

## **Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress**

**Aab Abdilah Mursyid<sup>1</sup>, Cucu Setiawan<sup>2</sup>, Muhtar Solihin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

[mursyidabdilah@gmail.com](mailto:mursyidabdilah@gmail.com), [cucusetiawan@uinsgd.ac.id](mailto:cucusetiawan@uinsgd.ac.id),

[muhtarsolihin@uinsgd.ac.id](mailto:muhtarsolihin@uinsgd.ac.id)

### **Abstract**

Mental is something that is very vital in living life. If a person's mental health is healthy, daily activities will run smoothly and live a happy life which can be transmitted to family, relatives and the environment. But there are still many people who are mentally disturbed so that they live a life full of anxiety. Not for the santri who are in all the pesantren, many of them are mentally disturbed. The contributing factors, among others, are demanding knowledge and unrealized desires resulting in stress and anxiety. This study aims to determine the effect of dhikr Lazimah on mental health which is carried out at the Al-Falah Biru Islamic boarding school, the Tijaniyah tarekat and to find out the Tijaniyah dhikr Lazimah method which is carried out at the Al-Falah Biru Islamic boarding school. The research method used in this study is a quantitative method. The results of the study show that the influence of the usual dhikr affects their mental health, as evidenced by the students who are stressed and then practice the usual dzikr they are free from these psychological diseases. The time of its practice every day is carried out munfarid (individual). In Lazimah remembrance consists of reading istighfar, sholawat and tahlil.

**Keywords:** Peace of Soul; Pray; Tarekat Tijaniyah Garut

### **Abstrak**

Mental merupakan sesuatu hal yang sangat vital dalam menjalani kehidupan. jika mental seseorang sehat aktivitas sehari hari akan berjalan lancar dan menjalani kehidupan dengan kebahagiaan yang mana itu bisa menular kepada keluarga, kerabat dan lingkungan. Namun masih banyak orang yang terganggu dengan mentalnya sehingga menjalani kehidupan dengan penuh kegelisahan. Tidak terkecuali bagi para santri yang berada di seluruh pesantren, banyak dari

mereka mentalnya yang terganggu. Faktor penyebabnya di antaranya adalah tuntutan mengemban ilmu yang cukup penuh tekanan dan keinginan-keinginan yang tidak terealisasi mengakibatkan stress dan kegelisahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh zikir Lazimah terhadap kesehatan mental yang dilaksanakan di pondok pesantren Al-Falah Biru tarekat Tijaniyah dan untuk mengetahui metode zikir Lazimah tarekat Tijaniyah yang dilaksanakan di pondok pesantren Al-Falah Biru. Metode penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh zikir Lazimah berpengaruh terhadap kesehatan jiwanya dibuktikan dengan santri yang sedang stress lalu mengamalkan zikir Lazimah, mereka menjadi terbebas dari penyakit psikis tersebut. Waktu pengamalannya setiap hari (pagi dan sore) dilaksanakan secara munfarid (perseorangan). Dalam zikir Lazimah terdiri dari bacaan istighfar, sholawat dan tahlil.

**Kata Kunci:** Ketenangan Jiwa; Tarekat Tijaniyah Garut; Zikir

### **Pendahuluan**

Hidup di zaman modernisasi ini ditandai dengan tuntutan aktivitas yang sangat menguras energi dan pikiran sehingga mudah sekali manusia terserang psikisnya dan rentan berakibat stress. Seperti halnya para santri yang sedang mengemban ilmu di suatu pondok pesantren, mereka dari pagi sampai malam dihabiskan dengan tuntutan belajar di pesantren dan juga di sekolah formal. Hal tersebut bisa membuat para santri terganggu psikisnya yang mengakibatkan stress dan berlanjut kepada gangguan fisik. Tidak sedikit manusia standar kebahagiaannya diukur dengan hal-hal duniawi sehingga sifat manusia cenderung merasa tidak puas. Hal seperti itu membuat kering spiritual yang bisa mengakibatkan stress. Para ahli tasawuf berpandangan timbulnya kegelisahan, kehampaan jiwa, stress, depresi dan lainnya disebabkan oleh penyakit qalbu seperti halnya iri, dengki, haus akannya kekuasaan, keinginan yang berlebihan dan lainnya yang terkait (Kumala, 2017). Tidak sedikit yang sudah membahas penelitian zikir dan ketenangan jiwa atau bisa disebut kesehatan mental. Salah satunya adalah Muhammad Basyrul yang bukunya berjudul "Zikir Penyejuk Jiwa", menurut para sufi zikir merupakan media komunikasi dengan Allah, agar lebih mengenal dan dekatnya disamping menjadikan hati dan jiwa tenang. Buku ini juga membahas zikir sebagai sarana membentuk akhlak yang mulia dengan menurut beberapa pandangan tokoh tasawuf (Muvid, 2020).

