

DZIKIR: EPISTEMOLOGI SPIRITUAL DALAM KEHIDUPAN MODERN

Jirhanuddin ¹

Abstrak

This article adresses its concern to the islamic spirituality as the core of tasawuf. In tasawuf, it is found out the term such as wirid, dzikir and pray which should be practiced in order to close to Allah SWT. Such doctrines are needed in the modern era. Sudirman Tebba states that wirid, zikir and pray that are practiced in tasawuf can reduce stress, anxiety and other restlessness. Those negative feelings shoud be ommited because they can disturb our feeling which in turn can cause physcal deaseas.

Key words : dzikir and modern life.

A. PENDAHULUAN

Kehidupan manusia di zaman modern yang begitu kompetitif menyebabkan ia harus mengerahkan seluruh kemampuannya dan terkadang bekerja tanpa mengenal batas untuk mendapatkan kepuasan materi yang tak pernah ada titik akhirnya. Akibatnya tidak sedikit orang yang terkena problem yang sulit untuk dipecahkan, seperti rasa cemas, stres dan kegelisahan jiwa/bathin serta ketidaktenangan dalam menjalani kehidupan. (Nata, 1996 : 292).

Kemudahan dan kesenangan lahiriah yang dihasilkan dan disuguhkan ilmu dan teknologi di era modern sekarang ini, tampaknya tidak selalu dapat membahagiakan umat manusia secara *kaffah* (jasmani-rohani). Bahkan, ada sebagian orang yang memandangnya sebagai pembawa bencana. Hal ini dapat dipahami karena kepuasan materi bukan jaminan untuk memuaskan sisi dalam

¹ Penulis adalah dosen STAIN Palangka Raya. Alamat surel: emasetyo@yahoo.com

(esoterik) bathin manusia. Sebaliknya, kegelisan rohani memiliki dampak yang besar bagi ketidaknyamanan hidup seseorang. Kegelisahan rohani menjadi tolok ukur bagi ketenangan dan kelangsungan hidup jasmani bahkan sikap bathin menjadi cerminan bagi jasmani. Pakar akhlak mengatakan “sikap lahir menggambarkan sikap bathin”.

Manusia adalah kombinasi dari dua unsur yang berbeda, yakni unsur jasmaniyah dan unsur rohaniyah. Kedua unsur ini sama-sama memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi. Pengabaian kebutuhan rohani dapat membuat orang menjadi resah, diliputi rasa cemas, tidak tenang dan tentram dalam menjalani hidup. Mengatasi rasa cemas, kegelisahan, ketidaktenangan dan perasaan negatif lain mendorong seseorang mencari tempat pelarian yang dapat memenuhi dahaga spiritual. Tempat pelarian pada umumnya adalah agama. Hal ini dapat dimafhumi lantaran agama memiliki tujuan pokok dan misi utama membawa pemeluknya pada keselamatan, ketentraman dan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

Dalam Islam terdapat disiplin ilmu tersendiri yang membahas tentang jalan yang ditempuh mahluk untuk mendekat dengan Khaliqnya, yaitu ilmu tasawuf. Tasawuf merupakan suatu ilmu yang banyak berurusan dengan masalah *esoterik* manusia, membicarakan cara membersihkan jiwa dari segala sifat tidak terpuji (*takhalli*), mengisi jiwa dengan sifat-sifat mulia (*tahalli*).

Dalam khazanah tasawuf terdapat istilah wirid, dzikir dan do'a yang selalu dianjurkan untuk diamalkan Salik dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, wirid, zikir dan do'a juga berfungsi untuk menentramkan jiwa, dapat mengurangi bahkan menghilangkan stress, rasa cemas dan kegelisahan lainnya. Perasaan negatif tersebut harus secepatnya dihilangkan sebab kalau dibiarkan bersarang dan berkembang dalam diri seseorang, sudah pasti dapat mengganggu perasaan dan akhirnya bisa menimbulkan berbagai penyakit fisik. (Tebba, 2003 : 140).

B. MAKNA DZIKIR

Kata dzikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam al- Quran sebanyak 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti sinonim lupa. Sebagian ahli berpendapat bahwa kata dzikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Makna tersebut akhirnya berkembang menjadi “mengingat” (Shihab, 2006 : 9).

