniaty al Wali pada tanggal 28 April 1998. Wanita dari Aceh yang dipersunting Arifin ini ternyata adik angkatannya ketika kuliah di Fisipol Universitas Nasional Jakarta. Proses ta'aruf mereka tidak diawali dengan pacaran. Ia langsung merasa cocok dengan gadis yang dilihatnya di suatu pengajian. Setelah berkenalan Arifin langsung melamarnya. Putri mantan anggota DPR Teuku Djamarin ini, merasa cocok dengan Arifin setelah berkenalan dengannya dan merasakan bahwa dia memiliki syarat-syarat sebagai calon pendamping hidupnya. Dunia “pergaulan yang berjarak” ini ternyata tidak menyurutkan tekad Arifin untuk menjadikan Yuni (panggilan akrab Wahyuniaty al Wali) sebagai istri. Melalui saluran telepon, setelah shalat subuh, Arifin menyatakan cintanya dan sekaligus melamarnya. Lamaran kabel inipun akhirnya diterima oleh Yuni. Kini pasangan serasi dan bahagia ini telah dikaruniai amanat dari Allah berupa putra-putra yang manis yaitu Muhammad Alvin Faiz, Muhammad Amer Azzikra dan Muhammad Azka Najhan.

Kemudian pada tahun 2010, beliau menikah lagi dengan wanita bernama Rania Bawazier pada tahun 2010. Di tahun 2017, Ustadz Arifin Ilham menikah untuk ketiga kalinya. Istri ketiganya bernama Umi Akhtar yang diketahui merupakan seorang janda beranak dua.

Beliau mempunyai sifat sederhana, hal ini dilihat dari cara berpakaian dan juga kehidupan di rumahnya. Rumah utama yang berada beberapa meter di depan masjid Al Amru Bittaqwa Mampang Indah II Pancoran Mas Depok terlihat sederhana dilihat dari perabotan rumahnya. Sedangkan rumah satunya yang agak jauh dari rumah utama digunakan untuk menginap pengunjung ketika akan melakukan zikir di masjid Al Amru Bittaqwa.

Sopan santunya terlihat dari tutur kata dan cara menghormati tamu. Tutur katanya sangat lembut dan menghargai pendapat orang. Setiap tamu yang datang disambutnya dengan antusias dan dengan tangan terbuka, siapapun dan dari kalangan manapun. Juga sikap rendah hatinya. Hal ini terlihat dari panggilan beliau. Beliau lebih suka dan merasa akrab dipanggil dengan sebutan 'abang'. Jadi tidak ada batas yang kelihatan antara seorang dai dan umatnya. Untuk memanggil orang yang lebih tuapun lebih sering dengan panggilan abah atau bunda.

2. Latar Belakang Pendidikan⁴¹

Ketika berusia lima tahun, bocah kecil yang besar di lingkungan Muhammadiyah ini dimasukkan sang ibu ke TK Aisiyah. Kemudian melanjutkan ke SD Muhammadiyah yang tak jauh dari rumahnya. Namun baru kelas tiga ia dipindah ke SD Rajawali gara-gara berkelahi dengan teman sekelasnya, hingga lulus tahun 1983. Untuk menambah pendidikan agamanya, setiap sore ia dititipkan abahnya untuk belajar di masjid Al Jihad yang dikelola oleh pimpinan Muhammadiyah setempat, di mana abahnya sebagai bendahara masjid tersebut. Selepas dari sekolah dasar, Arifin ingin melanjutkan pendidikan di pesantren.

Kemudian sang abah mengajak ke beberapa pesantren yang ada di Kalimantan, tetapi ditolaknya karena pesantren tersebut masih bercorak tradisional dengan melihat kebiasaan memakai sarung pada pesantren-pesantren tersebut. Hingga orang tuanya sepakat untuk mengirim ke Jawa karena di sana banyak Ponpes Modern. Akhirnya Pondok Pesantren Darunnajah yang berlokasi di Ulujami Kebayoran Lama Jakarta Selatan inilah sebagai pesantren pertama untuk memperdalam ilmu agamanya. Disitu juga Arifin meneruskan pendidikan formalnya yaitu SMP. (TH. 1983-1987).

Di pondok yang diasuh oleh KH Mahrus Amin ini, Arifin dapat mengembangkan potensinya. Kebiasaan di pondok ini adalah dengan menggunakan bahasa Arab atau Inggris untuk dialog tiap harinya. Juga adanya pendidikan formal yang menjadi pesaing ketat dengan sekolah –

⁴¹ *Ibid.* Hlm 47-50

sekolah lain di Jakarta. Sebenarnya sebelum masuk pesantren, Arifin pernah sekolah di SMP Negeri I di kota itu, sampai menduduki kelas satu. Namun dorongan kuat masuk pesantren membuatnya meninggalkan sekolah tersebut. Tentu saja dengan konsekuensi, ia harus mengulangi dari awal pendidikan SMPnya di pesantren tersebut. Apalagi pada waktu itu dia mengaku belum bisa membaca al-Qur'an dengan lancar. Karenanya tidak mengherankan kalau rapotnya kebanyakan merah ketika ia duduk di kelas I dan II SMP di Pesantren tersebut. Apalagi perilakunya agak bandel dan nakal. Hal tersebut membuatnya rendah diri, ia sudah mulai merasa tidak betah di pesantren.

Arifin sempat berniat pulang kembali ke rumah orang tuanya di Kalimantan. Namun oleh kyainya KH. Mahrus Amin, Arifin diberi nasihat agar mempertimbangkan kembali niatnya tersebut. Karena ujarannya, dimanapun kalau sikap Arifin tidak berubah ia tidak akan bisa merasakan perubahan. Hal inilah yang kemudian memacunya untuk terus belajar secara sungguh-sungguh. Hasilnya iapun menjadi santri yang berprestasi. Hingga kelas I Aliyah, Arifin masih tinggal di Pesantren Darunnajah, tetapi pada tahun 1987 ketika duduk di kelas II Aliyah, ia pindah ke Pesantren Assyafi'iyah Matraman Tebet Jakarta Selatan hingga lulus tahun 1989.

Di pesantren inilah kemampuan berorasinya semakin terasah, sebab Arifin kerap mendampingi dai-dai kondang keberbagai acara tablig akbar. Arifin tidak anti politik, karenanya pada tahun 1989, ia masuk Fisipol Universitas Nasional Jakarta Jurusan Hubungan Internasional. Di semester tujuh ia berkenalan dengan aktivis dakwah, Ferry Nur - kini ketua Gerakan Anti Zionis dan Amerika (GAZA) - yang memberikan warna perubahan dalam hidupnya.

Pada mulanya sang abah berharap menjadi seorang politisi yang bermoral karena dia merasa prihatin dengan kelakuan dan penyimpangan para pejabat dan politisi negara ini. Maka dari itu, ia menyarankan Arifin melanjutkan studinya ke Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Padahal saat itu ia mendapatkan tawaran beasiswa melanjutkan studi di luar negeri dalam ilmu agama. Karena saran abahnya itulah, Arifin memilih menolak tawaran beasiswa itu dan masuk ke UNAS.

Perjuangan untuk menyelesaikan kuliahnya ternyata tidak kecil. Buku-buku kuliahnya dibeli dari uang hasil mengamen di terminal, bahkan ia tidak malu berjualan baju bekas agar bisa membayar uang kuliah. Untuk menambahkan uang saku kuliah dan membayar sewa rumahnya pula, Arifin sempat berdagang mie rebus di Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Ini dilakukan lantaran kiriman uang dari orang tuanya di Kalimantan boleh dibilang terbatas. Bukan itu saja, Arifin juga pernah menjadi kondektur bus kota jurusan Cililitan - Cibubur pada malam hari. Semasa menjadi pedagang, ia mempunyai banyak pengalaman, sambil berdagang ini, ia juga mengajar anak-anak jalanan di terminal sekitar Pasar Minggu untuk mengaji, hingga lulus S1 pada tahun 1994.