Penelitian lain yang terkait juga dikemukakan dalam skripsi yang berjudul Metode Terapi Zikir Tarekat Naqsyabandiyah untuk Kesehatan

Mental Para Santri: Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Al-Falah 1 Cicalengka Bandung karya Bayu Nugraha. Dikutip bahwa metode zikir tarekat Naqsyabandiyah sangatlah efektif untuk menyembuhkan dan memelihara mental para santri (Nugraha, 2019). Kemudian dalam jurnal yang berjudul Model Psikoterapi dalam Meningkatkan Kesehatan mental karya Daimul Ikhsan dkk. menerangkan bahwa model psikoterapi zikir dapat menciptakan ketenangan batin dalam diri mahasiswa sehingga kesehatan batinnya meningkat. Berdasarkan jurnal ini penulisnya lebih mengedepankan pada aspek peningkatan kesehatan mental yang ditandai dengan meningkatnya prestasi belajar dan lain-lain yang berkenaan dengan kegiatan mahasiswa (Ikhsan et al., 2017), dan juga dalam artikel jurnal yang berjudul Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Psikologi Islam Melalui Implementasi Terapi Zikir dalam Pengembangan Kesehatan Mental Masyarakat Eks Pasien Covid-19. Menurutny ditemukan bahwa melalui pemberdayaan dengan mengimplementasikan terapi zikir maka pasien covid-19 mampu mendapatkan ketenangan batin, membantu mengurangi perilaku maladaptif (histeris dan agresif), dan mengurangi gejala kondisi psikosomatis (Andriani, 2021).

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terapi zikir bisa digunakan dalam beberapa kasus gangguan mental. Seperti kutipan dari Bayu Nugraha, terapi zikir digunakan untuk menanggulangi gangguan mental. Menurut Daimul Ikhsan dkk dalam jurnalnya terapi zikir digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental. Sedangkan menurut Faricha Andriani terapi zikir digunakan untuk memberikan ketenangan kepada pasien yang sedang sakit secara fisik. Artinya, terapi zikir tidak hanya untuk satu kasus gangguan mental saja tetapi bisa digunakan untuk beberapa kasus lainnya. Sudah kita ketahui zikir adalah salah satu amalan yang sudah menjadi kebiasaan bagi kalangan umat agama islam, zikir memiliki daya relaksasi yang bisa membuat mengurangi ketegangan dan memperoleh ketenangan jiwa. KebuAllah aspek spiritual merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Seperti yang tercantum pada surat Az-Zumar ayat 23: "gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Allahnya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah (Kumala, 2017). Zikrullah menjadi sangat urgen dalam kehidupan ini, maka seluruh ajaran tasawuf menempatkan zikir sebagai pilar utama dalam amaliahnya, bahkan dalam tasawuf zikir merupakan hak waktu kepada manusia, bukan hak manusia kepada waktu. Ibnu 'Athailah dalam al-Hikam menjelaskan bahwa hak-hak dalam waktu mungkin bisa di-qhada, tetapi hak-hak dalam waktu dirimu tidak bisa. Maka ketika manusia kehilangan waktu berzikir, maka waktu tidak akan pernah memutar kembali waktu agar manusia bisa berzikir disana. dengan demikian dalam ajaran tasawuf setiap waktu digunakan untuk berzikir atau mengingat