Kata *dzikir* berakar dari kata *dzakara*, menurut Amin Syukur bermakna ingat/mengingat, mengambil pelajaran, memperhatikan, mengenang, mengenal

atau mengerti. (Syukur, 2004 : 45). Dzikir dengan makna “ingat/mengingat” dapat ditelusuri dalam Al-quran, misalnya firman Allah dalam surah Al Ra’ad ayat 28:

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

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram.

Selain itu, dzikir yang menunjukkan makna “mengambil pelajaran”, hal ini dapat ditemui dalam surah An Nahl ayat: 90

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: Sesungguhnya Allah menyuruh kamu berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.

Selain ayat di atas, dzikir bermakna mengambil pelajaran, seperti dalam al- Quran, di antaranya dalam surah al Baqarah ayat 269.

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ
خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾

Artinya: Allah menganugerahkan al hikmah (kepahaman yang dalam tentang Al Qur’an dan As Sunnah) kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa yang dianugerahi al hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah).

Dalam surah Ali Imran ayat 190-191, dzikir mengandung makna meneliti proses alam semesta ini. Dzikir dikalangan sufi memiliki makna tersendiri. Ibnu Athaillah dikutip oleh Asjwadie Sjukur berarti menyingkirkan lupa dan lalai dengan selalu ingat kepada Allah. Abu Bakar Wasiti, seorang sufi mengatakan bahwa dzikir ialah berarti keluar dari lapangan lupa dan masuk kelapangan musyahadah, karena sangat takut dan didorong oleh cintanya yang mendalam. (Sjukur, 1979 : 125).

Makna dzikir baik dalam sudut pandang al Qur'an maupun menurut para sufi memiliki kesamaan tujuan, yaitu agar setiap manusia jangan sampai lupa kepada Tuhannya-Allah SWT, sehingga dengan selalu ingat (dzikir) kepada Allah tidak saja meningkatkan ketaatan dan ketaqwaan kepada Allah, tetapi juga mendapatkan dan menikmati ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan yang luar biasa, yang sulit digambarkan dengan untaian kata-kata, namun dapat dirasakan dengan hati sanubari.

C. BENTUK KALIMAT DZIKIR

Sayyid Bakriy Al-Makkiy (Mahyuddin, 2003: 166) menyebutkan bahwa dzikir itu dapat dibagi dalam dua bentuk, pertama dzikir nyata dan kedua dzikir yang tidak nyata. Dzikir nyata (*zhahir*), ialah berdzikir dengan menggerakkan bibir, sehingga seseorang terlihat mengucapkan dzikir. Sedangkan dzikir yang tidak nyata (*khafi*) ialah berdzikir dengan tidak menggerakkan bibir sehingga tidak terlihat bahwa ia berdzikir.

Imam Al Ghazali membagi dzikir pada empat macam, *pertama* dzikir lisan yang tidak diikuti oleh kehadiran hati. *Kedua* dzikir hati yang disertai dengan dzikir lisan yang cenderung dipaksakan. *Ketiga* dzikir hati yang diikuti oleh dzikir lisan yang dilakukan dengan kesadaran sendiri dan *Keempat* adalah dzikir yang sudah menyatu dengan hati sehingga perbuatan hati itu selalu berbentuk dzikir. Pandangan lain mengatakan bahwa dzikir itu dibagi kepada tiga macam, pertama dzikir Jalli (dzikir lisan berupa ucapan yang mengandung pujian dan syukur kepada nikmat Allah, dzikir ini hanya cukup dengan mengucapkan tanpa disertai dengan ingatan hati). Kedua, dzikir khafi (ini merupakan dzikir hati dengan menghilangkan rasa kebosanan dan selalu kekal musyahadah kepada Allah SWT) dan ketiga, dzikir hakiki (dzikir yang tertinggi tingkatannya atau dzikir yang paling sempurna, karena dzikir ini merupakan dzikir seluruh tubuh dan seluruh anggotanya dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya).

Dari beberapa bentuk dzikir seperti diuraikan di atas tampak terdapat satu bentuk dzikir yang dipahami secara kontekstual, yakni bentuk dzikir dengan

aktifitas sosial. Dzikir seperti ini jarang dipahami semua orang. M. Quraish Shihab memetakan secara jelas dzikir yang lazim dipahami dan diketahui banyak orang, yaitu:

Al Mu'awwidzatain. (QS. Al-Falaq dan an-Nas).

