

THE INTERNALIZATION OF DHIKR PRACTICE IN HUMAN BEHAVIOUR

Ahmad Anas
UIN Walisongo Semarang
anas.kaisa@gmail.com

Pendahuluan

Zikir merupakan istilah yang sudah akrab, dan secara umum serta hampir semua orang Islam sudah melaksanakannya. Apalagi bagi pengamal tasawuf, maka zikir menjadi bagian yang tak terpisahkan darinya, baik dalam pembahasan keilmuan, maupun dalam praktik kesufian. Dalam tasawuf, zikir merupakan sarana dan arena menjalin dan menumbuhkan cinta kepada Allah (Sholikhin, 2008:v).

Secara objektif, zikir ternyata mampu memberikan efek yang positif bagi pembaca atau pengamalnya. Disebut “pembaca” atau “pengamal” karena zikir dalam praktiknya memiliki dua wajah aplikatif. *Pertama*, zikir umum yaitu zikir lisan bagi kalangan awam. Walaupun sekedar zikir lisan, namun banyak terdapat pengakuan masyarakat awam yang sudah akrab dengan majelis zikir, bahwa mereka merasakan sekali manfaat ruhani dari bacaan zikir lisan. Bagi Syaikh ‘Abdul Qadir al-Jailani, zikir lisan wajib ditunaikan oleh mereka yang menginginkan berjalan menuju Allah (al-Jailani, 2008:116).

Kedua, jenis zikir berikutnya adalah yang dilaksanakan sebagai proses sufistik. Zikir ini dalam aplikasi kesufian memiliki tingkat-tingkatan tertentu: 1) Zikir lisan yang menjadi manifestasi hati agar tidak lupa kepada Allah; 2) Zikir hati sebagai pergerakan emosi dan perasaan. Zikir hati muncul dari rasa (*dhawq*) ketika menyerap keagungan dan

keindahan Allah; 3) Zikir ruh yang lahir melalui *nūr Allah* (sinar Allah); 4) Zikir rahasia (*sirr*) yang lahir melalui *dhawq* yang dirasakan dari hasil melihat rahasia Allah; 5) Zikir rahasia dalam rahasia yang membawa pelaku pada makna ayat QS. al-Qamar [54]:55: “Di tempat yang disenangi di sisi Tuhan yang berkuasi”; dan 6) Zikir peringkat tertinggi, zikir *khafī al-akhfā*, yaitu yang paling dalam dan paling tersembunyi. Zikir terakhir ini membawa pelaksanaannya kepada perasaan *fanā'* atau lenyap diri dan perasaan berpadu dengan Allah, dan dalam keseharian selalu dalam rasa ‘bersama Allah’ (*ma‘yāt Allah*). Peringkat terakhir ini hanya Allah yang tahu sebagaimana dijelaskan QS. Tāhâ [20]:7.

فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى

“Dia mengetahui yang rahasia dan yang lebih tersembunyi.”

Sementara, dalam konsep spiritualitas Islam, zikir sebenarnya suatu wilayah yang dapat dijangkau oleh siapa saja, baik yang mengkhususkan diri berkecimpung dalam tasawuf, maupun mereka yang berada diluar “otak” tasawuf, namun ingin mensucikan diri. Zikir adalah wilayah objektif menurut Alquran, yang bisa dijangkau oleh siapa saja yang beriman, baik tua maupun muda. Bahkan pendidikan zikir seharusnya telah menjadi konsumsi sejak usia dini, dan sesuai dengan tahapannya, sampai pada proses seseorang berada di gerbang kematian, untuk beralih melanjutkan ke alam kehidupan akhirat. Jika fisik dipisahkan oleh kematian dari dunia ke alam akhirat, maka dengan zikir inilah, hati menjadi hidup abadi, bersinar terang benderang dan hati selalu beribadah, baik di dunia maupun di akhirat. Allah berfirman dalam QS. al-Dukhân [44]:56.

لَا يَذُوقُونَ فِيهَا الْمَوْتَ إِلَّا الْمَوْتَةَ الْأُولَىٰ وَوَقَاهُمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ

“Mereka tidak akan merasakan kematian di sana, kecuali kematian di dunia. Dan Allah memelihara mereka dari azab neraka.”