Allah. Zikrullah adalah tauhid atau juga pusat keesaan Allah. Dengan bantuan zikir dan dibersamai oleh perenungan yang sesuai dan benar, maka akan mendapatkan jiwa yang utuh, murni dan menyuluruh seperti emas (Muvid, 2020). Dalam al-Munqidh, al-Ghazali mengatakan bahwa zikir kepada Allah merupakan hiasan kaum sufi dan sebagai salah satu syarat bagi penempuh jalan kepada Allah. Sebab syarat utama menempuh jalan Allah adalah dengan manusia hatinya bersih secara menyeluruh (Al-Ghazali, 1898). Imam al-Qusyairi juga mengatakan zikir adalah tiang yang kokoh, bahkan merupakan penyangga penyangga tiang tersebut. Seseorang tidak akan sampai kepada Allah jika tidak melangengkan zikir (al-Qusyairi, 1046).

Dalam kehidupan sehari-hari tentu kita sangat membutuhkan zikir, karena padatnya aktivitas dan dipenuhi oleh keinginan duniawi manusia mudah sekali mengalami stress, ke Gundahan dan disinilah zikir hadir untuk menjadi obat itu menjadikan manusia memperoleh ketenangan jiwa. Seperti halnya dalam Al-Qur'an dalam surat Ar-ra'd ayat 28 yang artinya "(Yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" (Yana, 2010). Untuk bisa sampai memperoleh ketenangan jiwa dan terhindar dari stress dan semacamnya tidak hanya sebatas lisan saja berzikir itu. Tapi harus ada keselarasan antara hati dan lisan dan juga amal perbuatan. Dimana lisan mengucapkan kalimat suci, hati menghayati makna kandungan kalimat suci dan diikuti amal yang nyata (Intera, 2021). Imam al-Muhasibi juga menjelaskan tentang fungsi zikir bahwa hati yang digunakan untuk mengingat Allah akan menjadikan jiwa tenang, damai dan nyaman (Muvid, 2020). Hal tersebut merupakan sebuah kecintaan terhadap Allah yang mana hambanya akan selalu merasa dekat dan takut akan kemarahannya, sehingga hambanya akan terus melakukan kebaikan dan pikirannya pun akan menjadi jernih ketika menghadapi kehidupan sehari-hari di dunia yang sangat menguras energi dan terutama pikiran. Maka agar supaya zikir ini benar dan berhasil untuk mencapai ketenangan jiwa dan terhindar dari penyakit psikis, maka tentu perlu adanya metode zikir tersebut. Tarekat hadir untuk menjadi sarana pelatihan zikir, dan salah satunya adalah tarekat Tijaniyah Samarang Garut. Di tarekat tersebut terdapat zikir lazimah yang pelaksanaannya pagi dan sore dan bacaanya adalah istighfar, shalawat dan tahlil. Tarekat Tijaniyah ini merupakan suatu tempat yang berfokus pada pembenangan jiwa dan pengojlokan ilmu keagamaan.

Melihat dari latar belakang di atas, maka penulis menarik rumusan masalah menjadi tiga. Pertama, bagaimana pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa para santri di pondok pesantren Al-Falah Biru yang terkena penyakit stress? Kedua, bagaimana pengaruh zikir lazimah

terhadap para santri di pondok pesantren Al-Falah Biru yang sehat psikisnya ?

Berdasarkan rumusan masalah di atas penulis membuat dua tujuan penelitian. Pertama, untuk mengetahui pengaruh zikir Lazimah terhadap ketenangan jiwa para santri di pondok pesantren Al-Falah Biru yang terkena penyakit stress. Kedua, untuk mengetahui pengaruh zikir lazimah terhadap para santri di pondok pesantren Al-Falah Biru yang sehat psikisnya. Dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu wawasan dalam keilmuan tasawuf, dan juga menjadi salah satu referensi bagi masyarakat mengenai manfaat zikir dalam kehidupan sehari-hari.