3. Pengalaman Spiritual⁴²

Seperti diceritakan Arifin Ilham, selama masa kritis, ia mendapatkan pengalaman spiritual yang sangat luar biasa. Di alam bawah sadarnya ia merasa berada di sebuah kampung yang sangat sunyi dan sepi. Setelah berjalan-jalan sekeliling kampung, ditemuinya sebuah masjid, yang kemudian dimasukinya. Di dalam masjid ternyata sudah menunggu tiga shaf jamaah dengan mengenakan pakaian putih. Salah satu jamaah kemudian memintanya memimpin mereka berzikir, mengingat Allah SWT.

Keesokan harinya ia kembali bermimpi. Hanya saja sedikit berbeda. Kali ini ia merasa berada di tengah kampung yang penduduknya berlarian ketakutan karena kedatangan beberapa orang yang dianggap sebagai jelmaan setan. Melihat kehadirannya, para penduduk pun berteriak dan meminta dirinya menjadi penolong mereka mengusir setan-setan tersebut.

Hari berikutnya ia kembali bermimpi. Kali ini ia diminta oleh seorang bapak untuk mengobati istrinya yang sedang kesurupan. Mendengar permintaan bapak tersebut, Arifin Ilham bergegas, tapi Allah berkehendak lain. Istrinya ternyata telah meninggal sebelum sempat ditolong Arifin Ilham. Berbekal pengalaman-pengalaman gaib yang ia alami, Arifin Ilham pun memantapkan hatinya untuk menjadi pengingat manusia agar tidak lupa berzikir.

⁴² *Ibid.* hlm 51

4. Menjadi Penceramah⁴³

Banyak kegiatan yang dilakukannya. Salah satu yang paling berkesan adalah memimpin zikir untuk para narapidana di Cipinang. Menurut Arifin Ilham, kegiatan ini memberikan dampak yang sangat dalam sehingga banyak di antara narapidana tidak sanggup membendung air matanya, menyesali dosa-dosanya.

Meskipun banyak hujatan, pendiri majelis dzikir az-zikra ini juga telah melakukan zikir di LP Nusakambangan, yang antara lain juga diikuti oleh Tommy Suharto.

Setiap acara zikir yang dipimpinnya selalu dipadati jamaah dari berbagai kalangan dan status. Minimal, pemandangan ini tampak ketika ia memimpin zikir di Masjid Al-Amr Bittaqwa di Perumahan Mampang Indah II, Depok.

Zikir tersebut pertama kali dilakukan sendiri. Kemudian istrinya dan pembantunya ikut pula apa yang dilakukannya / sampai sekarang setiap minggu mulai pada pukul 07.30 sampai kira-kira pukul 09.30 pada awal bulan tetap rutin dilakukan zikir bersama di dalam masjid Al Amru Bittaqwa tersebut. Karena padatnya jadwal ceramah inilah akhirnya acara di masjid ini hanya dilakukan sekali dalam sebulan. Hal ini juga tidak mengurangi jama'ah untuk menghadirinya, bahkan jama'ah melewati angka 15 ribu orang. Tempat yang disediakan panitia masjid kini melebar sampai ujung-ujung jalan. Para jama'ahpun rela berpanas-panasan menikmati aluran zikir yang dibawakan oleh Muhammad Arifin Ilham. Lautan putih sepanjang puluhan meter itu, khusu' mengikuti zikirnya diselingi tangis yang mengharukan karena ingat akan dosanya.

Dakwah beliau juga sudah merambah ke dakwah bil hal yaitu dengan membangun pondok pesantren untuk yatim piatu. Ide ini tercetus akibat adanya peperangan yang ada di Poso Maluku dan banyak anak yang putus sekolah. Ide ini langsung disambut dengan antusias oleh para jama'ah shalat di masjid tersebut. Hingga sampai sekarang sudah berdiri dengan megahnya sebuah pondok pesantren yatim piatu yang nilai bangunannya

⁴³ *Ibid.* hlm 54.

sudah lebih dari 2 milyar. Tetapi pondok yang berlokasi tidak jauh dari rumahnya ini belum ada penghuninya karena belum selesai 100 persen. Untuk sementara anak-anak asuh di tempatkan di Panti Asuhan Srengseng dan Panti Asuhan Cileungsi.

Pada Ramadhan tahun 2004 ini Arifin semakin melambung namanya. Hal ini ditandai dengan mengisi salah satu paket sinetron di TPI dengan judul *Rahasia Illahi*, juga ceramahnya di banyak layar kaca dan kaset tausiyah-nya yang laku keras. Selain berdakwah ini, Arifin juga menjadi kepercayaan masyarakat untuk berkonsultasi dan berobat. Banyak problem yang ditanyakan langsung oleh orang yang bermaksud menemuinya. Mulai dari masalah agama, problem kehidupan sehari-hari sampai urusan rumah tangga. Dengan sabarnya ustaz Arifin mendengarkan keluh kesah mereka dan kemudian memberikan solusi kepadanya. Juga yang mengidap penyakit jasmani seperti lumpuh yang kemudian bisa terobati dengan metode zikirnya.

Sewaktu kuliah dia aktif diberbagai kegiatan kemahasiswaan dan kepemudaan, salah satu organisasi mahasiswa yang beliau geluti adalah Himpunan Mahasiswa Islam (HMI). Di organisasi kemahasiswa ini banyak hal yang Arifin dapatkan baik yang menyenangkan maupun yang mengecewakan dan sia-sia.

5. Ustadz Arifin Ilham Meninggal Dunia

Pendiri majelis dzikir *Az-Zikra* ini diketahui menderita penyakit kanker kelenjar getah bening. Ia diketahui beberapa kali masuk rumah sakit karena penyakit kankernya di Rumah Sakit di Malaysia.

Ustadz Arifin Ilham meninggal dunia di rumah sakit Penang, Malaysia pada tanggal 22 Mei 2019 pada pukul 23.20 waktu Malaysia. Sebelum meninggal, Ustadz Arifin Ilham sempat menuliskan wasiat yang menyebutkan bahwa ketika wafat, ia ingin dimakamkan di dekat sebuah masjid di wilayah Gunung Sindur, Bogor, Jawa Barat serta ingin dishalatkan sebanyak dua kali di dua masjid yang berbeda.⁴⁴

⁴⁴ Wink, *Biografi Ustadz Arifin Ilham, Profil dan Fakta Menarik Tentangnya*, Sebagaimana dikutip dalam <https://www.biografiku.com/biografi-ustadz-arifin-ilham>, Diakses pada 7 Mei 2020 pukul 23.17 WIB

6. Karya-Karya⁴⁵

Beliau adalah seorang yang produktif disamping kesibukannya dalam berdakwah dan memimpin majelis Azzikra juga banyak buku yang telah ditelurkannya. Baik yang disusun sendiri maupun dengan orang lain, diantaranya adalah:

- a. Menggapai Kenikmatan Zikir, diterbitkan oleh Hikmah Jakarta: 2003 untuk Cetakan 1, karena laku keras dicetak lagi pada Januari 2004
- b. Renungan-renungan Zikir, diterbitkan oleh Intuisi Press Depok 2003
- c. Hakikat Zikir, Jalan Taat menuju Allah, diterbitkan oleh Intuisi Press Depok 2003
- d. Indonesia Berzikir, disusun dengan Samsul Yakin, diterbitkan oleh Intuisi Press Depok 2004
- e. Hikmah Zikir Berjamaah, disusun bersama Debi Nasution, diterbitkan oleh Republika Jakarta: 2003. Buku ini dicetak dalam 6 kali cetakan dalam setahun.
- f. 10 Zikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah, diterbitkan oleh Qultul Media 2012 untuk cetakan pertama dan cetakan kedua tahun 2013.