Jadi proses kematian fisik sebenarnya bukan menunjukkan kematian hakiki bagi orang yang selalu berada dalam dhikr Allah. Mereka hanya harus pindah alam kehidupan. Dan perpindahan itu sama dengan perpindahan dari satu kehidupan menuju kehidupan yang lain. Proses mati hanya sama dengan proses kelahiran manusia dari alan kandungan ke alam dunia.

Tegasnya adalah perpindahan dari kehidupan dunia yang *fanâ'* menuju kehidupan yang *baqâ'*, yaitu kehidupan abadi di akhirat. Maka banyak riwayat yang mengemukakan bahwa para Nabi dan manusia yang dekat dengan Allah terus beribadah di dalam kuburnya, sebagaimana mereka beribadah di dalam rumah mereka. Maksud ibadah ini adalah dhikr Allah dengan ruh mereka, bukan shalat dengan gerakan jasmani sebagaimana yang kita lakukan di dunia ini. Dhikr Allah yang telah merasuk ke dalam hati merupakan ibadah yang abadi pelaksanaannya, bukan hanya pahalanya yang abadi. Allah menyatakan dalam QS. A<li Imrân [3]:169 juga al-Baqarah [2]:154.

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ

“Janganlah kamu mengira bahwa orang-orang yang gugur di jalan Allah itu mati; bahkan mereka itu hidup di sisi Tuhannya dengan mendapat rezki.”

Dhikr Allah menjadikan hati seorang mukmin selalu dihuni oleh kebaikan. Zikir memunculkan berbagai daya *al-latâ'if* dalam jiwa manusia. Dengannya ia akan mendapatkan cahaya cinta sejati dan abadi dari Allah. Dan dengan itu pula, seorang zakir akan diberikan karunia mendapatkan *Rûb Muhammadîyah*, yang menuntunnya menyelami keindahan samudera makrifatullah untuk selalu ber-ma'îyah dengan Allah. Dengan zikir, orang akan selalu diajak berjalan menuju Allah, baik secara rohani selama di dunia, maupun keseluruhan hidupnya dalam proses *irjâ'* (kembali) kepada Sang Asal, Allah.

Oleh karena itu, pengetahuan serta pengalaman dhikr Allah secara komprehensif, yang penulis coba jelaskan di tulisan ini, mutlak diperlukan. Tasawuf, termasuk dhikr Allah bukanlah ilmu rahasia, atau ilmu orang khusus. Jadi tidak perlu ditutup-tutupi penyampaiannya. Dengan berbagai hal positif yang sudah mengawali sebelumnya, tentu menjadi sangat menarik untuk mempertanyakan, bagaimanakah hubungan amaliah zikir dengan perilaku atau tingkah laku manusia? Pertanyaan ini, walau secara sekilas sudah terjawab dalam ungkapan latar belakang di atas, akan penulis coba hadirkan secara rinci dalam tulisan ini.

Relasi *Dhikr Allah* dengan Perilaku Manusia

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo, bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau Stimulus – Organisme – Respon (Soekidjo, & Sarwono, 1985:23). Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan/atau genetika (Zanna, 2005:74-78). Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa tingkah laku manusia dan berbagai

perubahannya lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Dhikr Allah merupakan kesatuan antara proses penyebutan dan proses pengingatan, dan kemudian menjadi perilaku amaliah rutin. Kerangka proses penyebutan melibatkan ungkapan lisan, dan ketaatan seluruh ruas anggota tubuh yang hanya diarahkan kepada Allah. Inilah dimensi zikir jasmani. Sementara dalam proses pengingatan atau 'ingat' terkandung rahasia *ma'rifat Allah* (mengenal dan menghampiri Allah). Dalam proses inilah dimensi zikir menjadi gerak ruhani dalam akal dan hati. Sehingga masing-masing dalam diri manusia memiliki fungsi yang berbeda-beda, namun saling mendukung dalam perjalanan menuju Allah. Dalam konteks ini maka nampak jelas bahwa proses dhikr Allah sangat berhubungan dengan aneka perilaku manusia dan perubahannya, sekaligus bahwa amaliah zikir memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku manusia. Apalagi bahwa perilaku manusia digerakkan oleh berbagai kondisi inner-intrinsik dalam sudut kejiwaan manusia, yang secara religius disebut sebagai hati dalam (*fu'ād*), dan bingkainya disebut sebagai hati luar (*qalb*). Sehingga aneka perbuatan dan perilaku serta tingkah laku manusia tentu akan sangat terpengaruhi oleh daya zikir dari diri orang tersebut.