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu proses penelitian menggunakan angka sebagai data dan alat untuk menganalisis keterangan yang ingin kita ketahui (Salim, 2012). Lokasi penelitian bertempat di Pondok Pesantren Al-Falah Biru Tarekat Tijaniyah Samarang Garut. Penelitian ini penulis menggunakan data kuantitatif yang disajikan dalam bentuk skor/bilangan lalu di tafsirkan dalam bentuk deskripsi. Dalam penelitian ini sumber data yang didapat dari hasil penelitian di lokasi penelitian berupa hasil dari angket yang diberikan kepada responden. Sedangkan sumber data sekunder didapat dari studi pustaka yang berupa buku-buku dan karya tulis ilmiah lainnya.

Pengumpulan informasi dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa Teknik. Diantaranya dengan menggunakan Teknik metode angket/kuesioner, tes/evaluasi dan dokumentasi. Angket adalah suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topik tertentu kepada subyek baik secara individual maupun kelompok. Adapun jenis tes yang digunakan oleh peneliti adalah tes normatif dan kriteria. Tes normatif mengacu pada bagaimana skor yang diperoleh subyek ditafsirkan. Jadi pada hasil dari skor yang dihasilkan di tafsirkan dalam bentuk persentil. Dokumentasi adalah catatan tertulis tentang kegiatan atau hal-hal penting pada masa lampau. Jadi disini penulis mengumpulkan arsip-arsip yang berkaitan dengan penelitian ini (Salim, 2012).

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Hasil**

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Falah Biru Asrama Hidayatul Falah yang berlokasi di Samarang, Garut. Jumlah santri di asrama Hidayatul Falah sebanyak 60 santri diambil sampel sebanyak 29 santri. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 11 April 2022.

Setelah melalui syarat uji analisis yaitu dengan uji validitas dengan hasil semua instrumen dinyatakan valid, dan uji realibitas dengan hasil

semuanya reliabel, dan uji normalitas dengan hasil data berdistribusi normal dan uji linieritas dengan hasil antara variabel x dan y linier.

Data demografi responden terdiri dari jenis kelamin dan usia, disajikan dalam Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	29	100.0	100.0	100.0

Tabel 1 diatas menunjukkan jenis kelamin responden yang terlibat dalam penelitian ini, dimana sebanyak 100% responden dari penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja Pertengahan (14 - 17 th)	22	75.9	75.9	75.9
	Remaja Akhir (18 - 24 th)	7	24.1	24.1	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Tabel 2 diatas menunjukkan distribusi demografi pada responden berdasarkan usia, sebanyak 75,9% responden penelitian berusia 14 - 17 tahun (remaja pertengahan) dan sebanyak 24.1% responden penelitian berusia 18 - 24 tahun (remaja akhir).

Untuk mengetahui pengaruh dari zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana sebagaimana yang disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA <sup>a</sup>						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1695.557	1	1695.557	11.762	.002 <sup>b</sup>
	Residual	3892.236	27	144.157		
	Total	5587.793	28			

a. Dependent Variabel: Ketenangan Jiwa

b. Predictors: (Constant), Zikir Lazimah

Dari Tabel 3 diperoleh nilai F hitung sebesar 11.762 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,002 < 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y atau dengan kata lain ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4. Koefisien

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized		Standardize	t	Sig.
	B	Std. Error	d Coefficients Beta		
1 (Constant)	43.423	11.546		3.761	.001
Zikir Lazimah	1.554	.453	.551	3.430	.002

a. Dependent Variabel: Ketenangan Jiwa

Hasil penelitian berdasarkan nilai signifikansi pada Tabel 4 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 dimana lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.

Hasil penelitian berdasarkan nilai t pada Tabel 4 diperoleh 3,430 dimana lebih besar dari t tabel (2.052), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.

Tabel 5. Nilai Korelasi Antar Variabel

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.551 <sup>a</sup>	.303	.278	12.007

a. Predictors: (Constant), Zikir Lazimah

b. Dependent Variabel: Ketenangan Jiwa

Tabel 5 menjelaskan besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,551. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,303 yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) adalah sebesar 30,3 %.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan uji analisis yang sudah dilakukan oleh penulis, zikir lazimah sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa para santri yang mengamalkannya di Pondok Pesantren Al-Falah biru Tarekat Tijaniyah

Garut. hasil tersebut menunjukkan bahwa zikir bisa menjadi salah satu obat terhadap gangguan psikis maupun batin ataupun bisa didefinisikan yang lain zikir bisa memberikan ketenangan jiwa maupun psikis. Hasil dari uji model summary menunjukkan besarnya nilai korelasi 0,5551 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,303 yang mengandung arti bahwa pengaruh x terhadap y sebesar 30,3% jadi pengaruh x terhadap y lumayan kuat. Dan penemuan penulis masih banyak santri yang jarang mengamalkan zikir lazimah sehingga efek dari berzikir tersebut kurang dirasakan oleh santri yang jarang berzikir tersebut, dan yang mengamalkannya melihat dari nilai angket yang disebar efek dari berzikir sangat terasa. Maka poin penting disini zikir tidak akan berefek ketika mengamalkannya jarang dan zikir sangat berefek terhadap yang selalu mengamalkannya.

Zikir berasal dari kata *zikhrun* yang artinya ingat, peringatan atau juga bisa diartikan mengingat. Adapun bagian dari zikir meliputi yang pertama zikir lisan, pelaksanaan zikir dengan mengucapkan kalimat-kalimat tauhid seperti tasbih, tahmid dan lain-lain. Yang kedua *zikru bil qolbi* yaitu pelaksanaannya dengan mengingat atau menyebut nama allah dekat hati dan tidak mengeluarkan suara. Dan yang terakhir adalah zikir jawahir yang berarti dalam pelaksanaannya segala kekuatan maupun kemampuan dalam jasmani berusaha semaksimal mungkin untuk menaati segala perintah allah (Munirudin, 2018).

Ketenangan jiwa berasal dari kata tenang yang kemudian diberi imbuhan ke-an yang secara etimologi berarti jiwa berada di titik keseimbangan sehingga tidak menyebabkan gelisah ataupun tidak tergesa-gesa. Tenang juga dapat diartikan diam, tidak terburu-buru, tidak cemas dalam keadaan segawat apapun. Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berpikir. Sedangkan dalam Bahasa arab jiwa yang berarti al-Nafs yang artinya segala hakikat kejiwaan. Dalam psikologi jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diteliti oleh para psikolog merupakan perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa (Burhanuddin, 2020).

Stress adalah respon individu terhadap perubahan dalam situasi atau juga situasi yang mengancam. Menurut shalev stress adalah respon psikofisiologis normal terhadap peristiwa yang mengakibatkan rasa ancaman, kesedihan, disforia dan ketidak seimbangan pada orang (Hidayati & Harsono, 2021). Hal ini bisa dikatakan bahwa stress merupakan kebalikan dari ketenangan jiwa sehingga kaitan keduanya sangat kuat.

Pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa bisa di gambarkan dengan makna dari isi zikir lazimah, dalam jawahir al-Ma'ani 3 rangkaian wirid lazimah merupakan satu kesatuan yang utuh dan dapat diartikan masing-masing saling melengkapi. Misalnya istighfar berfungsi dalam membersihkan hati dari kotoran-kotoran penyakit hati dan penyakit

tingkah laku lahiriah, lalu sholawat dimaksudkan untuk mendekatkan diri terhadap baginda Nabi yang sudah kita ketahui bahwa beliau merupakan kekasih Allah dan akhlak dan perbuatan beliau menjadi pedoman bagi kalangan umat muslim bisa dikatakan pembimbing utama dan terakhir tentunya kalimat tauhid yakni mendekatkan diri kepada raja dari segala raja (Noor'ainah, 2011). Melihat dari penjelasan diatas sudah jelas di awal bacaan tujuannya untuk membersihkan penyakit hati sehingga menjalankan kehidupan akan tenang dan pikiran pun akan terkontrol sehingga indikasi terkena stress kecil. Adapun sholawat menjadi sebuah pengingat ataupun sebagai acuan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan terakhir tentu saja Allah merupakan tempat ketentraman sejati.