Sahabat Nabi SAW, Abu Sa'id al-Khudri berkata:

كان رسول الله (ص) يتعوذ من الجان وعين الانسان حتى نزلت
المعوذتان فآخذ وترك سواها

Artinya: Rasul SAW tadinya selalu memohon perlindungan kepada Allah dari gangguan setan dan pandangan manusia (iri hati) dengan membaca do'a-do'a tertentu, tetapi sejak al- Mu'awwidzatain turun, beliau membaca keduanya dan meninggalkan bacaan yang lain (yang beliau baca sebelumnya. (HR. Bukhari dan Muslim melalui Abu Sa'id al-Khudri).

Surat al-Baqarah ayat 285 dan 286.

ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ
بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ
رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Rasul telah beriman kepada Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya (mereka mengatakan). Kami tidak membedakan antara seorangpun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya dan mereka mengatakan "Kami dengan dan kami ta'at". (mereka berdo'a). Ampunilah kami ya Tuhan kami dan kepada Engkaulah tempat kembali. (285). Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksanya (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a). Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami jangan Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaupunlong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. (286).

Surah Ghafir (Al Mu'min) dan ayat kursi.

Ayat dimaksud berbunyi:

حَمِّ ۝ تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ۝ غَافِرٍ
 الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا
 هُوَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ ۝

Artinya: Haa Miim (penurunan al kitab, yakni al Qur'an kepadamu). Diturunkan kitab ini (Al Qur'an) dari Allah yang maha Perkasa lagi Maha Mengetahui. Yang mengampuni do'a dan menerima taubat lagi keras hukuman-Nya, yang mempunyai karunia, tiada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nyalh kembali (semua makhluk).

Ayat ini diyakini memiliki keutamaan sebagaimana ditegaskan Rasulullah Saw dalam sabdanya "siapa yang membaca pada waktu pagi surah *Haa Miim Sajadah* sampai firmannya "*Wa ilaihi al-mashir*" bersama ayat kursi, dia terpelihara hingga sore dan siapa yang membacanya di sore hari, dia terpelihara hingga pagi. (HR. At-Tirmidzi dan al-Darimi melalui Abu hurairah).

Kalimat Tahlil: لا اله الا الله

Kalimat *Laailaha illallah*, sudah sangat familiar, dikenal sebagai kalimat dzikir yang lazim dibaca secara individual dan secara kolektif oleh umat Islam setelah selesai shalat wajib dan dalam kegiatan tahlilan. Rasulullah SAW pernah bersabda:

افضل الذكر لا اله الا الله

Artinya: Seutama-utama dzikir adalah ucapan *Laailaha illallah*

Dalam salah satu haditsnya Rasulullah SAW menjelaskan keutamaan dzikir dengan kalimat "*la ilaha ill Allah*" sebagai berikut:

من قل في يوم مائة مرة لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير كانت له حرزا من الشيطان

Artinya: Siapa yang membaca dalam sehari sebanyak 100 kali kalimat "*Laailaha illa Allah Wahdahu laa syarika lahu lahu al-mulku wa lahu al-hamdu wa huwa "alaa kulli syai'in qadiir* (Tiada Tuhan selain Allah, Maha Esa`Dia, milik-Nya segala kekuasaan dan milik-Nya segala pujian dan Dia maha Kuasa atas segala sesuatu), maka ini merupakan perisai baginya dari gangguan setan sepanjang hari hingga sore. (HR. Imam Malik, Bukhari, Muslim dan at-Tirmidzi)

Kalimat Tasbih dan Tahmid

Mengenai keutamaan membaca kalimat (dzikir) tersebut sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

الا احبرك باعجب الكلام الي الله ان احب الكلام الي الله سبحانه الله بحمده

Artinya: Maukah kalian kuberitahu ucapan yang paling disukai Allah? Sesungguhnya ucapan yang paling disukai Allah adalah *Subhana Allah wa bihamdihi* (maha suci Allah disertai pujiana kepadaNya). (HR. Muslim).

Demikian beberapa kalimat (dzikir) yang dapat dikemukakan dalam tulisan ini, dan tentu masih banyak kalimat (dzikir) lainnya yang juga dianjurkan untuk dibaca, dihayati dan diamalkan.

D. MANFAAT DZIKIR DI TENGAH KEHIDUPAN MODERN

Zaman modern, zaman di mana manusia menjalani hidup dengan serba mudah, menjadi satu fase yang serba canggih dalam kehidupan manusia. Zaman ini memiliki, di antaranya penggunaan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan manusia, dan berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari kemajuan intelektual manusia (Mubarok, 2001 : 119).

Kemajuan intelektual manusia dalam menciptakan teknologi membantu manusia, memberikan kesenangan dan kemudahan fasilitas hidup yang dapat dinikmati. Hossien Nasr, seperti yang dikutip Asmaran As (1994: 9) mengatakan bahwa masyarakat modern sering digolongkan sebagai *the post society*, suatu masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran material sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanik dan otomatis, bukannya mendekati kebahagiaan hidup, melainkan sebaliknya kian dihinggapai rasa cemas.

Karena itu, kebahagiaan material yang diperoleh dari perkembangan teknologi yang merupakan refleksi dan hasil dari kemajuan intelektualitas manusia haruslah diiringi dengan pemenuhan kebutuhan spiritualitas sehingga terjadi keselarasan antara aspek jasmani dan rohani. Pemenuhan kebutuhan spiritualitas dapat menjadi filter kecemasan dan kegelisahan sebagai dampak dari perkembangan teknologi. Dalam dunia tasawuf, disiplin ilmu membicarakan bagaimana bathin manusia dapat menjadi tenang, tidak resah dan cemas dalam menghadapi berbagai bentuk kehidupan yang diakibatkan oleh kemajuan ilmu dan teknologi, seseorang dianjurkan untuk berdzikir dalam berbagai bentuknya. Dzikir ini menjadi sebuah epistemologi menuju pencapaian ketenangan batin. Berikut berapa manfaat dapat diperoleh dari dzikir.

Menentramkan Hati

Selalu berdzikir/ingat kepada Allah berarti orang tersebut lupa pada yang lainnya. Allah adalah sumber segala-galanya termasuk rasa aman dan tentram. Dengan selalu ingat kepada-Nya, maka secara otomatis ketentraman, ketenangan akan diperoleh, apabila ketentraman sudah didapat, serta merta kegelisahan akan sirna.

Melalui dzikir yang benar seperti yang dijanjikan al- Quran, maka orang yang berdzikir akan memperoleh ketenangan dan ketentraman hati.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram.

Di tengah kehidupan modern yang selalu diwarnai kompetisi atau persaingan yang tinggi, tampaknya manusia sering dihindangi rasa cemas karenanya ia memerlukan keteguhan hati, diperlukan semacam kekuatan bathin yang mampu membuat seseorang selalu istiqamah atau tenang dalam menghadapi arus kehidupan yang begitu cepat berubah ini, dan tidak ada satupun yang mampu untuk menahan atau dibendunginya.

Dalam Islam (tasawuf), lebih khusus dalam tarekat ada amaliyah dzikir yang selalu diamalkan oleh penuntutnya, terkadang dzikir dilakukan secara berkelompok atau sendiri-sendiri. Peranan dzikir dalam upaya mencegah rasa resah-gelisah dan ketidak tenangan –ketentraman sangat urgen sekali.

Achmad Mubarak dalam bukunya "Psikologi Qur'ani" menjelaskan; Tradisi masyarakat Islam mengenal adanya majelis dzikir, yakni sekumpulan orang-orang yang secara rutin menyelenggarakan zikir bersama setiap malam, misalnya pada setiap malam jum'at atau setiap even tertentu. Majelis dzikir ini pada mulanya merupakan komunitas tarekat, tetapi ada juga yang bukan. Di masjid Husein di depan universitas Al Azhar-Kairo, setiap malam sesudah shalat Isya, dapat dijumpai majelis dzikir yang menarik. Mereka datang bergantian, sekitar 10-20 orang, setelah shalat Isya mereka berdiri membuat lingkaran, saling berpegangan tangan, kemudian secara bersama-sama membaca kalimat *thaiyyibah*, berirama, disertai sedikit tarian dan ada kalanya diiringi musik ringan berupa rebana. Mereka berdzikir dengan lembut dan ceria. Sekelompok orang yang berdzikir tersebut ternyata sebagian besar para pedagang yang baru pulang dari pusat perdagangan dan juga para pemuda yang baru pulang dari kerja malam. Bagi mereka berdzikir bersama merupakan rekreasi rohani yang menyenangkan dan menyejukkan jiwa, hal ini tampak dari wajah mereka yang berseri-seri dan berjanji untuk melakukan hal yang sama pada malam selanjutnya.

Apa yang dilakukan sekelompok orang seperti diceritakan di atas, mungkin ada kemiripannya dengan sekelompok eksekutif muda, yang sebelum pulang ke rumah dari tempat kerja, mampir dulu ke café untuk minum, berkaraoke dan sebagainya untuk menghilangkan kejenuhan, kepenatan kerja seharian

Meningkatkan Keimanan.

Iman merupakan mutiara yang tiada ternilai harganya bagi pribadi muslim, karena itu iman wajib dijaga, dipelihara dan dikembangkan. Nabi Muhamamad

Rasulullah SAW belasan abad yang silam menegaskan bahwa kadar keimanan seseorang itu bisa meningkat dan menurun/berkurang. Indikator bahwa iman seseorang itu meningkat apabila ia banyak melakukan kebajikan, sebaliknya jika kesalahan dan kedosaan yang dominan, pertanda iman seseorang mengalami degradasi.

Dzikir dengan makna ingat kepada Allah, serta merta membuat orang yang berdzikir senantiasa merasa diawasi. Misalnya ia berdzikir dengan menyebut (*Basyirun = Melihat* - sifat Allah), ia ingat hal itu, terpatrit dalam hati, ia pahami maknanya, maka dapat dipastikan ia tidak akan berani melakukan apa yang dilarang Tuhan meski hanya ia sendirian atau tidak ada orang yang melihatnya. Hal yang demikian berarti imannya meningkat, karena ia mampu menolak perbuatan yang dilarang agama. Orang yang selalu ingat (dzikir) kepada Allah, baik dengan menyebut kalimat *thaiyyibah*, asma-asma Allah atau sifat-sifat-Nya, maka ia akan terbimbing ke jalan yang diridhai-Nya. Allah berfirman dalam surah al Kahfi ayat 24

Artinya: Kecuali (dengan menyebut) Insya Allah. Dan ingatlah kepada Tuhanmu. Jika kamu lupa dan katakanlah, mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari padanya.

Iman yang telah dimiliki memang perlu dijaga dan dipelihara, salah satu upaya yang dilakukan untuk memelihara, menjaga dan memperbaharui iman yang dimiliki itu adalah dengan selalu berdzikir kepada Allah. Rasul SAW pernah bersabda bahwa artinya:

Artinya: Perbaharuilah iman kamu, bagaimana caranya kami memperbaharui iman kami ya Rasulullah ?, Nabi menjawab, perbanyak menyebut kalimat *Laa ilaaha illallah*.

Motivator berakhlak al karimah

Kemajuan ilmu dan teknologi disadari tidaklah semuanya berdampak positif, namun ada juga sisi negatif yang dibawanya. Dekadensi moral atau akhlak bisa terjadi akibat berbagai rangsangan atau dorongan dari luar, khususnya akibat kemajuan ilmu dan teknologi dibidang media, apakah media elektronik atau lainnya. Pada saat seperti ini dzikir atau ingat kepada Allah dapat dijadikan benteng untuk menyaring pengaruh negatif dari luar akibat kemajuan ilmu dan teknologi tersebut, Oleh karena itu dzikir berfungsi sebagai tenaga pendorong untuk meningkatkan akhlak *al karimah*.

Dzikir kepada kepada Allah, baik melalui lafadz *Laa ilaaha illallaah, kalimat thaiyyibah*, atau dzikir dengan menyebut asma dan sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, maka seseorang akan terbentengi dari dekadensi atau kerusakan akhlak.

Seseorang yang mampu menginternalisasikan sifat-sifat dan asma-asma Allah dalam dirinya, kemudian mengekspresikannya dalam prilaku kehidupan sehari-hari, maka jadilah orang tersebut manusia yang berakhlak al karimah.

Dzikir yang mampu menumbuhkan dan meningkatkan akhlak al karimah, sudah tentu dzikir yang disertai pemahaman dan pemaknaan terhadap apa yang dibaca dan diingatnya tersebut.

Ketika seseorang membaca " *Arrahman* " dan " *Arrahim* " (Allah Maha Pengasih dan Maha Penyayang), maka akan terpantul dalam prilakunya sifat kasih sayang kepada semua makhluk. Ketika mengucapkan dan mengingat lafadz " *al Gaffar* " (Allah Maha Pengampun), maka akan tumbuh dalam dirinya sifat pemaaf dan sabar, ia tidak dendam meski ia mampu untuk membalasnya. Sifat pengasih dan penyayang, pemaaf dan sabar merupakan bagian dari bebarapa akhlak terpuji.

Mencegah Bahaya

Dalam kehidupan ini, apalagi kehidupan modern yang ditandai dengan kemajuan materi dan hidonisme, akibat kemajuan ilmu dan teknologi, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat (dzikir) kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuan Allah, dia akan serius melakukan sesuatu, maka ia akan terhindar dari bahaya, sebagai akibat dari kelengahan dan penyimpangan dari sunnatullah. (Syukur, 2004 : 52).

Dzikir dapat menghindarkan seseorang dari bahaya, dapat diambil contoh seperti yang dilakukan oleh nabi Yunus ketika ditelan ikan Nun, Pada saat itu nabi Yunus masih mampu mengendalikan diri, sambil tetap ingat atau dzikir kepada Allah, seperti yang diabadikan dalam surah al Anbiya ayat 87.

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْتَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ

أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya: Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam

keadaan dalam keadaan yang sangat gelap), Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.

Maka dengan do'a dan selalu dzikir kepada Allah tersebut Nabi Yunus dapat keluar dari perut ikan. Hal ini dapat ditemui penjelasannya dalam al-Quran surah Ash Shaffaat ayat 143 dan 144.

فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ﴿١٤٣﴾ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴿١٤٤﴾

Artinya: Maka kalau sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah (143) Niscaya ia akan tetap tinggal di perut ikan itu sampai hari berbangkit (144).

Dzikir kepada Allah termasuk perbuatan yang dianjurkan dalam ajaran Islam, melakukan sesuatu yang diperintahkan agama dan meninggalkan larangan agama, termasuk definisi takwa, siapa yang bertakwa kepada Allah, maka Allah selalu memberi jalan keluar baginya dalam menghadapi segala kesulitan, termasuk bahaya. Hal ini ditegaskan Allah dalam al-Quran surah al-Thalaq ayat 5.

...ذَلِكَ أَمْرُ اللَّهِ أَنْزَلَهُ إِلَيْكُمْ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ

وَيُعْظِمَ لَهُ أَجْرًا ﴿٥﴾

Artinya: ...Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya.

Terapi jiwa.

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan *the post society* telah mencapai puncak kemajuan materi itu tampak kenikmatan materi yang diperoleh tidak mampu memuaskan masyarakat barat secara keseluruhan, sebagian mereka masih ada yang dihindangi rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Malah terkadang muncul dekadensi moral dan perbuatan negatif lainnya.

Realitasnya filsafat rasionalitas tidak sanggup memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang dapat berakibat munculnya gangguan kejiwaan.

Islam sebagai agama *rahmatan lil' alamin* (membawa rahmat bagi alam semesta) menawarkan suatu konsep pengembangan nilai-nilai Ilahiyah dalam bathin seseorang. Shalat umpamanya yang di dalamnya sarat mengandung do'a dan dzikir, dapat dipandang sebagai tempat berlindung di tengah-tengah badai kehidupan modern yang sarat dengan materialisme dan hedonisme serta rasionalitas bebas. Disinilah misi Islam untuk memberi ketentraman rohani manusia.

Dalam kehidupan modern, dzikir yang dilakukan dengan benar, baik secara individu maupun secara berkelompok sangat efektif dalam menciptakan dan membuat keseimbangan antara kemajuan materi dan ketenangan jiwa. Bila dalam diri seseorang sudah terpenuhi antara kebutuhan material dan spiritual, disitulah letak kebahagiaan yang sebenarnya, mesti berada di tengah kemajuan zaman yang begitu pesat.

Al-Ghazali memeparkan bahwa dampak positif dari berdzikir adalah: 1) orang yang berdzikir akan disebut-sebut/diingat, dipuji dan dicintai Allah; 2) Allah menjadi wakilnya dalam menangani urusannya; 3) Allah akan menjadi teman yang menghiburnya; 4) memiliki harga diri sehingga tidak merasa butuh kepada siapapun selain Allah; 5) memiliki semangat yang kuat, kaya hati dan lapang dada; 6) memiliki cahaya kalbu yang menerangi guna memperoleh pengetahuan dan hikmah; 7) meraih mawaddah atau kecintaan dari pihak lain; 8) keberkahan dalam jiwa, ucapan dan perbuatan, pakaian bahkan tempat melangkah dan duduk; 9) pengabulan do'a.

