

BAB III

ZIKIR DALAM TASAWUF

1. Pengertian Zikir Dalam Tasawuf

Zikir secara *etimologi*, berakar pada kata *dzakara-yadz-kuru-dzikran*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti, ingat.¹ Demikian juga menyebut dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu, yaitu sifat, perbuatan, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini dapat dipahami bahwa kata *Zikrullah* dapat mencakup penyebutan nama Allah atau ingatan menyangkut sifat-sifat atau perbuatan Allah, Surga atau Neraka-Nya, bahkan segala yang dikaitkan dengan-Nya demikian arti kata zikir secara bahasa.²

Zikir adalah esensi dari semua jenis amal ibadah dan asal-usul dari esensi ini adalah al-Qur'an, sunnah Rasulullah SAW yang mengajarkan hukum syari'at Islam.

¹ Totok Jumentoro, Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2012), h. 34.

² Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, *Ahlak Tasawuf Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya Disertai Biografi dan Tokoh-Tokoh Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h. 76

Zikir juga berarti berdakwah di jalan Allah kepada semua manusia dan jin, menyebut nama-namaNya ke segenap penjuru dunia sebagai rasa syukur atas pertolongan-Nya yang tampak maupun yang tidak.³

Teungku Hasbie Ash Shiddiqie dalam bukunya *Pedoman Zikir dan Doa*, menjelaskan bahwa zikir adalah menyebut Allah dengan membaca tasbih (subhanallah), membaca *la illaha illa Allah*, membaca *Alhamdulillah*, membaca *quddusun*, membaca *Allahuakbar*, membaca *lahawla wala quwwata illa billahi*, membaca *hasbiyallahu*, membaca *bismillahirrahmanirrahim*, membaca al-Qur'an dan membaca doa-doa yang ma'tsur, yaitu doa yang diterima dari Nabi Saw.⁴

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

Zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati *ulil albab*, adalah mereka yang senantiasa

³Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 205-206

⁴Teungku Hasbi Ash-Shiddiqie, *Pedoman Zikir dan Doa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), h. 36

menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring. Oleh karenanya zikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qalbiyah*. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang tepat adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. Jika harus salah satunya, maka zikir hatilah yang lebih diutamakan. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam zikir.⁵

Zikir bila dikaji secara mendalam termasuk “*Tauhid Uluhiyah*” atau “Tauhid Ibadah”, bila ditinjau dari ilmu tasawuf, zikir termasuk dalam aliran atau tasawuf amali. Mazhab tasawuf ini adalah mazhab untuk mencapai ma’rifatullah dengan pendekatan melalui zikir.

Pada hakikatnya, orang-orang yang sedang berzikir ialah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan zikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.

Antara tarekat dan tasawuf memiliki hubungan yang sangat dekat bahkan merupakan satu kesatuan. Dalam tarekat zikir biasanya dipahami sebagai melafalkan ungkapan (*formula*) tertentu. Yang paling populer di antara formula-formula tersebut adalah kalimat *la ilaha illa Allah*, yang

⁵Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir dan Batin Dalam Prespektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya. 2008), h. 244

artinya tidak ada Tuhan selain Allah. Ini tentunya disandarkan pada hadis Nabi yang mengatakan bahwa “seutama-utamanya zikir adalah *la ilaha illa Allah (Afdhal al-dzikir fa'alam annahu la ilaha illa Allah)*.⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwasannya zikir dalam tasawuf ini adalah suatu aktifitas untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk mencapai makrifatNya, dan suatu aktifitas yang membuat kita dekat dengan Allah, atau jalan menuju Allah, karena zikir ini merupakan bentuk mengingat Allah, karena di dalam zikir mengandung kalimat yang selalu memanggil asma Allah.

2. Kedudukan Zikir dalam Tasawuf

Tasawuf merupakan suatu ilmu pengetahuan keIslaman yang membahas tentang cara membersihkan hati, membersihkan batin, menentramkan hati, membangun jiwa dari semangat dan ketuhanan, mendekatkan diri kepada Allah SWT serta latihan untuk tercapainya sifat-sifat kesempurnaan sebagaimana yang telah digariskan oleh Allah dan Rasulnya Nabi Muhammad.⁷

Tujuan dari tasawuf itu sendiri ialah berupaya menekunkan diri untuk selalu bersama Allah dalam berbagai keadaan dan menimbulkan akhlak mulia dalam diri, pengkajiannya sebagai wujud dari kemantapan tauhid.