Pusat keseluruhan gerak manusia menuju Allah sebenarnya terletak pada hati, dengan sumber motorik akal, dan diwujudkan oleh seluruh tubuh. Dalam otak sebagai tempat bersemayam akal, Allah menganugerahkan titik ketuhanan (*Fu'ād*), atau otak kanan manusia sebagai sumber motoriknya. Sedangkan dalam hatinya, Allah menganugerahkan *ruh al-idāfi*, yang menggerakannya untuk menyingkap berbagai tirai (*hijab*) ruhani, dalam rangka menuju kepada Allah.

Sehingga secara umum dapat dikemukakan bahwa metode dhikr Allah yang meliputi zikir lisan, zikir hati, dan zikir akal. Ketiga-tiganya akan menjadi pusaran energi yang menggerakkan seluruh anggota tubuh manusia dalam ketaatan kepada Allah, berjalan menuju Allah, serta menggapai ridha-Nya. Dengan demikian maka metode dhikr Allah akan membentuk karakter mental manusia, dan akan sangat mewarnai aneka tingkah laku manusia. Semakin banyak dan rajin dilakukan, maka pusaran energi dalam jiwanya akan semakin baik, dan ini akan muncul keluar melalui *jawârih*-nya, dalam bentuk tingkah laku yang semakin positif. Zikir dengan aneka bentuknya adalah salah satu bagian dari proses self-talk (berbicara dengan diri sendiri) (Laura A. King, 2014:140), yang akan memunculkan ketenangan daya nalar dan spirit, dan mengakibatkan aneka kemampuan menangani berbagai hal yang semula dianggap sulit (2014:141). Kemampuan itu mengarah pada penciptaan kondisi suatu solusi yang menangani masalah hidup dan kehidupan pelaksana zikir.

Dalam QS. A<li Imrân [3];190-191 disebutkan tentang salah satu efek zikir yang dahsyat, yaitu dimasukkan sebagai kelompok *ûlul albâb*. *U<lul albâb* sering diterjemahkan sebagai “orang yang berakal”. Namun sebenarnya adalah akal yang sudah dikendalikan oleh hati, akal yang sudah memiliki ketajaman dalam menangkap semua persoalan kehidupan, dan akal yang sudah mampu menyediakan solusi bagi kehidupan itu.

Manusia sering sekali berada dalam kondisi lalai oleh urusan duniawi. Melupakan Allah, tidak sempat memikirkan kebesaran-Nya. Sementara *ûlul albâb* adalah orang yang selalu gemar mengamati, dan menganalisa, serta menerapkan dalam perbuatan hasil analisisnya mengenai berbagai aspek kebesaran Allah. *Ûlul albâb* adalah pemilik *Lubb* , yakni akal tertinggi/hati dalam. *Lubb* merupakan instrumen

penganalisa tertinggi yang hanya bisa dioperasikan oleh para nabi, rasul dan para kekasih Allah (*waliy Allah*). *Lubb* merupakan nama lain dari gabungan '*aql* (akal) dan *al-fiker* (pikiran). *Lubb* menjadi inti kesadaran yang akan mengantarkan manusia pada *ma'rifat Allah*, dan menyelami *al-haqiqât*. *Lubb* adalah noktah Tuhan (*Fu'ûd*) yang berjalan sesuai dengan arahan *al-ruh al-idâfi* hati. Sementara *al-ruh al-idâfi* adalah sumber bisikan *al-Haqq*. Dari situlah manusia dapat memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, yang mempengaruhi kecerdasan emosi dan kecerdasan akalnya.