Melihat dari waktu pengamalan zikir lazimah yang diamalkan pada pagi dan sore bermaksud pada aktivitas manusia yang intens pada waktu diantara pagi dan sore sehingga waktu tersebut merupakan waktu dimana indikasi masalah sangat tinggi maka makna dari waktu pengamalan zikir lazimah untuk menjaga hati maupun pikiran untuk tetap tenang dalam menghadapi aktivitas. Dalam hadis yang ditulis oleh al-Albaniy dalam kitab *Shohihut Targhib Wa Tarhib* bahwa barangsiapa yang berzikir di pagi hari, maka akan terjaga dari gangguan jin sampai sore hari dan jika membaca di sore hari, maka pasti akan terjaga sampai pagi hari (Al-Aedan, 2004). Disamping makna di atas tentu tidak boleh melupakan gangguan atau masalah dari immaterial karena sudah bukan rahasia lagi setan akan terus mengganggu manusia dengan caranya sendiri.

Zikir lazimah tentu harus diijazahkan dan perbedaan dengan tidak diijazah adalah dari isi ataupun *syakilahnya*. Pada hakikatnya, zikir tidak diijazah sah-sah saja dan sampai kepada Allah, akan tetapi yang diijazah tidak tahu wadahnya. Jadi maksud dari ijazah tersebut ialah sebuah ikatan antara murid dengan guru dan guru pun menyambung lurus kepada baginda Nabi sehingga manfaat zikir akan lebih terasa daripada yang tidak diijazah. Menurut al-Ghazali perbedaan antara orang berzikir memahami maknanya dengan orang berzikir tidak memahami maknanya adalah jika lidah berucap menyucikan Allah tapi tidak diresapi, tidak dihayati oleh hatinya maka efek dari zikir yang didapat hanya hampa dan kering (Aliasan, 2019).

Imam al-Ghazali mengemukakan pendapat tentang pengaruhnya zikir terhadap ketenangan jiwa. Menurut al-Ghazali kebersihan jiwa ataupun ketenangan jiwa diperoleh dengan mengamalkan zikir, karena Allah yang mendamaikan dan menentramkan jiwa (Ilyas, 2017). Maka ketika terus mendekatkan diri kepada yang Maha Suci, hati akan selalu sejuk sehingga semua masalah ataupun aktivitas hanyalah sebuah perjalanan hidup dan terbebas dari kegelisahan.

Perspektif psikologi tentang zikir dikemukakan oleh Subandi menyatakan pandangan dalam teori hypnosis, bahwa zikir bisa dipandang

sebagai bentuk *self-sinopsis*, karena di saat berzikir perhatian ataupun fokus dipusatkan kepada objek zikir, maka semakin lama stimulus atau rangsangan disekitar akan terabaikan sehingga akan mendapatkan hasil ketenangan (Aushafi, 2021). Melihat dari pernyataan tersebut bahwa prinsip dari zikir adalah pemusatan perasaan dan pikiran terhadap Allah sehingga ketika dihadapkan suatu masalah ataupun kegiatan, hanya terfokus pada penyelesaian masalah dan melakukan kegiatan dengan tidak gelisah ataupun takut. Ketika zikir bertindak sebagai titik fokus dan dikombinasikan dengan psikologis maka akan mempengaruhi system saraf otonom sehingga akan menghasilkan keterkontrolan emosi yang mana sangat berhubungan erat dengan perilaku. Ketika emosi terkontrol perilaku pun akan terkontrol, dan orang yang tenang adalah orang yang berperilakunya baik (Aliasian, 2019).