⁶Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2006), h. 252-253

⁷ Syamsul Bahri Khatib, *Tasawuf Abdul Rauf Sinkel dalam Tanbih Al-Masyi*, (Padang, Hayfa Press, 2012), h. 44

Dalam tasawuf, zikir menempati kedudukan yang sangat penting. Zikir seorang sufi, atau seorang salik, seorang pejalan, menjadi suatu keniscayaan yang tidak bisa diabaikan. Proses perjalanan menuju Tuhan tidak akan berhasil tanpa melibatkan zikir, ingat kepada Allah. Betapa pentingnya kedudukan zikir sehingga Syaikh Abu Ali al-Daqqaq, sebagaimana dituturkan oleh imam al-Qusyairi, menyatakan, Zikir merupakan tiang penopang yang sangat kuat atau jalan menuju Allah. Sungguh zikir merupakan landasan bagi tarekat itu sendiri. Tidak seorang pun dapat mencapai Allah SWT, kecuali dengan terus-menerus zikir kepadaNya.⁸

Kedudukan zikir dalam tasawuf juga merupakan salah satu jalan seseorang menuju kesufian. Konsep yang penting dalam tasawuf yakni konsep zikir, yang mana zikir dalam tasawuf memiliki kedudukan sebagai ruh atau nyawa bagi penempuh jalan sufi.

Jalaluddin Rakhmat menyebutkan bahwa perjalanan tasawuf dilakukan atau dimulai dari pembersihan diri dari perilaku yang tercela. Pembersihan diri tersebut dalam tasawuf disebut sebagai praktik *takhliyah*, yang artinya mengosongkan, membersihkan atau menyucikan diri. Seperti halnya seseorang yang mengisi sebuah botol dengan air mineral yang bermanfaat, maka hal pertama yang harus dilakukan adalah mengosongkan isi botol

⁸Abul Qasim al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah Risalah Gusti*, (Surabaya: 1996), h. 262

tersebut terlebih dahulu. Karena akan sia-sia jika memasukkan air bersih ke dalam botol yang kotor tersebut.⁹

Pangkal zikir ialah kecintaan kepada Allah dan ujung zikir menjadikan kecintaan ini suatu keharusan dan kemestian yang mesti dimiliki hati. Kecintaan inilah tujuan tertinggi seorang hamba. Dengan demikian jelas bahwa fungsi zikir bukan sekedar mengingat saja, persis seperti halnya tujuan pengetahuan adalah menggunakannya dan tujuan membaca Al-Qur'an ialah mengamalkannya, tujuan mengingat Allah adalah kecintaan pada zat yang selalu disebut-sebut, sehingga pengetahuan tentang-Nya dan juga kecintaan kepada-Nya bisa dikembangkan, dan kedekatan-Nya bisa dicapai.

Dengan mengingat ini sang hamba mengarahkan hati dan lidahnya kepada Allah. Akan tetapi, ketika ia sudah biasa mengingat Allah secara terus-menerus, maka ia mulai mencintai-Nya. Akibatnya, cinta itu pun menembus ke dalam relung hati dan kalbunya. Tanpa itu, jiwanya tidak akan damai dan tenang. Tujuan dari mengingat Allah secara terus-menerus, menurut kaum sufi ialah membangkitkan kecintaan kepada Allah. Menurut mereka, sebab penciptaan dan sumber kebijaksanaan adalah mencintai Allah.¹⁰

Kemudian dalam tasawuf, kedudukan zikir juga sebagai praktik spiritual. Faktanya, sejumlah besar penulis sufi menetapkan beragam praktik ini dengan begitu rinci. Praktik-praktik yang bersifat meditatif ini secara

¹⁰Mir Valiuddin, *Zikir dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1996), h. 89-100

khusus benar jika dihubungkan dengan apa yang disebut sebagai mengingat (*dzikir*) nama-nama Allah.¹¹ Praktek spiritual dapat melatih jiwa, dengan cara berzikir, ibadah, doa dan tafakkur tentang kebesaran Allah dalam mendekati diri kepadanya.¹² Dapat disimpulkan bahwa kedudukan zikir sangat penting sebagai praktek spiritual.