7. Pemikiran Ustadz M. Arifin Ilham Tentang Dzikir

a. Pengertian Dzikir

Kata zikir memiliki arti (memelihara dalam ingatan). Zikrullah artinya memelihara Allah SWT dalam ingatan. Maksudnya selalu mengingat dan menyebut nama Allah SWT. Menurut bahasa zikir berarti ingat. Sedangkan menurut istilah berarti usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengingat kebesaran-Nya dan keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah SWT adalah dengan memuja-Nya, membaca firman-Nya,

⁴⁵ *Ibid.* Hlm 51

menuntut ilmu-Nya dan mohon kepada-Nya. Muhammad Arifin Ilham membagi zikir meliputi 4 hal.⁴⁶

Pertama zikir hati senantiasa mengingat Allah dalam hati. Kedua zikir akal, yang berarti mampu menangkap bahasa Allah dalam gerak alam semesta. Ketiga zikir yang berupa ucapan asma Allah terjemahan dari kata hati. Keempat zikir amal yang merupakan implikasi taqwa.

Adapaun rinciannya adalah sebagai berikut:

- Zikir hati (zikir qalbiyyah).

Zikir ini disebut juga dengan asal dan kebesaran. Sedangkan menurut KH. Muhammad Arifin Ilham zikir hati ialah merasakan hadirnya Allah. jika hendak melakukan sesuatu tindakan atau perbuatan, maka ia menyakini dalam hatinya yang paling dalam bahwa Allah senantiasa bersamanya. Sadar bahwa Allah selalu melihatnya. Dia Maha Melihat, Maha Mendengar, Lagi Maha Mengetahui, zikir qalbiyah ini lazimnya disebut ihsan. Di lain pihak orang beriman tidak akan mencapai ihsan apabila iman dan Islam belum kokoh dan sempurna pengalamannya.

Ada beberapa potensi qalbu yang terus menerus saling berebut kekuasaan yaitu fuad, shadr, hawa dan nafs.

Fuad, merupakan potensi qalbu yang berkaitan dengan indrawi, mengolah informasi yang sering dilambangkan berada dalam otak manusia, (fungsi rasio, kognitif). Pengawal setia sang fuad adalah akal, zikir, fikir, pendengaran dan penglihatan. Akal berkaitan dengan keadaan untuk menangkap seluruh gejala alam yang tampak nyata. Zikir dalam kaitan sebagai potensi fuad merupakan saudara kembar dari zikir.

Shadr, mempunyai potensi besar untuk menyimpan hasrat, kemauan, niat kebenaran dan keberanian yang sama besarnya dengan kemampuannya untuk menerima kejahatan

⁴⁶ *Ibid.* hlm 56-70

dan kemunafikan. Shadr ini lebih dekat dengan perasaan, baik itu yang baik maupun yang buruk.

Hawa, merupakan potensi qalbu yang menggerakkan kemauan. Di dalamnya terdapat ambisi, kekuasaan, pengaruh dan keinginan yang mendunia.

Nafs, adalah muara yang menampung hasil olah fuad, shadr dan hawa yang kemudian menampakkan dirinya dalam bentuk perilaku nyata di hadapan manusia lain. Nafsu yang mempresentasikan dari ada (being) menjadi mengada (becoming)

- Zikir akal (aqliyah).

Zikir aqliyah adalah kemampuan menangkap bahasa Allah di balik setiap gerak alam semesta ini. Menyadari bahwa semua gerak alam, Allah-lah yang menjadi sumber gerakan dan yang menggerakannya. Berarti dia senantiasa hadir dan terlibat dalam setiap peristiwa dan kejadian-kejadian alam, setiap peristiwa sejarah dan dalam setiap tindakan manusia.

Seorang muslim, sudah semestinya sasaran pengetahuan kita yang paling utama adalah mengenal Tuhan dan perintah-perintahNya, apapun ilmu yang dipelajari. Dengan mempelajari ilmu ketuhanan, maka kita akan sampai pada suatu pelajaran pemaknaan ilmu yang berkaitan dengan manfaat dan keridhoan Allah SWT.

Pada dasarnya menggunakan akal untuk memahami alam semesta ini adalah merupakan zikir atau ingat kepada Sang Pencipta. Manusia akan tahu siapakah yang menerbitkan matahari, menghembuskan angin dan lain sebagainya. Karena, bahwa setiap ciptaan-Nya merupakan argumentasi bahwa Allah itu ada. Dan semua makhluknya berada di bawah-Nya semata. Orang yang berfikir akan senantiasa melihat keagungan dan kebesaran Allah dalam segala sesuatu yang didengar dan dilihat di alam ini.

- Zikir lisan.

Zikir ini merupakan terjemahan dari zikir hati dan akal. Apa yang dihayati dan dipaparkan, itulah yang diucapkan. Maka dengan mengucapkan zikir berulang kali niscaya akan terpelihara ingatannya kepada Allah SWT. Ucapan adalah buah dari pikiran dan penghayatannya. Seseorang akan bisa selalu berzikir lisan karena dalam ingatannya ada nama dan keagungan Allah SWT. Hal inilah yang dapat mengindarkan manusia dari perkataan yang sia-sia dan dari ucapan yang tidak benar inilah kaidah pencapaian seorang pezikir dengan lidahnya, Karena apa yang diucapkan yaitu tidak siasia, seperti manusia yang biasa berbicara dan banyak membuat dosa dari pada pahala.

Imam Ash Shodiq berkata “zikir lisan itu puja dan puji” pada tingkat awal dijalannya ruhani, seorang yang sedang melakukan latihan zikir, pertama-tama ia harus membiasakan lidahnya berzikir. Ia harus senantiasa berzikir tanpa mengenal tempat dan waktu. Pada tingkatan ini zikir mewujudkan segala pujaan dan pujian yang ditunjukkan hanya kepada Allah SWT.

Oleh karena itu, zikir jenis ini juga disebut zikir yang nyata, karena ia diucapkan dengan lisan yang nyata, baik zikir secara sendirian maupun secara bersama-sama. Zikir pada hakikatnya adalah makanan utama lisan atau lidah. Namun walaupun begitu harus diresapkan pengakuan hati, bahwa tidak ada Tuhan selain Allah.

- Zikir amal

Sebenarnya cita-cita kita semua adalah zikir amaliah. Dan ini sebenarnya goal (hasil akhir yang ingin kita capai) dari zikir yang berarti takwa dan akhlak yang mulia, yang merupakan inti adalah syariat Allah.

b. Penyebab Hati Gelisah⁴⁷

Pertama, karena banyaknya dosa. Disadari atau tidak, ketika seorang mukmin berbuat dosa, maka akan diliputi oleh rasa bersalah. Dengan demikian, hati pun menjadi gelisah.

Kedua, kurang bersyukur. Padahal, Allah menciptakan segala sesuatu, termasuk semua yang ada di langit dan yang ada di bumi, dengan penuh kasih sayang dan hanya untuk manusia.

"Dan tidak ada binatang melata pun yang hidup di muka bumi ini melainkan Allah yang memberinya rezeki ..." (QS Hud [11]: 6).

Ketiga, banyak menuntut. Bisa dipastikan hati akan selalu gelisah jika seseorang berpikir harus memiliki segala sesuatu, sementara ia tidak mempunyai kemampuan dan daya tunjang yang memadai untuk meraihnya.

Keempat, cinta dunia. Rasulullah SAW mengkhawatirkan umatnya yang mencintai dunia secara berlebihan.

"Yang paling aku takutkan dari umat sepeninggalanku adalah jika kesenangan dunia dan hiasannya dibuka untuk kalian." (Muttafaq 'Alaih).

Kelima, terlalu berharap pada manusia. Seseorang yang bergantung pada selain Allah, hanya akan kecewa.

Keenam, berbuat zalim. Menzalimi orang, itu artinya meninggalkan perasaan tidak enak. Karena itu, segeralah meminta maaf. Karena, meminta maaf dekat dengan ketakwaan yang pada akhirnya menimbulkan ketenangan. (QS Al-Baqarah [2]: 237).