Zikir dan Pengendalian Tingkah Laku Manusia

Dalam kitab *al-Fath al-Jadîd Sharh al-Tarhîb wa al-Tarhîb* dikemukakan tentang 20 manfaat yang diperoleh oleh orang-orang yang berzikir, apabila orang-orang itu melakukan zikir secara benar. Berbagai manfaat tersebut adalah: 1) Mewujudkan tanda baik sangka kepada Allah dengan amal shalih ini; 2) Menghasilkan rahmat dan inayah Allah; 3) Memperoleh sebutan istimewa dari Allah dihadapan hamba-hamba pilihannya; 4) Membimbing hati dengan mengingat dan menyebut Allah; 5) Melepaskan diri dari adzab; 6) Memelihara diri dari rasa was-was dan bisikan setan, dan membentengi dirinya dari maksiyat; 7) Mendatangkan kebahagiaan dunia dan akhirat; 8) Menyampaikan kepada derajat yang tinggi di sisi Allah; 9) Memberikan sinar cerah dan terang benderang kepada hati dan menghilangkan kekeruhan jiwa; 10) Menghasilkan tegaknya suatu kerangka dari Iman dan Islam; 11) Menghasilkan kemuliaan dan kehormatan di hari kiamat; 12) Melepaskan diri dari setan; 13) Memperoleh penjagaan dan pengawalan para malaikat; 14) Menyebabkan Allah bertanya kepada para malaikat yang menjadi utusan Allah tentang keadaan orang-orang yang berzikir itu; 15) Menyebabkan berbahagianya orang-orang yang duduk beserta orang-orang

yang berzikir, walaupun orang yang turut duduk itu orang yang tidak bahagia; 16) Menyebabkan dipandang sebagai *ahl al-ihsân*, orang-orang yang berbahagia dan pengumpul kebajikan; 17) Menghasilkan ampunan dan keridhaan Allah; 18) Menyebabkan terlepas dari suatu pintu fasiq dan durhaka. Karena orang yang tidak mau menyebut dan mengingat Allah dihukum sebagai orang yang fasiq; 19) Merupakan ukuran untuk mengetahui derajat yang diperoleh di sisi Allah; dan 20) Menyebabkan para Nabi dan para syuhada' menyukai dan mengasihinya (Asymuni, tt:20-21).

Demikianlah berbagai manfaat yang akan didapatkan oleh ahl al-dhikr secara umum, sejak keadaannya di dunia, serta keadaannya di akhirat kelak. Dengan demikian zikir akan melahirkan cinta kepada Allah, sekaligus akan menyemaikan Cinta Allah untuk pelaku zikir.

Orang yang sudah merasakan nikmat dan lezatnya zikir, menjadikan ibadah zikir sebagai kebutuhan. Zikir menjadi aktivitas yang tidak pernah terpisahkan dalam hidupnya. Tak ada yang melebihi kebahagiaan dibandingkan dengan buah dhikr Allah. Bahkan Allah sendirilah yang memerintahkan manusia untuk berzikir. Akhirnya zikir adalah sebagai titik tolak perubahan dalam semua tingkah laku dan akhlaknya. Dalam hal ini, penulis akan mencoba menyelami beberapa saja sebagian dari manfaat zikir yang penting, untuk menunjukkan betapa pentingnya hubungan amalan zikir dengan tingkah laku manusia.

1) Zikir akan Menghidupkan Hati

Zikir adalah sarana penghidup hati. Jadi dengan zikir maka hati akan menjadi hidup, dan sebaliknya hati akan berada dalam kematian, jika tidak digunakan untuk zikir kepada Allah.

Orang yang sedang ingat kepada Allah adalah orang yang hidup, karena ia akan selalu bersama Yang Maha

Hidup (*al-Hayy*). Hatinya hidup. Ruhannya penuh dengan penyaring dari segala keburukan. Secara refleksi ia dapat membedakan dan memilah serta memilih antara yang haq dengan yang batil. Agama menjadi suatu kenyataan yang hidup, bukan sekedar teori yang hidup di lisan, namun mati dari kehidupan (Sholikin:25).

Hati yang hidup bukan sekedar ditentukan oleh banyak sedikitnya ilmu agama yang dimiliki. Sebaliknya seorang yang banyak dan pandai dalam ilmu agamanya, belum tentu kalau hatinya hidup seterang banyaknya ilmu yang dimiliki. Hidup sebenarnya lebih merupakan keadaan hati yang selalu berzikir kepada Allah. Hati yang selalu terbalut oleh kerinduan dan penghampiran akan Allah. Hati yang selalu terisi oleh daya pancar kekuatan *al-Hayy*. Hati yang seperti inilah yang akan selalu berada dalam kehidupan sejati. Dan ini bisa diperoleh melalui zikir.