Bagi seseorang yang memandang hakikat (yaitu Allah), *dzikrullah* adalah wajib hukumnya atau tidak boleh ditinggalkan. Mengapa harus meninggalkannya, padahal ia adalah sumber ketenangan hati dan jiwa. Untuk itu bagi orang-orang yang selalu mengingat Allah, sangat penting baginya untuk selalu berzikir atau selalu mengingat Allah.

Firman Allah:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ

Artinya: ..ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. (*An-Nisa'* : 103)

Berzikirlah mengingat Allah disetiap gerak dan detik, setiap berdiri dan duduk, setiap berjalan dan berbaring, karena perbuatan itu membuat *taqarrub* atau kedekatan kepada Allah.¹³ Jika seseorang senantiasa mengingat Tuhannya dalam keadaan apapun baik di waktu duduk dan di waktu

¹¹Carl W. Emst, *Mozaik Ajaran Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 45

¹²Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta Timur: Prenada Media, 2003), h. 25

¹³Abd Al-Qadir Al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2005), h. 104

berbaring, maka dia akan merasakan kehadiran Tuhan di sisinya dan senantiasa ingin selalu dekat bersama Tuhannya.

Zikir merupakan aktifitas religius penting bagi para sufi, untuk mengembangkan diri agar berada sedekat mungkin dengan Allah SWT. Dalam tasawuf (baca: tarekat) tahapan-tahapan (*maqamat*) para penempuh jalan sufi (*salik*) harus melewati maqam zikir untuk mencapai ma'rifatullah.¹⁴

Dapat dilihat bahwa kedudukan zikir sangat penting bagi ajaran Tasawuf, disamping sebagai syarat seseorang dalam tasawuf, zikir juga merupakan spiritual rutin dalam tasawuf, sementara dalam ajaran tasawuf, seseorang yang ingin mencapai makrifat seharusnya ia mendekati diri dan selalu mengucapkan dan menanamkan di hatinya kalimat Allah. Karena itu kedudukan zikir itu sangat penting dalam tasawuf ibaratkan jantung dari tasawuf.

3. Urgensi Zikir dalam Tasawuf

Kadirun Yahya mengungkapkan bahwa sangat banyak manfaat atau kegunaan dari zikir tersebut jika dilakukan dengan metode yang tepat dan benar. *Dzikrullah* dapat mendatangkan manfaat apa saja yang diinginkan pengamalnya asal di ridhoi Allah.¹⁵

¹⁴In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, *Berzikir dan Sehat Ala Ustad Haryono*, (Semarang: Syifa Press, 2006), h. 11

¹⁵Djaman Nur, *Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah, Pimpinan Syaikh Kadirun Yahya*, (Medan: USU Press, 2002), h. 23

Zikir merupakan ibadah yang sangat mulia dan begitu dianjurkan. Keutamaan dan nilai dari ibadah ini begitu besar. Bahkan dikatakan sangat tidak sebanding antara upaya dan energi yang dikeluarkan untuk melakukan ibadah zikir dengan keutamaan yang disediakan. Zikir adalah ibadah yang tidak begitu memerlukan upaya dan pengorbanan besar.

Di zaman modern banyak temuan peneliti yang menjelaskan manfaat-manfaat zikir secara fisik (kesehatan badan). Berbagai penemuan dan penelitian di Negara Muslim atau bahkan di Negara minoritas Muslim seperti di Amerika dan Inggris menjelaskan fakta tersebut. Dapat dicontohkan dalam dunia modern ini, di Suryalan pesantren yang memiliki lembaga berupa Pondok Remaja Inabah (Putra dan Putri) telah membuktikan bahwa terapi sufistik tidak bisa dipandang sebelah mata. Terapi yang dibutuhkan lebih pada pendekatan zikir yang dilakukan di pondok *Inabah* Suryalana. Sesungguhnya pengobatan aspek iman melalui terapi zikir adalah pengobatan terbaik yang biasa dilakukan pondok *Inabah* untuk mengatasi ketagihan narkoba. Aspek iman ini sangat efektif untuk membantu korban penyalahgunaan narkoba untuk bisa kembali ke tengah-tengah masyarakat dalam keadaan sehat iman.¹⁶

Dalam suatu konferensi kedokteran di Kairo beberapa waktu yang lalu, Ahmad Al Qadli, ahli penyakit jantung dan direktur Lembaga Pendidikan dan Penelitian Kedokteran Islam di Amerika, menyatakan bahwa mendengarkan

¹⁶ M. Solihin, *Melacak Pemikiran Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), h. 228-243

atau membaca Al-Qur'an sebagai bentuk zikir yang paling utama yang mampu menimbulkan ketenangan jiwa yang menyebabkan peningkatan daya imunisasi tubuh melawan serangan penyakit.