Ketujuh, lemah iman. Seseorang yang lemah iman akan mudah mengeluh dan menyalahkan keadaan. Bahkan, orang yang lemah iman tidak yakin dengan kemahakuasaan Allah. Padahal, hidup dan mati, rezeki dan jodoh manusia, semua sudah diatur dan ada dalam kekuasaan Allah SWT.

Kedelapan, tidak sungguh-sungguh menaati syariat Allah, malas beribadah, dan enggan bertaubat kepada-Nya. Itu tampak pada banyaknya tindakan maksiat yang dikerjakan setiap harinya.

⁴⁷ Nashih Nashrullah, *Penjelasan Ustaz Arifin Ilham Mengapa Hati Sering Gelisah?*, Sebagaimana dikutip dalam, <https://republika.co.id/berita/q40lyn320/penjelasan-ustaz-arifin-ilham-mengapa-hati-sering-gelisah>, diakses pada 9 Mei 2020 pukul 21.35 WIB

B. Dzikir *La Illaha Illallah* Bagi Yang Tengah Gelisah Menurut Pemikiran M. Arifin Ilham

Orang yang tidak mampu mengenali dirinya, tidak akan mampu mengenali Tuhanya. Sebab itu, kenalilah terlebih dahulu diri kita sesungguhnya sebelum berkeinginan dekat dengan Tuhan. Butuh waktu lama untuk mengenal diri sendiri. Kita harus melewati berbagai macam ujian dan cobaan sehingga kita memahami siapa diri kita sendirinya. Kita harus jujur kepada diri sendiri, tidak memaka topeng di hadapan orang lain, serta bertutur dan bersikap apa adanya.

Bertafakur atau melakukan perenungan atas segala kesalahan, kekhilafan, dan kealpaan yang pernah kita lakukan merupakan terapi penting untuk menemukan hakikat diri kita. dan yang paling penting adalah kita mampu menerima apapun kondiri kita yang sesungguhnya.

Energi seringkali kita habiskan untuk mencari-cari kesalahan dan kejelekan orang lain, sementara kekurangan diri sendiri tidak pernah kita akui. Bertafakur terhadap kekhilafan kita lalu menyadarinya dan bertobat kepada Allah SWT akan menjernihkan hati dan pikiran sehingga kita mudah menerima siapa sesungguhnya diri kita.

La ilaha illallah merupakan dzikir pembersih jiwa dari sikap buruk diri sendiri. Selama ini secara tidak sadar atau tidak bisa jadi kita menghambakan pada tuhan lain selain Allah. seperti menuhankan harta, sehingga muncul sikap serakah terhadap dunia. Mendahulukan urusan dunia dari pada kewajiban beribadah kepada Allah.

Dzikir hakikatnya mengembalikan kesadaran hati dan pikiran dengan cara mengungat Allah secara berulang-ulang. Sebab itu, dzikir seharusnya dilakukan sepanjang waktu agar kita selalu mengingat-Nya di manapun dan kapanpun. *La ilaha illallah* akan mengembalikan kesadaran hati dan pikiran kita bahwa tidak ada Tuhan selain Tuhan Yang Maha Esa, yaitu Allah SWT.

Kalimat *la ilaha illallah* mengandung makna yang amat dalam dan mendasar, yaiatu penolakan terhadap segala bentuk sesembahan selain Allah dan penetapan bahwa satu-satunya sesembahan yang benar hanyalah Allah.

Solusi terbaik unruk menghilangkan kegelisahan adalah dengan menerima apa adanya diri kita yang sesungguhnya. Selanjutnya senantiasa

mengingat Allah di dalam hati dan pikiran. *Insyah Allah*, kegelisahan akan berganti menjadi ketenangan.

Rasul SAW juga menyatakan bahwa kalimat yang paling baik yang beliau dan para nabi sebelumnya senantiasa ucapkan adalah kalimat “*la ilaha illallah, wahdahu la syarikalah*,” (HR. At-Tirmidzi)

Kalimat tersebut adalah senjata kita dalam menghadapi musuh, baik dalam wujudnya yang menyusahkan seperti musibah, maupun dalam wujudnya yang menyenangkan seperti godaan. Penghayatan kalimat *la ilaha illallah* dapat membuat kita terhindar dari tuhan-tuhan palsu yang hanya membuat gelisah.⁴⁸

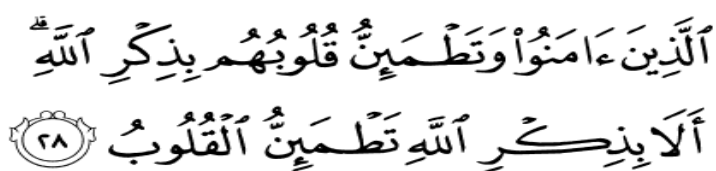
⁴⁸ Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *10 Zikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah*, (Jakarta : QultumMedia, 2013), hlm. 2-7

BAB IV

ANALISIS PEMIKIRAN M. ARIFIN ILHAM TENTANG ZIKIR SEBAGAI PENGHILANG GELISAH

A. Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham Tentang Zikir

Zikir adalah kebutuhan jiwa yang harus dikonsumsi setiap hari. Tanpa zikir jiwa akan melemah, semangat mengendur, cita-cita menjadi pendek dan rendah. Zikir akan membuka kelapangan dada. Dalam zikir terdapat makna sabar dan tawakal, terkandung makna ridha dan berserah. Hanya dengan mengingat Allah jiwa menjadi jernih dan pikiran menjadi bersih.⁴⁹ Dengan zikir kepada Allah langkah ke depan menjadi pasti. FirmanNya dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28



Artinya:

“orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁵⁰

Zikir memiliki banyak manfaat dan kelebihan, berikut diantaranya:⁵¹

a. Meningkatkan konsentrasi belajar

Ach. Sayyi menjelaskan bahwa dengan ketenangan jiwa anak didik mempunyai dampak terhadap konsentrasi belajarnya.⁵²

b. Berdzikir adalah perintah Allah

Al-Quran yang mengajak dan memerintahkan untuk senantiasa mengingat Allah.

⁴⁹ Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *10 Zikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah*, (Jakarta : QultumMedia, 2013), hlm. 7

⁵⁰ Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, *Tafsir Al-Mukhtashar*, Sebagaimana dikutip dalam <https://tafsirweb.com/3988-quran-surat-ar-rad-ayat-28.html>, diakses pada 02 Mei 2020 pukul 19.44 WIB

⁵¹ Samsul Munir Amin dkk, *Energi Dzikir*, (Jakarta : AMZAH, 2014), hlm. 154-184

⁵² Ach. Sayyi, “Implikasi Pembiasaan Dzikir terhadap Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nasyiin Grujukan Larangan Pamekasan”, *Jurnal konseling Indonesia*, Vol. 2 No. 1 (2015), hlm. 29-35

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)Ku.” (QS. Al-Baqarah (2): 152)

- c. Dzikirullah adalah intisari ibadah
Dzikir adalah inti dari atau tujuan dari setiap ibadah dalam Islam. Demikian ditegaskan Sayyid Abdul Wahhab Asy-Sya’rani, yang mengatakan jika dzikirullah adalah kunci dari segala ibadah dan sebagai jalan yang paling cepat untuk membuka ibadah-ibadah yang lain.
- d. Dzikirullah ibadah yang paling utama
Mengingat Allah merupakan ibadah sunnah yang lebih baik dari ibadah sunnah lainnya. Karena sesungguhnya dzikir kepada Allah dengan hati dan lisan adalah realisasi makna dan ruh ibadah yang paling nyata, dan hal ini merupakan tujuan dari penciptaan manusia.
- e. Dzikirullah mendatangkan pertolongan Allah
Mengingat Allah adalah kunci utama agar menjalani kehidupan di dunia dan pertolongan di kehidupan akhirat kelak.
- f. Dzikirullah menjadikan kita akan ditingat Allah
Seseorang yang mengingat Allah dengan hati dan lisannya, baik sendiri maupun bersama-sama, maka Allah akan memberikan cinta dan kasihNya.
- g. Dzikirullah menghapuskan kesalahan dan dosa
Berdzikir merupakan ibadah terbaik dalam islam, sebagaimana diketahui bahwa perbuatan baik dapat menghapus dosa dan kesalahan yang telah dilakukan.
- h. Dzikirullah memudahkan semua urusan
Mengingat Allah dapat memberikan energi ruhani yang sangat besar dan hal ini sangat bermanfaat bagi untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup sehingga dapat menghadapi berbagai problem dengan lebih bijak dan arif serta dapat menemukan jalan keluar yang terbaik.
- i. Dzikirullah mendatangkan keberuntungan

Seseorang yang mengingat Allah akan mendatangkan kebajikan dan keberuntungan besar bagi kehidupan di dunia dan akhirat. Sebaliknya melupakan Allah adalah sumber munculnya segala masalah dan bencana dalam kehidupan.

j. Dzikirullah menjadikan terlindungi dari kejahatan.

Mengingat Allah adalah senjata yang paling ampuh untuk melindungi dari segala bentuk gangguan yang bersal dari iblis dan anak keturunannya yang bisa datang setiap saat.

k. Dzikirullah menjadikan rumah menjadi mulia

Rumah yang di dalamnya disebutkan asma Allah yang agung maka rumah itu akan dikunjungi para malaikat.

Zikir merupakan ibadah penting dan utama, maka zikir perlu dilakukan setiap orang yang beriman. Maka jika seseorang lalai atau melalaikan zikir akan mengakibatkan hatinya dikuasai oleh setan.

Menurut H Syarif, bahwa penyakit hati yang diakibatkan lalai dalam berdzikir akan menimbulkan sifat ego dan amarah yang menggebu-gebu. Oleh sebab itu, diupayakan untuk terus mengendalikan diri dengan cara menghadirkan Allah SWT dalam setiap desahan napas. Akibat mereka yang kerap melupakan Allah, akan berujung pada perilaku yang tidak terpuji. Seperti sifat ujub yakni takjub akan dirinya, takabur, riya dan semacamnya.⁵³

Zikir sesungguhnya tidak terbatas ruang, waktu dan jumlah hitungan. Kapanpun, di manapun, dan dengan jumlah berapapun, zikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran akan membawa dampak positif bagi ruang spiritual. Dalam Al-Quran dan hadis, penentu waktu zikir bisa dilakukan pada siang atau malam hari. QS. Al-Insan ayat 25-26

⁵³ NU Online *Lalai Berdzikir Setan Akan Menancap dalam Hati*, Sebagaimana dikutip dalam <https://www.nu.or.id/post/read/107522/lalai-berdzikir-setan-akan-menancap-dalam-hati>, diakses pada 4 Juni 2020 pukul 23.20 WIB

وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ﴿٢٥﴾ وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ
لَيْلًا طَوِيلًا ﴿٢٦﴾

Artinya:

“Dan sebutlah nama Tuhanmu pagi dan petang dan di sebagian malam maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepadaNya di malam yang panjang”

Rasulullah SAW bersabda, “ada dua kalimat yang ringan diucapkan oleh lisan, berat di dalam timbangan amalnya, dan disukai oleh Tuhan Yang Maha Pemurah, yaitu, “Maha suci Allah dan dengan memuji kepada-Nya (subhanallah wa bihamdih), Maha suci Allah lagi Maha Agung (Subhanallah ‘azhim).” (HR. Bukhari).

Rasullah SAW juga bersabda pada kesempatan lain, “Maukah aku ceritakan kepadamu tentang kalam (zikir) yang paling disukai Allah SWT? Sesungguhnya kalam yang disukai Allah dan dengan memuji kepada-Nya (subhanallah wa bihamdih)” (HR. Muslim).

Masih banyak riwayat hadits yang menyebutkan manfaat dari zikir-zikir tertentu jika diamalkannya dengan benar dan konsisten (istiqamah).

Zikir merupakan obat bagi orang-orang yang beriman. Zikir tidak terbatas pada jumlah hitungan, namun yang terpenting adalah pemahaman terhadap kalimat-kalimat yang dizikirkan, bukan sekedar tau artinya saja. Sehingga, kalimat yang senantiasa di zikirkan itu akan merasuk ke dalam diri dan relung hati.⁵⁴

Muhammad Arifin Ilham membagi zikir meliputi 4 hal. Pertama zikir hati senantiasa mengingat Allah dalam hati. Kedua zikir akal, yang berarti mampu menangkap bahasa Allah dalam gerak alam semesta. Ketiga zikir yang berupa ucapan asma Allah terjemahan dari kata hati. Keempat zikir amal yang merupakan implikasi taqwa.

Adapaun rinciannya adalah sebagai berikut:

- Zikir hati (zikir qalbiyyah).

Zikir ini disebut juga dengan asal dan kebesaran. Sedangkan menurut KH. Muhammad Arifin Ilham zikir hati ialah merasakan hadirnya Allah. jika hendak melakukan sesuatu tindakan atau perbuatan, maka ia menyakini dalam hatinya yang paling dalam bahwa Allah senantiasa bersamanya. Sadar bahwa Allah selalu melihatnya. Dia Maha

⁵⁴ Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *Op. Cit.* hlm vii-x

Melihat, Maha Mendengar, Lagi Maha Mengetahui, zikir qalbiyah ini lazimnya disebut ihsan. Di lain pihak orang beriman tidak akan mencapai ihsan apabila iman dan Islam belum kokoh dan sempurna pengalamannya.

Ada beberapa potensi qalbu yang terus menerus saling berebut kekuasaan yaitu fuad, shadr, hawa dan nafs.

Fuad, merupakan potensi qalbu yang berkaitan dengan indrawi, mengolah informasi yang sering dilambangkan berada dalam otak manusia, (fungsi rasio, kognitif). Pengawal setia sang fuad adalah akal, zikir, fikir, pendengaran dan penglihatan. Akal berkaitan dengan keadaan untuk menangkap seluruh gejala alam yang tampak nyata. Zikir dalam kaitan sebagai potensi fuad merupakan saudara kembar dari zikir.

Shadr, mempunyai potensi besar untuk menyimpan hasrat, kemauan, niat kebenaran dan keberanian yang sama besarnya dengan kemampuannya untuk menerima kejahatan dan kemunafikan. Shadr ini lebih dekat dengan perasaan, baik itu yang baik maupun yang buruk.

Hawa, merupakan potensi qalbu yang menggerakkan kemauan. Di dalamnya terdapat ambisi, kekuasaan, pengaruh dan keinginan yang mendunia.

Nafs, adalah muara yang menampung hasil olah fuad, shadr dan hawa yang kemudian menampakkan dirinya dalam bentuk perilaku nyata di hadapan manusia lain. Nafsu yang mempresentasikan dari ada (being) menjadi mengada (be coming)

- Zikir akal (aqliyah).

Zikir aqliyah adalah kemampuan menangkap bahasa Allah di balik setiap gerak alam semesta ini. Menyadari bahwa semua gerak alam, Allah-lah yang menjadi sumber gerakan dan yang menggerakannya. Berarti dia senantiasa hadir dan terlibat dalam setiap peristiwa dan kejadian-kejadian alam, setiap peristiwa sejarah dan dalam setiap tindakan manusia.

- Zikir lisan.

Zikir ini merupakan terjemahan dari zikir hati dan akal. Apa yang dihayati dan dipaparkan, itulah yang diucapkan. Maka dengan mengucapkan zikir berulang kali niscaya akan terpelihara ingatannya kepada Allah SWT. Ucapan adalah buah dari pikiran dan penghayatannya. Seseorang akan bisa

selalu berzikir lisan karena dalam ingatannya ada nama dan keagungan Allah SWT. Hal inilah yang dapat mengindarkan manusia dari perkataan yang sia-sia dan dari ucapan yang tidak benar inilah kaidah pencapaian seorang pezikir dengan lidahnya, Karena apa yang diucapkan yaitu tidak sia-sia, seperti manusia yang biasa berbicara dan banyak membuat dosa dari pada pahala.

- Zikir amal.

Cita-cita bagi semua pedzikir adalah zikir amaliah. Dan ini sebenarnya goal (hasil akhir dari pencapaian) dari zikir yang berarti takwa dan akhlak yang mulia, yang merupakan inti adalah syariat Allah.⁵⁵

Zikir sebagai ibadah memiliki beberapa bentuk diantaranya membaca Al-qur'an, shalat, wirid, sholawat dan doa.

- a. Membaca Al-qur'an

Membaca Al-quran merupakan ibadah yang mulia dan Allah menjanjikan pahala yang berlipat ganda bagi yang melakukannya. Allah berfirman tentang perintah membaca Al-qur'an.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ
الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ
أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabut: 45)

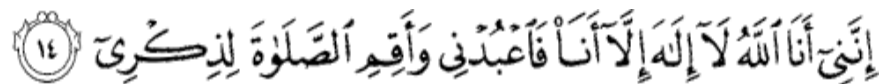
⁵⁵Istikhomah, *Biografi Dan Konsep Kh. Muhammad Arifin Ilham Tentang Zikir*, Sebagaimana dikutip dalam <file:///E:/Sripsi/refrensi/jtptiain-gdl-s1-2006-istikhomah-383-BAB3.pdf>, diakses pada 13 Juni 2020 pukul 21.54 WIB. Hlm 56-70

Membaca Al-qur'an merupakan ibadah zikir paling utama, dan yang dituntut darinya adalah membaca dengan tadabbur (merenungkan kandungannya) atau membaca Al-qur'an dengan tafsirnya.

b. Sholat

Sholat menurut bahasa adalah doa atau zikir, menurut istilah ulama fiqh adalah suatu rangkaian perbuatan dan ucapan (dzikir) yang diawali dengan bacaan takbir dan diakhiri dengan bacaan salam. Dengan demikian manusi bersuci (wudhu) berfungsi sebagai taubat, mengikuti bimbingan Tuhan berfungsi untuk menentukan kiblat, dan berdiri dalam shalat menundukan kepala (rukuk) berfungsi untuk menunjukkan kerendahan diri dan bersujud melambangkan kedekatan hubungan, salam melambangkan perpisahan dengan dunia dan telah menyelesaikan berbagai kedudukan tersebut.

Sholat sebagai perbuatan dzikir diungkapkan dalam Al-qur'an



Artinya:

“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.” “(QS.Thoha: 14)

c. Wirid

Wirid merupakan amalan yang berasal dari ajaran Rasulullah SAW, yang memerintahkan diucapkannya lafal tertentu dalam kesempatan tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Amalan wirid sampai saat ini selalu diamalkan oleh kebanyakan umat Islam. Wirid biasanya diamalkan usai melaksanakan ibadah shalat.

d. Sholawat

Sholawat mengandung arti menyebut-nyebut hal baik, ucapan-ucapan yang mengandung kebajikan serta doa dan curahan rahmat. Begitu pula salam, yang mengandung ucapan selamat dan sejahtera untuk baginda Nabi Muhammad SAW yang diperintah langsung oleh Allah SWT melalui firmanNya:

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

Artinya:

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”(QS. Al-Ahzab: 56)

e. Doa

Doa merupakan kebutuhan seseorang hamba kepada Allah SWT. Doa termasuk perintah Allah dan sunnah Rasulullah SAW. Seseorang yang sadar akan kehinaan dirinya sebagai seorang hamba, tentu dia akan berdoa kepada Allah SWT.⁵⁶

B. Analisis Zikir Sebagai Penghilang Gelisah

Banyak manusia yang hidupnya diliputi oleh masalah yang dibuatnya sendiri. Saat miskin dan merasa serba kurang, mereka ingin kaya dan kebutuhannya tercukupi. Mereka pun rela menghabiskan waktu hidupnya untuk bekerja dan bekerja. Setelah kaya waktunya tersita hanya untuk menjaga harta kekayaannya. Betapa banyak manusia yang dibuat gelisah oleh kelakuannya sendiri.⁵⁷ Gelisah disini diartikan oleh perasaan tidak tenang dan selalu merasa khawatir (berhubungan dengan suasana hati) dan biasanya diekspresikan dengan gerakan tubuh seperti tangan atau kaki yang terus menerus bergerak. Gelisah biasanya menunjukkan rasa tidak nyaman dan kurang istirahat.⁵⁸

Menurut Freud (1993:203), menerangkan bahwa tentang perasaan kegelisahan membedakannya menjadi tiga macam, yaitu:

a. Kegelisahan Objektif (Kenyataan)

Kegelisahan ini mirip dengan kegelisahan terapan dan kegelisahan ini timbul akibat adanya pengaruh dari luar atau lingkungan sekitar.

b. Kegelisahan Neurotik (Saraf)

⁵⁶ Nur Syafa'ah, “Dzikir Sebagai Pendidikan Akhlaq (Studi Kasus Terhadap Metode Dzikir Az-Zikra Karya Muhammad Arifin Ilham)”, *Skripsi* Jurusan Pendidikan Agama Islam, fakultas ilmu tarbiah IAIN Suana Ampel Surabaya (IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), hlm 77-78

⁵⁷ Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *Op. Cit.* Hlm 2

⁵⁸ DR. Scientia Inukirani, *Gelisah, Penyebab, Gejala, dan Pengobatan*, Sebagaimana dikutip dalam <https://www.honestdocs.id/gelisah>, diakses pada 7 Mei 2020 pukul 20.34 WIB

Kegelisahan ini berhubungan dengan sistem syaraf. Syaraf-syaraf yang bekerja secara alami ketika tubuh merasa terancam atau mengetahui akan ada suatu hal berbahaya yang akan terjadi. Tubuh tidak diperintahkan untuk melakukannya. Singkatnya kegelisahan ini ditimbulkan oleh suatu pengamatan tentang bahaya naluriah.

c. Kegelisahan Moral

Kegelisahan ini muncul dari dalam diri sendiri. Sebagian besar karena rasa bersalah atau malu dalam ego yang ditimbulkan oleh suatu pengamatan bahaya dari hati nurani. Hal ini timbul karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai hati nurani dan sadar atau tidak mereka tahu mana hal yang benar dan mana yang salah. Walaupun mereka melakukan kejahatan, setiap orang pastilah tahu hal yang dilakukannya itu adalah salah. Keadaan mungkin yang memaksa mereka melakukannya. Jadi, mereka tetap mempunyai rasa bersalah dan mengalami kegelisahan moral itu.⁵⁹

Selain itu ada beberapa penyebab hati mengalami kegelisahan yaitu pertama, karena banyaknya dosa. Disadari atau tidak, ketika seorang mukmin berbuat dosa, maka akan diliputi oleh rasa bersalah. Dengan demikian, hati pun menjadi gelisah.

Kedua, kurang bersyukur. Padahal, Allah menciptakan segala sesuatu, termasuk semua yang ada di langit dan yang ada di bumi, dengan penuh kasih sayang dan hanya untuk manusia. Dalam Firman-Nya:

﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا

وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٦﴾

Artinya:

“Dan tidak satupun makhluk bergerak (bernyawa) di bumi melainkan semuanya dijamin Allah rezekinya. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh). (QS.Hud:6).”⁶⁰

⁵⁹ Mohammad Syamsul Arifin, "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis", *Jurnal Seni Rupa*, Vol. 01 No. 06 (2019), hlm. 45-46

⁶⁰ Pusat Reset Al-Quran, sebagaimana dikutip <https://www.dusturuna.com/quran/11-6/>, diakses pada 2 Juni 2020 pukul 02.06 WIB

Ketiga, banyak menuntut. Bisa dipastikan hati akan selalu gelisah jika seseorang berpikir harus memiliki segala sesuatu, sementara ia tidak mempunyai kemampuan dan daya tunjang yang memadai untuk meraihnya.

Keempat, cinta dunia. Rasulullah SAW mengkhawatirkan umatnya yang mencintai dunia secara berlebihan. "Yang paling aku takutkan dari umat sepeninggalanku adalah jika kesenangan dunia dan hiasannya dibuka untuk kalian." (Muttafaq 'Alaih).

Kelima, terlalu berharap pada manusia. Seseorang yang bergantung pada selain Allah, hanya akan kecewa.

Keenam, berbuat zalim. Menzalimi orang, itu artinya meninggalkan perasaan tidak enak. Karena itu, segeralah meminta maaf. Karena, meminta maaf dekat dengan ketakwaan yang pada akhirnya menimbulkan ketenangan. (QS Al-Baqarah [2]: 237).

Ketujuh, lemah iman. Seseorang yang lemah iman akan mudah mengeluh dan menyalahkan keadaan. Bahkan, orang yang lemah iman tidak yakin dengan kemahakuasaan Allah. Padahal, hidup dan mati, rezeki dan jodoh manusia, semua sudah diatur dan ada dalam kekuasaan Allah SWT.

Kedelapan, tidak sungguh-sungguh menaati syariat Allah, malas beribadah, dan enggan bertaubat kepada-Nya. Itu terlihat pada banyaknya tindakan maksiat yang dikerjakan setiap harinya.⁶¹

Kegelisahan yang melanda tidak lebih karena kelalaian zikir kepada Allah. Menyedikitkan tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir dalam kehidupan. menjadi rakus karena tidak tamak dalam berzikir. Menjadi berlumur dosa karena lupa bertasbih, menjadi angkuh karena jarang membaca kalimat tauhid.⁶²

Orang yang mengalami kegelisahan dikarenakan mereka jauh dengan Tuhannya, dan untuk lebih dekat dengan Allah terlebih dahulu harus mengenal diri sendiri. Orang yang tidak mampu mengenal dirinya, tidak akan mampu mengenali Tuhannya. Sebab itu, agar lebih dekat dengan Allah terlebih dahulu mengenal diri sendiri. Butuh waktu yang lama untuk mengenal diri sendiri. Harus melewati berbagai macam ujian dan cobaan sehingga memahami siapa diri sebenarnya. Butuh pengorbanan dan cinta yang mendalam. Juga harus bersikap jujur kepada diri sendiri, tidak memakai topeng di hadapan orang lain, serta bertutut dan bersikap apa adanya.

⁶¹Nashih Nashurullah, *Penjelasan Ustaz Arifin Ilham Mengapa Hati Sering Gelisah ?*, Sebagaimana dikutip dalam <https://republika.co.id/berita/q40lyn320/penjelasan-ustaz-arifin-ilham-mengapa-hati-sering-gelisah>, diakses pada 9 Mei 2020 pukul 21.35 WIB

⁶² Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *Op. Cit.* hlm vii

Bertafakur atau melakukan perenungan atas segala kesalahan, kekhilafan, dan kelalaian yang pernah dilakukan merupakan terapi penting untuk menemukan hakikat dan harus menerima apapun kondisinya.

Energi seringkali dihabiskan untuk mencari-cari kesalahan dan kejelekan orang lain, sementara kekurangan diri sendiri tidak pernah diakui. Bertafakur atas kekhilafan lalu menyadarinya dan bertobat kepada Allah SWT akan menjernihkan hati dan pikiran sehingga mudah menerima siapa diri sesungguhnya. Kemudian sedikit demi sedikit akan mengenal hakikat diri sesungguhnya.

C. Zikir *la ilaha illallah* Sebagai Penghilang Gelisah

Zikir *la ilaha illallah* merupakan zikir pembersih jiwa dari sikap buruk diri sendiri. Selain itu, secara tidak sadar bisa jadi menghambakan pada tuhan selain Allah, seperti menuhankan harta, sehingga muncul sikap yang serakah terhadap dunia. Mendahulukan urusan dunia dari pada kewajiban beribadah kepada Allah.

Zikir hakikarnya mengembalikan kesadaran hati dan pikiran dengan cara mengingat Allah secara berulang-ulang. Sebab itu, zikir seharusnya dilakukan sepanjang waktu agar kita selalu mengingat-Nya di manapun dan kapanpun. *La ilaha illallah* akan mengembalikan kesadaran hati dan pikiran bahwa tidak ada Tuhan selain Allah SWT.

Kalimat *la ilaha illallah* mengandung makna yang mendalam yaitu penolakan terhadap segala bentuk sesembahan selain Allah dan penetapan bahwa satu-satunya sesembahan yang benar hanyalah Allah.

Solusi terbaik untuk menghilangkan kegelisahan adalah dengan menerima apa adanya diri yang sesungguhnya. Selanjutnya, harus senantiasa mengingat Allah di dalam hati dan pikiran. Rasulullah saw berabda:

“Sesungguhnya doa yang terbaik adalah membaca “*alhamdu lillah*” sedangkan zikir yang terbaik adalah “*la ilaha illallah*”. (HR. At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Al-Hakim)

Rasulullah saw juga menyatakan bahwa kalimat yang paling baik yang beliau dan para nabi sebelumnya senantiasa ucapkan adalah kalimat “*la ilaha illallah wahdahu la syarikalah*”, (HR. At-Tirmidzi)⁶³

Dari Abdullah bin Busr *radhiyallahu ‘anhu* bahwa, ada seorang laki-laki berkata: wahai Rasulullah, sesungguhnya syari’at-syari’at Islam (terasa) telah begitu

⁶³ *Ibid.* hlm 3-6

banyak bagiku (sehingga aku takut tidak mampu memenuhinya). Maka mohon beritahukan kepadaku sesuatu (amalan) yang dapat aku jadikan sebagai pegangan (dan yang bisa menutup kekurangan-kekuranganku dalam amal ibadah lain)! Beliau pun bersabda: “Hendaknya lidahmu senantiasa basah karena berdzikir kepada Allah.” (HR. At-Tirmidzi, Ibnu Majah dan Ahmad).⁶⁴

Hadist di atas menunjukkan betapa pentingnya kalimat tersebut, sehingga menjadi kalimat pokok yang senantiasa diucapkan oleh para nabi. Kalimat itu adalah senjata dalam menghadapi musuh, baik dalam wujudnya yang menyusahkan seperti musibah, maupun dalam wujudnya yang menyenangkan seperti godaan. Zikir la ilaha illallah itu dapat membuat kita terhindar dari tuhan-tuhan palsu yang hanya membuat gelisah, seperti mentuhankan harta, jabatan, kekuasaan dan lain sebagainya.⁶⁵

Zikir sebagai penghilang gelisah menurut M. Arifin Ilham dan Yudy Effendy bersumber dan berlandaskan pada Al-Quran dan hadis seperti yang telah dijelaskan di atas.

Dengan berzikir akan mengingatkan kepada Allah. Segala sesuatu yang terjadi berupa masalah, cobaan, nasib dan juga takdir, semua itu terjadi atas kehendak Allah. Seringkali rasa gelisah muncul karena takut apa yang akan terjadi tidak sesuai dengan harapan dan rencana. Sibuk dengan rencana-rencana yang dibuat, sibuk mewujudkan segala impian duniawi, sibuk memperkaya diri, sibuk menjaga harta benda yang telah didapat, sehingga hal tersebut dapat membuat seseorang merasa gelisah karena harta kekayaannya. Hingga lupa bahwa semua itu hanya titipan Allah. Sudah seharusnya memasrahkan semuanya setelah berusaha hanya kepada Allah.

Dengan memperbanyak berzikir menyadarkan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dan hati akan mudah menerima dengan ikhlas dan lapang dada atas semua kehendak Allah. Karena rencana Allah lebih baik dari rencana yang telah dibuat manusia. Segala sesuatu yang telah diprahkan kepada Allah akan membuat hati menjadi tenang dan lapang sehingga kita terhindar dari rasa gelisah.

⁶⁴Ahmad Mudzoffer, *Dzikir Spesial Penenang hati*, Sebagaimana dikutip dalam <https://suaramuslim.net/dzikir-dzikir-spesial-penenang-hati/>, diakses pada 2 Juni 2020 pukul 23.00 WIB

⁶⁵ Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, *Op. Cit.* hlm 7

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. Zikir menurut M. Arifin Ilham yaitu kata zikir memiliki arti memelihara dalam ingatan. Zikrullah artinya memelihara Allah SWT dalam ingatan. Maksudnya selalu mengingat dan menyebut nama Allah SWT. Menurut bahasa zikir berarti ingat. Sedangkan menurut istilah berarti usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengingat kebesaran-Nya dan keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah SWT adalah dengan memuja-Nya, membaca firman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan mohon kepada-Nya.
2. Zikir *la ilaha ilallah* merupakan zikir pembersih jiwa dari sikap buruk diri sendiri serta mengembalikan kesadaran hati bahwa tiada tuhan selain Allah. Dengan memperbanyak berzikir menyadarkan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dan hati akan mudah menerima dengan ikhlas dan lapang dada atas semua kehendak Allah. Karena rencana Allah lebih baik dari rencana yang telah dibuat manusia. Segala sesuatu yang telah diprahkan kepada Allah akan membuat hati menjadi tenang dan lapang sehingga kita terhindar dari rasa gelisah.
3. Zikir *la ilaha illallah* sebagai penghilang gelisah karena kalimat tersebut dapat menyadarkan hati bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Allah lah yang Maha Berkehendak. Dengan zikir *la ilaha illallah* menjadi sadar bahwa segala yang terjadi melainkan kehendak yang telah ditetapkan Allah. Dengan demikian hati akan menjadi tenang.

B. Saran

1. Bagi pembaca diharapkan bisa memperbanyak mengamalkan zikir dalam kehidupan sehari-hari agar hati menjadi tenang dan lebih dekat dengan Allah. Dan menyerahkan segalanya setelah berusaha hanya kepada Allah agar hati menjadi tenang dan terhindar dari rasa gelisah.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang zikir menurut pandangan M. Arifin Ilham dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain seperti, zikir untuk menghadapi kesulitan, menerima kenikmatan, dan ketika tertimpa musibah sehingga dapat memaksimalkan manfaat-manfaat zikir dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Yuwono Suyatno, “*Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi*” PSYCHO IDEA, No.2, ISSN 1693-1076, 2010.
- Tarwalis, “*Dampak zikir terhadap ketenangan jiwa (studi kasus di Gompong Beat Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar)* Skripsi, Tahun 2017.
- Olivia Dwi Kumala dkk, “*Efektifitas Pelatihan Dzikir Dalam Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*” PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 4, No. 1, 2017.
- Apung Saepudin. S.Pd.i “*Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman*” Program studi pascasarjana Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018.
- Septi Kurniawati “*Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islami Kabupaten Sukoharjo Pringsewu*” Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Nur Syafa’ah, “*Dzikir Sebagai Pendidikan Akhlaq (Studi Kasus Terhadap Metode Dzikir Az-Zikra Karya Muhammad Arifin Ilham)*”, Jurusan Pendidikan Agama Islam fakultas ilmu tarbiah IAIN Suana Ampel Surabaya, 2010.
- Ernawati, “*Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*”, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Walisongo, 2009.
- Sunafia Faisol, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja wali Press, 1992)
- Syafrudin, “*Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas zikir*” Jurnal SAP Vol. 2 No. 2, 2017.
- Nur Laili Hidayati, *Analisis Content Buku Ta’lim Al-Lughah Al-‘Arabiyyah Pendidikan Bahasa Arab SMA/MA/ SMK Muhammadiyah Kelas X Karya Drs. H. Abdul Quddus Zoher, M.Pd dan Syahbana Daulay, M.Ag*, Jurusan Pendidikan Bahasa Arab UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014

Mohammad Syamsul Arifin, "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis", Jurnal Seni Rupa. Volume 01 Nomor 06 Tahun 2019

Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu) Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam", Jurnal Usuluddin, Bil 14 [2001] 1-22.

Mohammad Syamsul Arifin, "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis", Jurnal Seni Rupa. Volume 01 Nomor 06 Tahun 2019

Ach. Sayyi "Implikasi Pembiasaan Dzikir terhadap Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nasyiin Grujukan Larangan Pamekasan". Jurnal konseling Indonesia Vol. 2 No. 1, 2015.

Ust. Ilham Arifin & Ust. Effendy Yudi, "10 Zikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah", (Jakarta: QultumMedia, 2013)

Prof. Dr. HM. Syukur Amin, MA, "Sufi Healing terapi dalam literatur tasawuf", (Semarang: Laporan Penelitian Individu, 2010)

Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004)

Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2013).

Dr. H. Sulaiman, M.Ag, "Sufi Healing", (Semarang: CV. Karya Abadi jaya, 2015)

Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, "Energi Dzikir", (Jakarta: AMZAH, 2014)

KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

<https://republika.co.id/berita/q40lyn320/penjelasan-ustaz-arifin-ilham-mengapa-hati-sering-gelisah>. Diakses pada 10/06/20 jam 23.52

<https://aceh.tribunnews.com/2017/06/09/zikir-sebagai-psikoterapi>. Diakses pada 04/02/20 jam 00.15

<https://tafsirweb.com/3988-quran-surat-ar-rad-ayat-28.html>. Diakses pada 02/05/20 jam 19.44

<https://www.kompasiana.com/anandafarizta/552bd09c6ea8342e258b456d/arti-sebuah-kegelisahan>. Diakses pada 12/06/20 jam 22.18

<https://dosenpsikologi.com/cara-menghilangkan-gelisah-tanpa-sebab>. Diakses pada 12/06/20 jam 22.28

<https://www.honestdocs.id/gelisah>. Diakses pada 07/05/20 jam 20.34

<https://dalamislam.com/dasar-islam/penyebab-hati-gelisah-menurut-islam>. Diakses pada 01/05/20 jam 23.41

<https://dosenpsikologi.com/cara-menghilangkan-gelisah-tanpa-sebab>. Diakses pada 12/06/20 jam 22.28

<https://dalamislam.com/info-islami/cara-menenangkan-hati-dan-pikiran-yang-gelisah>. Diakses pada 07/05/20 jam 23.07

<file:///E:/Skripsi/refrensi/jtptiain-gdl-s1-2006-istikhomah-383-BAB3.pdf>. Diakses pada 13/06/20 jam 21.54

<https://www.biografiku.com/biografi-ustadz-arifin-ilham>. Diakses pada 07/05/2020 jam 23.17

<https://republika.co.id/berita/q40lyn320/penjelasan-ustaz-arifin-ilham-mengapa-hati-sering-gelisah>. Diakses pada 09/05/20 jam 21.35

<https://tafsirweb.com/3988-quran-surat-ar-rad-ayat-28.html>. Diakses pada 02/05/20 jam 19.44

<https://www.nu.or.id/post/read/107522/lalai-berdzikir-setan-akan-menancap-dalam-hati>. Diakses pada 04/06/20 jam 23.20

<https://www.dusturuna.com/quran/11-6/> diakses pada 02/06/20 jam 22.02

<https://republika.co.id/berita/q40lyn320/penjelasan-ustaz-arifin-ilham-mengapa-hati-sering-gelisah>. Diakses pada 09/05/20 jam 21.35

<https://suaramuslim.net/dzikir-dzikir-spesial-penenang-hati/> diakses pada 02/06/20 jam 23.00