Peranan hati yang hidup inilah yang sebenarnya akan membawa manusia kepada derajat yang mulia, dunia sampai akhirat. Hati yang hidup hanya akan terjadi pada orang yang selalu berzikir dengan jasmani dan ruhaninya. Dengan hati yang "hidup" maka ia akan mampu melihat, memperhatikan dan memunculkan aktifitas yang kreatif, dinamis, dan memiliki makna. Sehingga ia akan menjadi manusia yang selalu berorientasi pada kemanfaatan bagi sesamanya, dan tentu perilakunya selalu terpuji, atau ia selalu berada dalam konteks *al-akhlâq al-karîmah*.

2) Hati Tenram dengan Zikir

Sesuai dengan firman Allah dalam QS. al-Ra'd [13]:28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Berdasarkan ayat di atas berarti hati orang beriman dan bertaubat senantiasa diliputi ketenteraman karena berzikir kepada Allah. Dan ia memang yakin bahwa hanya dengan selalu berzikir kepada Allah itulah, ia akan selalu dianugerahi ketenteraman dan kedamaian hati. Inilah salah satu manfaat berzikir kepada Allah. Zikir menanamkan keyakinan dan keserbatergantungan kepada Allah. Oleh karenanya dalam melihat semua kejadian di dunia ini, ia selalu memiliki harapan terhadap Tuhannya.

Hal ini bisa dicoba. Ketika hati seseorang sedang gelisah, resah, atau marah, cobalah dianjurkan untuk mengambil air wudhu. Lalu melakukan shalat hajat dua rakaat. Selanjutnya, ia diperintahkan untuk duduk dengan tenang sambil melantunkan bacaan-bacaan zikir. Resapi maknanya, dan hilangkan beban yang memberatkan diri. Perintahkan agar terus mengucapkan lafal-lafal zikir itu. Dengan demikian, biasanya akan merasakan hati menjadi lunak, lembut, tenang, hingga akhirnya ketenteraman akan menghampirinya (Sholikin:27).

Setiap kali seseorang mengalami cobaan yang menggoncang hati, ia bisa mencoba untuk diam sesaat. Hilangkan pandangan pada dunia. Rasakan kekosongan, lepaskan beban duniawi. Lalu sebut nama Allah dalam hati, sambil mengatur nafas. Hal itu akan mengisi kekosongan diri tersebut, dan ia akan berada dalam selimut kelembutan Allah. Ketika seseorang menghadirkan Dia, maka ia pula yang merasakan kenikmatan bersama-Nya.

Zikir mampu mendatangkan ketenteraman dikarenakan, zikir itu akan memasuki semua relung saraf-saraf dirinya, dan merelaksasi semua ketegangan jiwanya. Ketika seseorang mengalami stress, maka tubuhnya sebenarnya sudah mempersiapkan diri untuk menangani serangan stres tersebut, dan sejumlah perubahan fisiologis akan terjadi. Dalam hal ini zikir merupakan salah satu alat dan sarana

bagi proses restrukturisasi kognitif, modifikasi gagasan, pikiran dan keyakinan yang mempertahankan ketahanan diri, dan mampu membuat orang-orang berfikir lebih positif dan optimis (A, King:138).

3) Zikir Membawa Pelakunya Dekat kepada Tuhan

Zikir kepada Allah menyangkut eksistensi ruhani seseorang. Ruhani melibatkan akal, disamping hati. Sementara akal manusia, kadang dipenuhi oleh anggapan-anggapan yang berlainan dengan hati. Maka seorang zakir, harus memiliki anggapan dalam bentuk keyakinan yang sesungguhnya terhadap Allah.

Menyangkut hubungan antara keyakinan dan anggapan manusia terhadap Allah dan pola penerapan zikir ini, terdapat *hadith qudsi* yang cukup menarik untuk dicermati.

حَدِيثُ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي إِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْسِيهِ أَتَيْتُهُ هَرُؤَلَةً

Diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bahwa Rasulullah mengemukakan firman Allah, “Aku adalah sebagaimana persangkaan hamba kepada-Ku. Aku selalu bersamanya, jika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam jiwanya, maka Aku akan mengingatnya dalam Dzat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam persangkaannya, maka Aku akan mengingatnya dalam persangkaan yang lebih baik dari persangkaan-persangkaannya. Jika ia mendekati-Ku satu jengkal, maka Aku akan mendekatinya satu hasta. Jika ia mendekati-Ku satu hasta, maka Aku akan mendekatinya satu depa. Jika ia mendatangi-Ku sambil berjalan, maka Aku akan mendekatinya sambil berlari” (HR. Bukhari, dalam Al-Bayan hadis No. 1562).