Penelitian yang lain mengemukakan bahwasanya zikir tidak hanya mengobati penyakit psikologis saja tapi rasa sakit fisik juga bisa diobati dengan zikir. Seperti pada pasien pasca operasi salah satunya menggunakan media zikir untuk mengurangi tingkat intensitas nyeri pasca operasi. Hal itu bisa terjadi karena zikir menjadikan emosi positif (Aliasian, 2019). Maka dari itu zikir bisa mengobati penyakit fisik seperti penelitian yang lain juga bahwa orang yang terkena penyakit disepsia dianjurkan oleh psikolog untuk melakukan relaksasi zikir hasilnya ketika sesudah melakukan relaksasi zikir pasien disepsia langsung mendapatkan efeknya, seperti rasa nyeri berkurang dan sebagainya (Perwitaningrum et al., 2016). Maka dari itu ketenangan jiwa sangatlah urgen melihat dari gangguannya berawal dari penyakit psikis dan penyakit psikis pula seringkali berawal dari penyakit batin. Sehingga diketahui bahwa ada satu kesatuan antara 3 dimensi tersebut.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan sebaran angket Pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa sangat berpengaruh terhadap yang mengamalkannya dan kurang berpengaruh terhadap jarang yang mengamalkannya, dengan ditunjukkan nilai korelasi yang besarnya 0.551 dari output tersebut diperoleh koefisien sebesar 0.303 maka dapat diartikan pengaruh variabel X terhadap variabel Y sebesar 30,3%.

Dalam tarekat tijaniyah ada 3 amalan pokok salah satunya zikir lazimah waktu pengamalannya pagi dan sore hari. Disamping untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, zikir lazimah bisa dijadikan sebagai relaksasi untuk penyakit psikis maupun fisik setiap hari. Dalam zikir lazimah terdapat 3 rangkaian bacaan yang berbeda-beda tujuannya, namun saling berkaitan satu sama lain, seperti istighfar dimaksudkan untuk membersihkan hati dan juga awal dari pendekatan kepada Allah atau juga bisa disebut sebagai taubat. Lalu sholawat yang dimaksudkan

untuk mendekatkan kepada baginda Nabi, sampai terakhir kalimat tauhid tentu untuk menembus banteng terakhir yakni kepada Allah.

Penulis berharap penelitian ini menjadi bahan literatur keilmuan di bidang tasawuf bagi mahasiswa Tasawuf Psikoterapi maupun pembaca khalayak umum. Namun, penulisan ataupun pengambilan data penelitian ini terdapat kekurangan dan keterbatasan informasi yang kurang kuat dan menyeluruh, ditambah karena beberapa faktor kondisi ataupun waktu yang memungkinkan peneliti untuk lebih memaksimalkan dalam penelitian ini. Atas keterbatasan tersebut, penulis merekomendasikan pengambilan data yang tepat dan penggunaan metode lainnya agar hasil lebih akurat.

### Daftar Pustaka

- Al-Aedan, A. bin A. A. (2004). *Zikir-Zikir di Waktu Pagi dan Sore Hari*.
- Al-Ghazali. (1898). *al-Munqidh min Adh-Dhalal*. Al-maktabah asy-syabiyyah.
- al-Qusyairi, A. (1046). *Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilm at-Tasawuf*. Ali Sabih Wa Auladuh.
- Aliasari, A. (2019). Pengaruh Zikir terhadap Psikologi Muslim. *Yonetim*, 2(1).
- Andriani, F. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Psikologi Islam Melalui Implementasi Terapi Zikir dalam Pengembangan Kesehatan Mental Masyarakat Eks Pasien Covid-19. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(1), 1-20.
- Aushafi, F. (2021). *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*. UIN Walisongo.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 20.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 21.
- Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. (2017). Model Psikoterapi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2).
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1).
- Intera, T. R. (2021). *Zikir Bukan Sekedar Pembasah Bibir*. Intera.
- Kumala, O. D. (2017). Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Munirudin. (2018). Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5(5).
- Muvid, M. B. (2020). *Zikir Penyejuk Jiwa*. Alifia Books.

- Noor'ainah, N. (2011). Ajaran Tasawuf Tarekat Tijaniyah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 10(1).
- Nugraha, B. (2019). *Metode Terapi Zikir Tarekat Naqsyabandiyyah untuk Kesehatan Mental Para Santri: Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Al-Falah 1*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Perwitaningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Disepsia. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 159.
- Salim, M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media Bandung.
- Yana, D. (2010). *Dahsyatnya Zikir*. Zikrul Hakim.