Sedangkan dampak dan manfaat dzikir di negeri akhirat seperti yang diuraikan Imam Al Ghazali antara lain: 1) kemudahan dalam menghadapi sakaratul maut; 2) Pemantapan dalam ma'rifat dan iman; 3) tenang dalam menghadapi malaikat saat menghadapi kematian, tanpa rasa takut dan sedih; 4) rasa aman dalam menghadapi pertanyaan malaikat di dalam kubur; 5) kuburnya akan dilapangkan; 6) mendapat kemudahan dalam hisab atau perhitungan di hari akhirat; 7) berat timbangan amalnya; 8) kekal dalam surga; 9) mendapat keridhaan-Nya; 10) akan memandang wajah-Nya.

Begitu banyak dampak/ manfaat dari berdzikir, maka alangkah baiknya jika umat Islam selalu mengamalkannya, di manapun dan dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun, termasuk ditengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat saat ini, sehingga dapat menghantarkan umat manusia pada kebahagiaan yang hakiki, di dunia dan akhirat nanti.

E. PENUTUP

Realitas menunjukkan bahwa tidak sedikit temuan yang telah dihasilkan oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat dijadikan sarana dalam rangka membantu mempermudah kehidupan umat manusia.

Meskipun demikian, hasil temuan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut tampaknya masih belum bisa menghantarkan manusia secara komprehensif mengenyam kehidupan yang bahagia, aman dan tentram. Pemenuhan kebutuhan materi tampak bukan satu-satunya jaminan yang mampu menghantarkan manusia pada kebahagiaan secara *kaffah*.

Untuk melengkapi kebahagiaan yang telah dihasilkan oleh ilmu pengetahuan dan teknologi serta sekaligus mengurangi atau menghilangkan rasa kegelisahan, kecemasan, perasaan tidak tenang dan tentram serta dampak negatif lainnya, maka hendaknya perbanyak dzikir kepada Allah dalam keadaan apapun, baik dalam keadaan duduk, berdiri atau berbaring.

DAFTAR RUJUKAN

- Alibasyah, Permadi, 2005, *Bahan Renungan Kalbu*, Bandung, Cahaya Makrifat.
- Al Kalabadzi, 1993, *Al-Ta'arruf li-Madzhabi Ahl Al-Tashawwuf*, terj. Rahmani Astuti, Bandung, Mizan.
- Asmaran. As, 2002, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Depag RI, 2002, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta.
- Ghazali, Abu Ahmad Al, 1990, *Ihya Ulumiddin*, Alih bahasa. Moh. Zuhri, Semarang, CV Asy Syifa.
- Ya'qub, Hamzah, 1992, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, Jakarta, CV. Atisa.
- Yusri, Hasan, 1985, *Rahasia Dari Sudut Tasawuf*, Surabaya, PT. Bina Ilmu.
- Mahyuddin, 2003, *Kuliah Akhlaq Tasawuf*, Jakarta, Kalam Mulia.
- Mubarok, Achmad, 2001, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta, Pustaka Firdaus.
- Nata, Abuddin, 1996, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Siraj, Said Aqil, 2006, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial*, Bandung, Mizan.
- Shihab, Quraish, 1998, *Wawasan Al Qur'an*, Bandung, Mizan.
- , 1992, *Membumikan Al Qur'an*, Bandung, Mizan.
- , 2006 *Wawasan Al Qur'an tentang Zikir dan Do'a*, Jakarta, Lentera Hati.
- Siregar, Rivay.A, 1999, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Simuh, 1996, *Tasawuf Perkembangannya Dalam Islam*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Syukur, Amin, 2004, *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- , 1999, *Menggugat Tasawuf*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.

Sjukur, Asjwadie, 1979, *Ilmu Tasawuf Jilid I dan II*, Surabaya, PT Bina Ilmu.

Tebba, Sudirman, 2003, *Tasawuf Positif*, Jakarta, Prenada Media.

Rakhmat, Jalaluddin, 1998, *Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung, Mizan.