Hadis qudsi itu mengajarkan cara efektif untuk menghampiri Allah, melalui zikir. Manusia harus memiliki persangkaan baik (*husn al-zann*). Apa yang sudah terjadi merupakan paket Allah, yang memang harus di terima dan kita sikapi. Semua di terima dengan lapang hati, dengan keyakinan itulah yang terbaik bagi Allah atas seseorang. Dengan persepsi yang demikian, maka ia memiliki daya kepasrahan yang tinggi terhadap Allah, dan menyebabkan dirinya untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Karena dorongan untuk dekat kepada Tuhan itulah, maka ia selalu mengupayakan perilaku yang serba baik dan terpuji (Sholikhin:29).

4) Dengan Zikir Sedih Tidak akan Pernah Singgah

Kegagalan dalam hidup manusia terkadang disebabkan oleh perasaan dalam dirinya yang negatif. Perasaan-perasaan seperti selalu sedih, merasa rendah, prihatin, merasa sengsara, khawatir, dan takut menghadapi segala hal merupakan hal-hal yang meruntuhkan semangat seseorang dalam meraih apa yang diinginkannya. Ia adalah kontra negatif bagi jiwanya.

Sebagaimana telah dikemukakan, zikir merupakan proses lanjut dari adanya kesadaran mengenai asal usul penciptaan diri manusia. Dalam QS. al-Aḥqâf [46]:13 dinyatakan oleh Allah, bagi orang yang menyebut “Rabbun Allah” (Tuhan pencipta kami adalah Allah), maka Allah akan mengaruniakan jiwa yang tenang, jiwa yang tidak pernah disinggahi rasa khawatir dan perasaan sedih hati.

Jika kita menyadari sepenuhnya tentang penciptaan diri kita sepenuhnya, maka nampaklah bahwa semua perbuatan, nama, dan sifat yang kita miliki, menjadi bayangan dari kehendak dan iradah Allah. Posisi ini selalu diduduki oleh para ahli zikir. Dan Allah menciptakan itu tidak sekali saja, dan sudah lewat. Allah selalu mencipta dan terus mencipta. Semua gerakan dan perubahan makhluk-

Nya yang kita saksikan adalah ciptaan-Nya. Inilah makna dari pernyataan tauhid, Dia senantiasa Hidup. Dia selalu aktif. Semua fenomena yang terjadi adalah bukti dari Hidup dan keaktifan-Nya.

Makna lafal “*Rabbun Allah*” menjadi suatu kesadaran bahwa “semua yang disaksikan oleh mata, didengar oleh telinga. Dan dirasakan oleh indera, adalah bentuk ciptaan-Nya. Tuhan Sang Pencipta selalu hadir dalam setiap penampakan dan aktivitas alam semesta (Sholikhin:31).”

Prinsip inilah yang harus selalu tertanam dalam jiwa seorang zakir. Dengan prinsip inilah, ketenangan dan keteguhan akan selalu dimiliki, sehingga terhindar dari rasa khawatir dan rasa sedih akibat makhluk-Nya. Dengan hilangnya berbagai perasaan yang negatif itu, maka muncullah sikap optimisme dalam hidup, sehingga ia akan selalu bertindak positif yang mengarah kepada apa yang menjadi impiannya dalam kehidupannya di dunia ini.

Zikir dan Pembentukan Moralitas Manusia

Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku wajar, perilaku dapat diterima, perilaku aneh, dan perilaku menyimpang. Dalam sosiologi, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak ditujukan kepada orang lain dan oleh karenanya merupakan suatu tindakan sosial manusia yang sangat mendasar. Perilaku tidak boleh disalahartikan sebagai perilaku sosial, yang merupakan suatu tindakan dengan tingkat lebih tinggi, karena perilaku sosial adalah perilaku yang secara khusus ditujukan kepada orang lain. Penerimaan terhadap perilaku seseorang diukur relatif terhadap norma sosial dan diatur oleh berbagai kontrol sosial. Dalam kedokteran perilaku seseorang dan keluarganya dipelajari untuk mengidentifikasi faktor penyebab, pencetus atau yang memperberat timbulnya masalah kesehatan. Intervensi terhadap perilaku seringkali

dilakukan dalam rangka penatalaksanaan yang holistik dan komprehensif (Bart Smet, 1994:56).

Pada konteks keagamaan, aneka perilaku manusia yang aneh dan menyimpang merupakan semua jenis perilaku yang mendatangkan mudharat dan dosa bagi pelakunya. Seseorang yang memiliki perilaku seperti itu akan berada dalam kondisi ketidak-tenangan jiwa. Sehingga hal ini perlu dinetralisir. Adapun zikir yang menentramkan hati adalah zikir yang lahir dari lisan yang suci, dari hati yang bersih, dan juga dari jiwa yang suci pula. Selama hijab dosa dan bisikan setan masih mewarnai jiwa seseorang, yaitu yang disebut sebagai perilaku aneh dan menyimpang diatas, maka zikir yang dilaksanakan belum bisa menenteramkan. Zikirnya baru berfungsi sebagai peluruh sedikit- demi sedikit.

Oleh karena itu, zikir akan berjalan mulus ketika disertai dengan selalu bertaubat setiap saat. Semua noda hati, perbuatan buruk, dan dosa yang sudah dilaksanakan harus dikubur dalam-dalam, penuh penyesalan secara mendalam, dan menjaga diri sekuat tenaga untuk tidak mengulanginya lagi, sambil berupaya kuat mencegah diri dari noda dan dosa baru. Sehingga dengan upaya inilah, insya Allah, Allah akan menganugerahkan ampunannya, dan taubatnya dihitung sebagai taubat al-nasuha (taubat yang betul-betul membersihkan semua kotoran jiwa). Inilah inti makna pernyataan Allah dalam QS. A'li Imrân [3]:135-136.

Maksud dari perbuatan keji (*fab'isbah*) ialah dosa besar yang mana mudaratnya tidak hanya menimpa diri sendiri tetapi juga orang lain, seperti zina, riba. menganiaya diri sendiri ialah melakukan dosa yang mana mudharatnya Hanya menimpa diri sendiri baik yang besar atau kecil. Semuanya disebut sebagai penyimpangan perilaku sosial. Dengan hilangnya daki-daki kotor dari jiwa, maka zikir akan mampu menyusup ke kedalaman hati, membuat aliran

kesejukan bagi seluruh jiwa. Kesejukan dan ketentraman ini untuk selanjutnya di distribusikan ke seluruh aliran darah tubuh jasmaninya. Sehingga wajar saja jika dalam Alquran kita dapati banyak pernyataan Allah yang memerintah dan menuntun kita untuk bertaubat kepada Allah di antaranya pada QS. al-Baqarah [2]:222, QS. al-Nisâ' [4]:64, QS. Hûd [11]:3, QS. al-Dhâriyât [51]:17-18, dan QS. al-Nûr [24]:31). Taubat adalah proses merehabilitasi perbuatan yang aneh dan menyimpang, dan dengan taubat itulah seseorang merasa telah kembali kepada jalan yang lurus, dan ia akan mengalami ketenangan dengan hal tersebut.

Menghalau godaan setan berkaitan erat dengan proses taubat. Godaan setan terkait erat dengan berbagai tingkah laku manusia yang negatif, dan kontra produktif. Karena sifat-sifat yang bersumber pada setan, akan selalu mempengaruhi *nafs 'ammârah* untuk bergerak menguasai jiwa seseorang, dan selanjutnya mengarahkannya kepada perbuatan *fujûr* (menyimpang, buruk, dan dosa). Maka antara permohonan ampun kepada Allah dengan memohon perlindungan Allah dari setan menjadi dua hal yang harus saling mendukung pada diri seorang zakir. Godaan setan ini sangat berpengaruh bagi kondisi mentalitas manusia. Sehingga kalau tidak disikapi secara hati-hati, mentalitas manusia akan didominasi oleh nafsu *ammârah* dan *lawwâmah*.

Dalam sebuah hadis Rasulullah menyatakan bahwa salah satu golongan yang mendapatkan naungan Allah pada hari kiamat kelak adalah seseorang yang menyebut nama Allah dalam keadaan sendirian, sementara karena zikir itu air matanya bercucuran (HR. al-Bukhari: No. 629). Dapat kita bayangkan betapa dahsyat pengaruh zikir yang dilakukan secara sungguh-sungguh. Pada hari kiamat yang begitu menegangkan, keadaan yang paling ditakuti oleh semua makhluk, Allah menyediakan naungannya bagi seorang ahli zikir. Tentu saja makna perlindungan Allah

tersebut berlaku pula bagi kita ketika masih hidup. Dengan selalu berzikir kepadanya, kita akan terlindung dari jin, setan, dan iblis. Zikir akan mampu menjadi benteng yang kokoh bagi manusia menghadapi semua godaan dan bencana dunia, baik bencana yang datang dari makhluk halus, maupun makhluk kasar, yang semuanya berperan dalam menggoncangkan sudut batiniah manusia. Walhasil, zikir merupakan sarana efektif bagi peningkatan semua pola tingkah laku manusia, menuju pada al-akhlaq al-karimah dan al-insan al-kamil. Dengan zikir hati dan keseluruhan anggota badan melalui prilaku, maka manusia akan menjumpai kondisi ketenangan yang hakiki (al-Daraynî, tt:24).

Allah dan Rasulullah telah memerintahkan zikir kepada umat manusia, semata-mata bukan dalam konteks peribadatan murni. Zikir yang dilakukan sepenuh hati dalam bentuk berbagai amalan, baik itu adalah doa maupun aneka zikir yang *ma'thûr* maupun yang *ghayr ma'thûr*, akan menyebabkan pelakunya memiliki konsistensi dan stabilitas kejiwaan, serta dapat meningkatkan optimisme dalam kehidupannya. Mereka yang membiasakan zikir mampu membangkitkan semangat dan etos kerja yang tinggi, serta menjalani kehidupan secara ikhlas, dan apa adanya.

Kehidupan modern telah menghadapkan manusia pada tantangan-tantangan material serta keserbapraktisan dan daya materialisme yang menggerus sudut psikis manusia hingga titik nadirnya. Semuanya banyak menyebabkan kondisi stress, ketertekanan dan keterpurukan ruhani manusia. Dengan zikir yang diamalkan sebagaimana tuntunan agama Islam, maka berbagai kondisi negatif dan efek-efek buruk kehidupan manusia modern, paling tidak dapat diminimalisir, bahkan bisa ditekan dan dirubah menjadi aspek-aspek yang positif dan optimis, serta progresif.

Referensi

- Albarracín, Dolores, Blair T. Johnson, & Mark P. Zanna, .2005. *The Handbook of Attitude*. Routledge.
- al-Darainiy, Sayid Abdul ‘Aziz, , t.t. *Ṭabarât al-Qulûb wa al-Khusbu’ li ‘Allâm al-Ghuyûb*. Surabaya: Dar al-Qalam
- al-Jailani, Syaikh ‘Abdul Qadir. 2008. *Sirr al-Asrâr*. Kairo: Maktabat al-Tsaqafat al-Diniyyah.
- Asymuni, Ahmad Yasin, t.t. *Fadâ’il al-Dbikr*. Kediri: al-Ma’had Hidayat al-Thulab.
- Bukhari. 1987. *Ṣaḥîḥ al-Bukhârî*. Yamamah: Dar Ibn Katsir
- King, Laura A. 2014. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika, Buku Satu.
- Madjid, Nurcholish. 1996. *Pintu-pintu Menuju Tuhan*. Jakarta: Paramadina.
- Martin, G. L., & Pear, J. 2007. *Behavior Modification (8th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Notoatmodjo, Soekidjo, & Sarwono. 1985. *Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Badan Penerbit Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Purwanto, Heri. 1998. *Pengantar Perilaku Manusia untuk Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sholikhin, Muhammad. 2007. *Ajaran Ma’rifat Syekh Siti Jenar*, Yogyakarta: Narasi.
- , 2013. *Rahasia Hidup Makrifat Selalu Bersama Allah*. Jakarta: Quanta.
- , 2008. *Tamasya Qalbu*. Yogyakarta: Mutiara Media.
- , 2011. *The Miracle of Shalat*, Jakarta: Erlangga.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G.. 2007. *Self-directed Behavior (9th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.