Selanjutnya zikir ini bermanfaat bagi kesehatan saraf, banyak ilmuan dan ahli kedokteran yang mencoba meneliti hubungan antara zikir dan kesehatan manusia. Saraf merupakan pusat segala aktifitas kehidupan. Boleh saja seorang ahli jantung mengklaim bahwa jantung merupakan organ paling vital bagi kehidupan, demikian pula ahli mata, telinga, ginjal, atau hati. Perhatikanlah semua organ itu tidak akan berfungsi bila jaringan saraf mengalami kerusakan. Ini berkaitan erat dengan aktivitas berzikir akan mempengaruhi otak, dan selanjutnya melalui otak terjadi perbaikan fungsi organ-organ lain,¹⁷ Juga dapat pencapaian tingkat spiritual yang tinggi.

Zikir menyebabkan lisan semakin sibuk sehingga terhindar dari *ghibah* (mengunjing), *namimah* (adu domba), dusta, perbuatan keji dan batil. Zikir memberikan rasa aman bagi seseorang hamba dari kerugian di hari kiamat, karena bagi hamba yang senantiasa mengingatNya maka Allah akan memberi pertolongan di akhirat dan menempatkan di posisi yang terindah. Bagi orang-orang yang berzikir akan merasakan manisnya iman dan keceriaan.

Manfaat dan tujuan dari zikir ini untuk ketentraman jiwa, jika seorang hamba yang selalu berzikir atau selalu mengingat Allah maka ia akan

¹⁷ Arman Yurisdali, *Berzikir Untuk Kepentingan Saraf*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 37

merasakan kenyamanan dan ketentraman dalam jiwa, karena ia merasakan bahwa ada yang akan menjaga dirinya.

Selain itu manfaat dari zikir ini sebagai pengobat terapi, ketika kita melafazkan kalimat *Lailla ha illa Allah* sambil menarik nafas lalu dihembuskan secara perlahan, maka itu akan membuat pola pernafasan jadi teratur dan dapat merasakan ketenangan. Zikir juga sebagai nutrisi hati dan pikiran, dikatakan demikian tidak hanya fisik atau jasmani saja yang diberi nutrisi, tetapi hati juga butuh nutrisi karena ketika hatinya sehat, maka gerakan tubuh akan sehat, pola hidupan menjadi teratur.¹⁸

Tujuan zikir adalah untuk mendorong seseorang yang melakukannya agar senantiasa berbuat kebaikan dalam dirinya, hidupnya, dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan munkar.¹⁹ Sedangkan menurut Simuh, tujuan berzikir dapat dikatakan sebagai menjalani ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah sehingga timbul perasaan cinta, hormat dan jiwa *muraqabah* (merasa dekat dan diawasi oleh Allah)²⁰

Sementara itu Ellen Idler dalam *The Psychological and Physical Benefis of Spritual Religious Practices*, juga melakukan penelitian tentang banyak manfaat positif dari praktik keagamaan dan spiritual yang memiliki pengaruh

¹⁸Umarulfaruq Abubakar, *Dahsyatnya 7 Kalimat Thayyibah*, (Boyolali: Hijrah Publishing, 2013), h. 15

¹⁹Sukanto, *Nafsiologi: Suatu Pendekatan Alternatif atas Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1985), h. 54

²⁰Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), h. 113-114

dalam jati diri dan kesehatan seseorang. Idler menyatakan bahwa nilai-nilai dan keyakinan spiritual secara langsung dan memiliki kaitan dengan pembentukan kebiasaan hidup seseorang, semisal kebiasaan diet dan pemakaian alkohol. Diteliti juga oleh Idler tentang manfaat dari praktik-praktik ritual khusus bagi komunitas keagamaan secara kolektif. Menurut Idler, praktik ritual mampu menciptakan beraneka ragam individu dari berbagai generasi (lintas-generasi) yang memiliki hubungan kuat dan saling mendukung. Lebih lanjut dari penelitian Idler menegaskan bahwa secara umum praktik ritual keagamaan berhubungan secara positif dengan kesehatan dan identitas sebagai jati diri manusia dalam sepanjang hidupnya.

Praktik ritual keagamaan dan spiritual, secara positif juga memberikan sumbangan penting dalam menciptakan hidup yang bahagia dan hidup yang lebih sehat. Pendekatan menurut Idler, religiusitas dan spiritualitas memiliki dampak kumulatif pada kesehatan dalam kehidupan.²¹

Satu hal yang sungguh mengagumkan dari pengalaman zikir ini, yaitu adanya penyerapan energi ilahiyah bagi orang yang senantiasa mengamalkannya. Orang yang rajin berzikir mempunyai pengaruh dan dampak yang sangat hebat, baik dalam fisik maupun dalam jiwa para pengamal zikir. *Nurullah* (cahaya Allah) itu begitu dekatnya dengan orang-orang yang berzikir, sehingga merasakan cahayaNya masuk kedalam hati,

²¹Ellen Idler, *The Psychological and Physical Benefits of Spiritual/Religious Practices, Spirituality In Higher Education Newsletter* (Volume 4, Februari 2008), h. 7-8

pikiran, badan, jiwa, darah, dan kulit mereka. Untuk itulah tidak mengherankan Nabi Muhammad saw sering berdoa agar jiwa dan raganya menjadi cahaya yang berasal dari cahaya yang berasal dari cahaya Rabb-Nya.

Kalau seseorang telah mendapatkan cahaya Allah, maka kebahagiaan akan terpancar dalam kehidupannya sepanjang masa, baik di dunia maupun di akhirat. Cahaya tersebut akan terus mengikutinya hingga nyawa terlepas dari raga. Hingga ketika seorang ahli zikir berada dalam alam kubur, cahaya tersebut akan menyinari kuburnya. Zikir dapat melapangkan kesempitan hidup. Orang yang rajin berzikir, akan dimudahkan segala urusannya, baik urusan rezeki, pekerjaan, kesejahteraan, maupun kesehatan. Orang yang rajin berzikir akan dimudahkan rezekinya, dimudahkan urusan pekerjaannya, dilapangkan kesejahteraannya dan dijaga kesehatannya.

Jika terus-menerus zikir kepada Allah membuatnya tidak melalaikan Allah. Sebagaimana yang diketahui lalai mengingat Allah merupakan sebab penderitaan hamba di dunia dan di akhirat. Siapa yang melalaikan Allah juga akan lalai terhadap diri sendiri dan kemaslahatannya. Apabila seseorang mempunyai pikiran yang jernih dan dimanfaatkan untuk berzikir kepada Allah, maka korelasi antara pikiran dan zikir akan menghasilkan tingkat spiritualitas yang baik. Karna pada dasarnya zikir kepada Allah juga harus dengan pikiran yang jernih.

Jika zikir merupakan semboyan hati dan juga mengingatkan jalan yang seharusnya ditempuh, maka inilah zikir yang disebut dengan zikir yang dapat

menutupi celah, sehingga manusia menjadi kaya bukan karena harta, terkadang bukan karena keturunan, disegani bukan karena kekuasaan. Namun, jika seorang hamba lalai berzikir pada Allah, maka keadaan menjadi sebaliknya. Meskipun hartanya banyak, hina sekalipun memegang kekuasaan dan tidak dipandang sekalipun keluarganya mapan.

Perlu kita ketahui bahwa urgensi atau keutamaan zikir dalam tasawuf ini sangat penting dalam hal ibadah maupun bagi kepribadian, karena banyak terkandung manfaat dalam kehidupan sehari-hari, baik itu manfaat kesehatan jasmani maupun rohani.

Urgensi zikir sangat digunakan dalam dunia taswuf, dimana dalam tasawuf membutuhkan zikir dalam hal mendekatkan diri kepada Allah, bahkan zikir dijadikan sebagai alat untuk ketakwaannya kepada Alla dan sebagai alat untuk mentauhidkan Allah.

Maka sebagai umat Islam yang memiliki iman dan ketaqwaan, sangat dianjurkan bahkan banyak terdapat dalam al-Qur'an dijelaskan ayat-ayat yang menyeru umat Islam untuk selalu mengingat atau berzikir kepada Allah seperti yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya.