

**DZIKIR DAN DOA BAGI KETENANGAN JIWA SANTRI  
DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH KELURAHAN SRENGSEM  
KECAMATAN PANJANG KOTA BANDAR LAMPUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos.I)  
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**OLEH**

**SUKARNI  
NPM : 1341040088**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
2017 M / 1439 H**

**DZIKIR DAN DOA BAGI KETENANGAN JIWA SANTRI  
DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH KELURAHAN SRENGSEM  
KECAMATAN PANJANG KOTA BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos.I)  
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**OLEH**

**SUKARNI  
NPM : 1341040088**

**Pembimbing I : Dr. H. Rosidi, MA.  
Pembimbing II : Dr. M. Mawardi, J. M. Si.**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam**

**FAKULTAS DA'WAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
2017 M / 1439 H**

## **ABSTRAK**

### **DZIKIR DAN DOA BAGI KETENANGAN JIWA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH KELURAHAN SRENGSEM KECAMATAN PANJANG KOTA BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**SUKARNI**

Penelitian ini berjudul “Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung” yang dilatarbelakangi pelaksanaan dzikir dan doa sebagai media bagi ketenangan jiwa santri, sehingga rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pelaksanaan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung?. dan Bagaimana implikasi dzikir dan doa bagi kehidupan pribadi dan masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung?”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pelaksanaan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dan implikasi dari pelaksanaan dzikir dan doa tersebut dalam kehidupan pribadi dan masyarakat.

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang menggambarkan secara tepat sifat-sifat individu, keadaan, gejala, atau kelompok tertentu untuk menentukan frekwensi atau penyebaran suatu gejala atau frekwensi adanya hubungan tertentu suatu gejala dan gejala lain dalam masyarakat. Alat pengumpul data yaitu metode observasi, interview dan dokumentasi.

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan dikir dan do'a di pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dilaksanakan setiap hari Rabu malam Kamis. Sebelum pengajian santri dianjurkan untuk berwudhu, tadarus Al Qur'an dan bersalaman antar santri, kemudian santri mendengarkan ceramah. Adapun dalam pelaksanaan dzikir dan d'oa diawali dengan pembacaan syahadat, hadoroh, mujahadah, tahli dan doa. Dzikir dan doa yang dilakukan di di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung berimplikasi bagi kehidupan pribadi dan masyarakat khususnya para santri yaitu menumbuhkan jiwa menjadi tenang, menumbuhkan jiwa sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa optimis dan penuh harap sehingga tidak mudah berputus asa dan menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Dzikir dan doa, ketenangan jiwa santri

## PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung

Nama Mahasiswa : Sukarni

NPM : 1341040088

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyetujui

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Dr. H. Rosidi, MA.**  
NIP. 196503051994031005

**Dr. M. Mawardi, J. M. Si.**  
NIP. 196612221995031002

Mengetahui  
Ketua Jurusan BKI

**Hj. Rini Setaiwati, S. Ag. M. Sos.I**  
NIP. 19550311985032001



**KEMENTERIAN AGAMA RI1**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

*Alamat : Jl. E. Suratmin, Sukarame I Bandarlampung Telp (0721) 703289*

---

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung”, oleh Sukarni, Nomor Pokok Mahasiswa 1341040088, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam telah diujikan dalam Sidang Munaqasah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada hari .....tanggal .....

**TIM DEWAN PENGUJI**

Ketua : .....

Sekretaris : .....

Penguji Utama : .....

Penguji Kedua : .....

Dekan,

**Prof. Dr. H. Khomsahrial, M. Si.**

NIP. 196104091990031002

**Prihal : Permohonan Proposal Seminar**

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Cq. Ketua Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam  
Di  
Bandar Lampung

Assalamualaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurlailah  
NPM. : 1041020039  
Jurusan : Pengembangan Masyarakat Islam

Bersama ini mengajukan judul skripsi sebagai berikut :

1. Model Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat melalui Zakat Infaq dan Shadaqah (Studi pada Badan Amil Zakat Daerah (Bazda Provinsi Lampung)
2. Peranan Majelis Ta'lim dalam Pengembangan Dakwah di Kota Bandar Lampung (Studi pada Majelis Ta'lim Baitur Rohmah Kecamatan Tanjung Karang Kota Bandar Lampung)

Demikianlah surat permohonan ini disampaikan, atas perkenannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing Akademik

Bandar Lampung, Nopember 2013  
Mahasiswa

**Hj. Hesti Reza Zen, SH. MH.**  
NIP. 196404161994032002

**Nurlailah**  
NPM. 1041020039

## MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸  
ءَامِنُوا وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ۖ ۲۹

Artinya : “Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra’du : 27-28)

## PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, kupersembahkan karya tulis ini untuk :

1. Ayahanda Ponidi dan Ibunda Misinah yang tercinta yang telah berusaha payah membesarkan anaknya dengan penuh kesabaran dan kasih sayang, mengasuh, mendidik, mengarahkan, memotivasi ananda serta selalu mendoakan agar cita-cita yang mulia ini tercapai.
2. Bapak Budiyo dan Ibunda Wahyuni yang sudah membesarkan dan menyekolahkan saya serta selalu mendoakan agar cita-cita ini tercapai.
3. Kakak-kakaku tersayang, Mas Suraji dan Sutomo dan sepupu-sepupuku. Terimakasih atas segala motivasi dan bantuannya dalam perjalanan selama ini menempuh pendidikan dan dungan yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memudahkan urusan dan langkah kalian.
4. Terimakasih kepada Muhammad Faisal yang selalu memotivasi dan menguatkan saya selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat seperjuanganku khususnya angkatan 2013 jurusan BKI, sahabat tercinta, Monalisa, Endang Wahyuni, Endang Tri Wahyuni, Ayu Setianingsih, Yunida, Wiwik, Riska Diantara, Romi Saputra, Ruli Saputra dan lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan mengajarkan arti kebersamaan dan memotivasiku selama perkuliahan serta tetap semangat untuk adik-adik BKI angkatan 2014 dan 2015 berikan yang terbaik untuk BKI kedepan.
6. Sahabat-sahabatku di rumah Mbak Ros, Mas Hasan, Mak Neng, Siti Khodijah, terimakasih atas waktu dan pengeryiannya selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang menghantarkanku dalam meraih cita-cita.



## **RIWAYAT HIDUP**

Sukarni dilahirkan di Srengsem pada tanggal 16 Mei 1994. Anak ketiga dari tiga bersaudara pasangan Ayah bernama Ponidi dan Ibu bernama Misinah.

Penulis mengawali pendidikan pada Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Srengsem Bandar Lampung selesai tahun 2007, kemudian melanjutkan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 30 Bandar Lampung lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 3 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2013 penulis melanjutkan ke Perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Pada perjalanan pendidikannya penulis pernah mengikuti berbagai macam kegiatan dari Pramuka, Paskibra, Bendahara OSIS

## **KATA PENGANTAR**

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung”. Shalawat serta salam semoga terlimpah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga serta para sahabat-sahabatnya yang telah berjuang menegakkan Islam.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian syarat-syarat akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial Islam dalam Ilmu Dakwah pada Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dalam skripsi ini penulis menyadari adanya kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan, karenanya kritik dan saran-saran konstruktif dari para pembaca sangat didambakan demi kebaikan dimasa-masa mendatang.

Dalam penulisan skripsi ini banyak mendapatkan dorongan serta bantuan dari berbagai pihak yang kesemuanya tidak sempat penulis sebutkan satu persatu di sini. Oleh karena itu dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah banyak membantu sejak dari awal penulisan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Khomsahrial, M. Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Bandar Lampung.
2. Hj. Rini Setaiwati, S. Ag. M. Sos.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Bandar Lampung.
3. Drs. H. Rosidi, MA. selaku Pembimbing I dan Dr. M. Mawardi, J. M. Si. selaku Pembimbing II dalam penulisan skripsi dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan kesempatannya serta pemikirannya yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen yang telah ikhlas mencurahkan ilmunya serta memberikan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ini.
5. Civitas Akademika Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dan semua pihak yang selalu memberikan spirit di dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Bandar Lampung, November 2017  
Penulis,

**SUKARNI**

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah subhanahu wa Ta'ala, atas berkat semua nikmat-Nya yang tidak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir pendidikan Strata Satu (S1) dalam rangka menyelesaikan skripsi guna mencapai gelar sarjana yang penulis beri judul **“DZIKIR DAN DOA BAGI KETENANGAN JIWA SANTRI DI PONDOK PESANTREN ASSALAFIAH KELURAHAN SRENGSEM KEC. PANJANG, BANDAR LAMPUNG”** Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu'alaihi wa sallam, beserta keluarganya, tabiin, tabi'ut tabi'in serta orang-orang yang senantiasa berpegang teguh terhadap sunah-sunahnya.

Dalam hal ini penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini bukanlah semata-mata usaha yang dilakukan penulis sendiri, akan tetapi atas bantuan, petunjuk, saran, bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepatutnya jika dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. Rosidi, M.A selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Mawardi, J, M.Si selaku Pembimbing II yang telah sudi meluangkan waktunya serta mencurahkan perhatiannya dalam membimbing dan mengarahkan penulis guna menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.

3. Ibunda Hj. Rini Setiawati, S.Ag, M.Sos.I sebagai Ketua Jurusan BKI (Bimbingan Konseling Islam), dan Bapak. Mubasit, S.Ag sebagai sekeretaris jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
4. Pimpinan dan karyawan Perpustakaan Pusat dan Perpustakaan FDIK UIN Raden Intan Lampung serta seluruh civitas akademika yang telah menyediakan referensi, melayani urusan administrasi, dan lain-lain.

Hanya Allah pemberi balasan yang terbaik. Akhirnya penulis menyadari bahwa tidak ada karya manusia yang sempurna, karena karya yang sempurna hanyalah ciptaan-Nya, untuk itu kritik dan saran dari para pembaca akan penulis persilahkan. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Bandar Lampung, 2017

Penulis,

Sukarni

NPM.1341040088

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMBUNG</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PESEMPAAN</b> .....	iv
<b>MOTO</b> .....	v
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penjelasan Judul.....	1
B. Alasan Memilih Judul.....	3
C. Latar Belakang Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	13
F. Penelitian Terdahulu.....	13
G. Metode Penelitian.....	15

### **BAB II DZIKIR, DOA DAN KETENANGAN JIWA**

A. Dzikir	
1. Pengertian Dzikir.....	22
2. Bentuk-bentuk Dzikir.....	26
3. Manfaat Dzikir.....	30
B. Doa	
1. Pengertian Doa.....	33
2. Macam-macam dan Bentuk Doa.....	37
3. Fungsi Doa.....	39
C. Ketenangan Jiwa	
1. Pengertian Ketenangan Jiwa.....	41
2. Indikator Ketenangan Jiwa.....	44
3. Upaya-upaya dalam Memperoleh Ketenangan Jiwa.....	47
4. Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa.....	53
D. Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa.....	57

### **BAB III PENYAJIAN DATA LAPANGAN**

A. Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung	
1. Sejarah Berdirinya.....	61
2. Visi, Misi dan Tujuan.....	62
3. Susunan Organisasi .....	64
4. Keadaan Guru.....	64
5. Keadaan Santri .....	65
6. Keadaan Sarana dan Prsarana.....	66
B. Pelaksanaan Dzikir dan Doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Bandar Lampung	67
C. Implikasi Dzikir dan Doa dalam Kehidupan Pribadi dan Masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.....	71

### **BAB IV PELAKSANAAN DZIKIR DAN DOA SERTA IMPLIKASINYA BAGI KETENANGAN JIWA DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH KEL. SRENGSEM KECAMATAN PANJANG KOTA BANDAR LAMPUNG**

A. Pelaksanaan Dzikir dan Doa bagi Ketengan Jiwa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung .....	77
B. Implikasi Dzikir dan Doa dalam Kehidupan Pribadi dan Masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.....	80

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	88
B. Saran-saran .....	88

### **DAFTAR KEPUSTAKAAN DAFTAR LAMPIRAN**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kerangka Observasi
- Lampiran 2 : Kerangka Interview dengan Pengasuh Pondok Pesantren
- Lampiran 3 : Kerangka Dokumentasi
- Lampiran 4 : Daftar Responden
- Lampiran 5 : Surat Pengantar Riset
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Riset
- Lampiran 7 : Pengesahan Proposal
- Lampiran 8 : Kartu Kosultasi



## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	: Keadaan Guru Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.....	66
Tabel 2	: Keadaan Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.....	66
Tabel 3	: Nama Keadaan Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.....	67

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penjelasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud judul skripsi "Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung", terlebih dahulu perlu dijelaskan kalimat-kalimat judul yaitu sebagai berikut :

Dzikir dalam kamus *Al-Mu "jam al-Mufahras Li alfazh Al Quran al Karim* mengandung bermacam arti diantaranya "ilmu, ingat dan ingat dengan hati dan lisan".<sup>1</sup>

Pendapat lain menyatakan bahwa dzikir ( ذكر ) artinya "mengingat, lawan kata dzikir adalah *ghafalah* (lupa)".<sup>2</sup> Ingat yang dimaksud adalah mengingat Allah dalam hati, diikrarkan pula ingatan itu dengan ucapan lidah dengan penuh kesadaran.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diperjelas bahwa dzikir adalah aktifitas yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan saja, dimana saja dan selalu merasakan kehadiran Allah.

Doa secara bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu دَعَا, يَدْعُو دَعَاءً yang artinya "panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya".<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Muhammad Fu" ad abd Al Baqiy, *Al-Mu "jam al-Mufahras Li alfazh Al Quran al Karim*, (Bairut: Dar al Fikr, 1996), h. 270

<sup>2</sup>Muhammad Hasbi Ash-Shidiqy, *Pedoman Zikir dan Doa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), h. 51.

<sup>3</sup>Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir : Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), cet. 25, h. 402

Sedangkan secara istilah Adapun secara istilah doa diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan permohonan kepada Tuhan.<sup>4</sup> Sedangkan Ibnu Arabi dalam Dadang Ahmad Fajar memandang doa sebagai “bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri”.<sup>5</sup>

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.<sup>6</sup> Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.<sup>7</sup> Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*an nafs*”.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa ketenangan jiwa adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya

Pondok Pesantren As Salafiyah adalah suatu pondok pesantren yang berada di Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dimana mayoritas

---

<sup>4</sup>Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), Cet. Ketiga, h. 165.

<sup>5</sup>Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa : Meluruskan, Memahami dan Mengamalkan Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h. 53

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, Op. Cit., h. 80-100.

<sup>7</sup>Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1991), h. 3.

penduduk di sekitarnya beragama Islam yang dalam hal ini menjadi obyek dalam ini penelitian.

Berdasarkan penegasan judul di atas, yang dimaksud dengan judul penelitian ini sebuah penelitian untuk mengungkap secara mendalam mengenai dzikir dan doa yang dilakukan oleh Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung untuk ketenangan jiwa santri.

## **B. Alasan Memilih Judul**

Adapun yang menjadi alasan dalam memilih judul di atas adalah sebagai berikut :

1. Dzikir dan doa merupakan terapi agama dalam rangka menghadapi problematika kehidupan masyarakat baik yang bersifat individual maupun sosial sehingga akan berimplikasi terhadap ketenangan jiwa seseorang yang pada akhirnya kedekatan kepada Allah SWT akan terbangun.
2. Secara praktis Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung telah menjalankan perannya dalam rangka memberikan pembinaan kepada santrinya dengan melakukan berbagai macam kegiatan diantaranya dzikir dan doa yang bertujuan terciptanya ketenangan jiwa dalam diri santri, selain itu kajian ini memiliki relevansi dengan jurusan yang penulis tekuni yakni Bimbingan Konseling Islam dan didukung dengan data dan bahan pustaka yang memadai.

### C. Latar Belakang Masalah

Dalam era modern saat ini yang erat dengan persaingan hidup, munculnya sifat individualistis, egoistis dan materialistis mendatangkan dampak berupa kegelisahan, kecemasan, stress dan depresi. Melihat kenyataan seperti itu yang telah mencapai puncak kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihadapi rasa cemas.

Beragam permasalahan tersebut sering berakibat buruk pada kesehatan mental individu yang akan berujung pada adanya gangguan mental atau kejiwaan.<sup>8</sup> Finkelor dalam Imam Syaukana mengemukakan bahwa semakin maju masyarakat, semakin banyak kompleksitas hidup yang dijalaninya, maka semakin sukarlah orang mencapai ketenangan hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan.<sup>9</sup>

Manusia diciptakan sebagai makhluk material yang memiliki kecenderungan suka kepada materi yang bersifat kefanaan, sekaligus makhluk yang spiritual, yang cenderung kepada memenuhi kebutuhan rohani sehingga tidak heran jika manusia dalam perkembangan hidupnya dipengaruhi oleh kedua sisi ini. Manusia dalam perkembangan hidupnya banyak dipengaruhi oleh kebendaan atau materi. Standar

---

<sup>8</sup>Haryanto, S., *Psikologi Shalat :Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2002), h. 19

<sup>9</sup>Imam Syaukani, *Bagaimana Emosi Berperan dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, (Yogyakarta: Zenit Publister, 2004), h. 3-4

kebahagiaan dan kenikmatan diukur dengan kekayaan yang melimpah dan kelezatan jasmaniah yang sifatnya sementara dan tidak merasa puas, hal semacam itu menjadikan kehidupan yang hampa dan kosong. Juga mengakibatkan kemiskinan kerohanian (spiritual), karenanya manusia dalam hidupnya tidak seimbang.

Dengan adanya krisis rohaniah (spiritual) tersebut, muncul beberapa orang muslim yang berusaha untuk mengatasinya, mereka adalah orang-orang yang dalam hidupnya berusaha menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Tujuan hidup orang Islam adalah beribadah kepada Allah SWT yang berarti memusatkan penyembahan kepada Allah SWT semata, dengan menjalani dan mengatur segala segi dan aspek kehidupan di dunia ini, baik lahir maupun batin sesuai dengan kehendak Allah SWT, baik sebagai orang perseorangan dalam hubungannya dengan khaliq ataupun sebagai anggota masyarakat dalam hubungannya dengan sesama manusia mereka harus senantiasa beribadah.

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia ketika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Hakikat perjalanan hidup yang kita jalani, semakin kita melangkah banyak masalah yang datang dan pergi.<sup>10</sup>

Pada lembaga non formal sekarang banyak melakukan kegiatan doa dan zikir dengan tujuan supaya mendapatkan ketenangan jiwa dan dapat meningkatkan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Adapun keutamaan dalam doa dan berzikir adalah hati

---

<sup>10</sup>Moh. Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 27.

akan menjadi tenang, pikiranpun akan jernih. Dengan begitu segala sesuatu yang dilakukan akan menjadi baik, khususnya dalam akhlak seseorang.

Agama Islam mengajarkan keharusan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat dalam arti bahwa dunia dan akhirat keduanya haruslah samasama diperjuangkan. Untuk mencapai keseimbangan hidup maka orang perlu memperhatikan tidak saja kebutuhan lahiriyah (jasad) tapi juga kebutuhan rohaniyah (spiritual). Sebagai orang muslim dalam memenuhi kebutuhan rohani melalui beberapa cara di antaranya beribadah.

Hendaklah diketahui bahwa martabat keadaan rohani yang tertinggi bagi manusia dalam kehidupan di dunia ini adalah bahwa manusia mendapatkan ketenteraman beserta Tuhan, dan segala kepuasan, kegembiraan, dan kelezatan baginya hanya berada dihadapan Tuhan. Doa dan dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian, atau berbagai angan-angan dalam pikiran. Jadi tidaklah mengherankan kalau Allah SWT menganjurkan untuk selalu berdzikir doa dan.

Beberapa fenomena yang muncul tersebut sudah seharusnya disikapi secara bijak, mengingat dampak yang akan ditimbulkannya terhadap gangguan mental atau kejiwaan. Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan penganutnya dalam mengarungi samudra kehidupan, dalam ajaran Islam peran tersebut dapat diimplementasikan dalam bentuk doa dan dzikir. Dzikir dalam hal ini dimaksudkan sebagai salah satu sarana untuk terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan

masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan hidupnya, seperti frustrasi, kecewa, bahkan melakukan perbuatan nekat untuk bunuh diri.

Pelaksanaan doa dan dzikir ini semakin terlihat semarak dalam akhir-akhir ini, baik yang dilaksanakan oleh organisasi sosial keagamaan maupun institusi pemerintahan. Fenomena dzikir yang semakin semarak saat ini tentu saja memiliki dampak positif bagi kehidupan masyarakat yang terkuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak modernisasi. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan dzikir tersebut adalah tercapainya rasa tenang dan tenteram bagi pengamalnya.

Moh. Sholeh menjelaskan bahwa ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berdzikir dan berdoa kepada Allah, karena dengan dzikir hati akan menjadi tenang dan damai (*tathmainnul qulb*). Dengan metode berdzikir atau bermeditasi, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, qalb, hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks, hal ini sesuai dengan firman Allah yaitu :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ۝ ٢٩

Artinya : “Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra’du : 27-28)



Ayat ini memberikan solusi yang signifikan bagi keberlangsungan hidup manusia yang hegemonis dan kompleks, sekaligus sebagai alternatif bagi persoalan manusia di dunia dan di akhirat sudah diatur di dalamnya. Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup umat manusia adalah bentuk konkrit ajaran yang mengarahkan pola hidup manusia agar tidak melakukan penyimpangan dan demoralisasi tatanan hidup yang berujung pada suasana yang tidak stabil dalam diri manusia. “Tiga perkara yang dapat menghilangkan kegundahan (pikiran stres) yaitu dzikir (mengingat) kepada Allah SWT, silaturahmi kepada para wali dan memperhatikan perkataan para Ulama”.<sup>11</sup>

Dzikir dan doa merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar batin mendapatkan ketenangan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat. Dzikir dan doa juga sebagai teknik untuk mengembangkan potensi iman yang memberi nilai positif dalam kehidupan. Sehingga dzikir yang dilakukan dengan konsentrasi penuh penghayatan akan tertanam jiwa yang damai dan tenang, maka dengan demikian dzikirin akan merasakan kedamaian pada jiwanya untuk senantiasa sadar akan perilaku yang sesuai dengan ajaran-ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi SAW dan mengharapkan ridho-Nya untuk senantiasa hidup dijalan kebenaran.

Islam mengajarkan kita untuk berdzikir dan berdoa kepada Allah SWT, karena dzikir dapat memberikan kontribusi yang besar dan dapat mengandung tiga gerakan, yaitu badan (*al-riyadiyah*), hati (*al-qalbiyah*), dan jiwa (*al-nafsiyah*),

---

<sup>11</sup>Syeikh Nawawi Ibn Umar al jawi, *Nasho-ihul 'Ibad (Nasehat bagi Sang Hamba)*, (Surabaya: Gita Media Press, 2008), Penerjemah Abu Mujadidul Islam Mafa, h. 54

melaksanakan dzikir dengan khusuk, ikhlas dan penuh pengharapan ridho Allah SWT maka hal tersebut akan membiasakan hati selalu dekat kepada Allah SWT, dzikir juga mengandung dimensi dzikrullah yang memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang. Karena dengan mengingat Allah SWT maka alam kesadaran manusia akan merasakan kehadiran Allah SWT.<sup>12</sup>

Untuk sampai kepada jiwa yang tenang seperti yang dirumuskan di atas, maka dzikir dan doa memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, karena dzikir merupakan suatu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenangan dan kebahagiaan, disamping itu juga dapat memberikan bimbingan jiwa manusia untuk memotivasi berbuat baik dengan mencegahnya dari perbuatan dosa, menghidupkan hati sanubari dan meningkatkan jiwa agar jangan lalai dan lupa, dapat mensucikan jiwa, mengobati dan mencegah jiwa dari gangguan dan penyakit hati.

Dengan berdzikir dan berdoa kita dapat terbimbing dan memberikan motivasi hidup agar mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa yang diharapkan memiliki kekuatan iman dan taqwa kepada Allah, dzikir dapat mengatasi problema yang sedang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan yang ditawarkan Islam untuk membantu manusia agar dapat menggunakan potensi ikhtiarnya, untuk menciptakan manusia yang bertaqwa sebagai salah satu upaya preventif, kuratif dan developmental yang mengotori jiwa manusia dalam kehidupan, manusia mampu untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

---

<sup>12</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 2002), cet. Kelima, h. 116.

Dengan demikian maka sangat memungkinkan bagi manusia untuk bersikap dan berperilaku yang baik agar jiwanya dalam menghadapi berbagai persoalan yang mengitarinya dapat terselesaikan dengan sendirinya, apabila dzikir dilakukan dengan khusuk maka jiwa merasakan adanya pengaruh yang manusia belum pernah merasakannya, dzikir yang dilakukan dengan penuh khidmat akan timbul dalam jiwa seorang dzakirin kedamaian yang diharapkannya demi tercapainya kebahagiaan dan ketenangan pada dirinya dapat membantu menghilangkan rasa sedih, stress, frustasi, putus asa, khawatir, dan takut adalah beberapa gejala jiwa yang berat. Dzikir merupakan cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekati diri kepada Allah SWT.

Untuk mendapatkan ketenteraman hati itu dengan cara mengingat Allah, dan mengingat Allah ini dengan melakukan suatu dzikir dan berdoa. Dalam penelitian ini, dzikir dilakukan dalam suatu tarekat, yang di dalamnya terdapat suatu bimbingan dan konseling Islam. Proses Bimbingan dan Konseling Islam di sini yang menjadi pembimbing adalah seorang guru (ustadz) dan yang dibimbing adalah santrinya secara individu maupun kelompok yaitu melalui ibadah yang dinamakan pengamalan dzikir, karena dalam kehidupan itu banyak sekali masalah-masalah yang muncul dan itu menjadikan kehidupan yang tidak tenteram, dengan dzikir ini dimaksudkan agar

kita hidup di dunia ini memperoleh ketenangan jiwa sehingga akan tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>13</sup>

Jika orang tersebut mengamalkan dzikir dan doa dengan sungguh-sungguh atau dengan khusuk maka dia akan mendapatkan ketenangan jiwa yang sebenarnya karena dengan kekhusukan itu maka orang yang melakukan dzikir itu tidak akan terangsang oleh kejadian yang ada di sekitarnya dan pada saat dzikir perhatian seseorang dipusatkan pada obyek dzikir, sehingga memang semakin lama dia dzikir makin tidak merasakan rangsangan yang ada di sekitarnya, dia hanya ingat pada Allah semata dan jika orang tersebut jarang berdzikir atau dzikir tapi tidak khusuk maka dia akan sulit memperoleh ketenangan jiwa yang benar-benar tenang.

Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung sebagai salah satu Pondok Pesantren di Kota Bandar Lampung memiliki berbagai kegiatan rutin salah satunya adalah kegiatan dzikir yang dibarengi dengan doa, hal ini sebagaimana pernyataan dibawah ini :

“Salah satu kegiatan rutin yang kami lakukan di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah dzikir dan doa (*istighasah*) bersama seluruh pengurus dan santri yang dilakukan setiap malam Selasa dan Jumat dengan melafadzkan dzikir dan doa-doa tertentu yang bertujuan untuk membentuk jiwa santri agar memiliki jiwa yang tenang dalam menghadapi kehidupan”.<sup>14</sup>

Hal inilah yang menjadi ketertarikan penulis untuk melihat lebih jauh lagi mengenai pelaksanaan terapi doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan

---

<sup>13</sup>Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW.*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 20000, h. 167.

<sup>14</sup>Asep Hidayatulloh, Ketua Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Wawancara*, April 2017

Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dan menuangkannya dalam penelitiannya ilmiah dengan judul “Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Masalah adalah “pertanyaan-pertanyaan yang diajukan untuk dicari jawabannya melalui pembahasan yang dilengkapi dengan dasar -dasar pemikiran”.<sup>15</sup> Pendapat lain menyatakan bahwa masalah adalah “kesenjangan antara sesuatu yang diharapkan dengan kenyataan yang ada”.<sup>16</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa masalah adalah adanya kesenjangan antara apa yang seharusnya dengan apa yang ada dalam kenyataan. Oleh sebab itu masalah perlu dipecahkan dan dicarikan jalan keluar untuk mengatasinya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan dzikir dan doa terhadap ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung?.
2. Bagaimana implikasi dzikir dan doa bagi kehidupan pribadi dan masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung?.

---

<sup>15</sup>Nana Sudjana, *Tuntunan Menyusun Karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1998), h. 21.

<sup>16</sup>S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Renika Cipta, 1997), h. 54.

## **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pelaksanaan dzikir dan doa terhadap ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.
- b. Untuk mengetahui implikasi dzikir dan doa bagi kehidupan pribadi dan masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.

### 2. Kegunaan Penelitian

- a. Bagi santri sebagai bahan informasi dalam usaha untuk melakukan peningkatan dan menenangkan jiwa seseorang.
- b. Bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan penulis sehingga dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoritis maupun praktis.

## **F. Penelitian Terdahulu**

Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Rozi Al Musthofa (2011) dengan judul “Metode Zikir sebagai Terapi Pembinaan Akhlak Remaja di Yayasan Al Iman Desa Wonosari Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa metode zikir yang digunakan di Yayasan Al Iman telah terbukti berhasil dan bermanfaat untuk membina akhlak remaja. Maka tidak heran jika banyak orang yang memilih Yayasan Al Iman sebagai pusat dan tujuan pembinaan akhlak

para remaja yang terjerumus ke dalam lembah kerusakan mental, peribadi dan akhlaknya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ayu Efitasari (2014), dengan judul “Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakirin Desa Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah”. Dalam hasil penelitian tersebut dipaparkan bahwa berdasarkan hasil korelasi penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzakirin, terbukti dari besarnya prosentase ketenangan jiwa sebesar 7,5 % yang dirasakan oleh peserta dzikir.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Abu Yazid Al Barqy (tahun 2015) yang berjudul “Implementasi Metode Zikir dan Doa di Yayasan Sinar Mulia Desa Pulung Kencono Kabupaten Tulang Bawang Barat”. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abu Yazid Al Barqy tersebut menyatakan bahwa terapi dzikir dan doa di Yayasan Sinar Mulia adalah salah satu terapi yang dilakukan dalam upaya penyembuhan pasien. Setiap hari pasien dikumpulkan bersama-sama untuk melakukan zikir dan do'a bersama-sama. Pasien diajarkan untuk menirukan zikir atau hanya sekedar mendengarnya saja dan semua pasien diwajibkan untuk mengikuti proses terapi ini, minimal bisa hadir di majelis zikir. Dari pelaksanaan dzikir dan doa tersebut membawa perubahan dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu tersebut di atas yang membedakan dengan penelitian ini pada penelitian pertama dan kedua hanya menggunakan terapi dzikir dan tidak barengi dengan doa, sedangkan pada penelitian ketiga hanya

memfokuskan pada pelaksanaan dzikir dan doa dan tidak melihat pada sisi dampak atau pengaruh dalam kehidupan manusia. Adapun pada penelitian ini selain melihat pada sisi pelaksanaan dzikir dan doa juga mengungkap tentang dampak pelaksanaan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa.

### **G. Metode Penelitian**

Adapun hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian adalah sebagai berikut :

#### **1. Sifat dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini bersifat *deskriptif analisis* yaitu “suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara tepat sifat suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu dengan apa adanya”.<sup>17</sup>

Kaitannya dengan penelitian ini adalah menggambarkan apa adanya tentang implementasi dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.

Adapun jenis dari penelitian ini adalah *field research* atau penelitian lapangan yaitu “penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data dari lokasi atau lapangan”.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bhineka Cipta, 2007), cet ketujuh, h. 105.

<sup>18</sup>Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), cetekan ketiga, h. 33.



Kaitannya dengan penelitian ini penulis mengumpulkan data-data yang dibutuhkan tentang pelaksanaan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.

## 2. Populasi Penelitian

Populasi adalah “seluruh penduduk/obyek yang dimaksudkan untuk diselidiki atau diteliti”.<sup>19</sup>

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh jumlah individu baik itu merupakan orang dewasa, siswa atau anak-anak dan objek lain sebagai sasaran penelitian tertentu.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung berjumlah 20 orang.

Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subyek penelitian sehingga penelitian ini berjenis penelitian populasi, hal ini berdasarkan pendapat yang menyatakan “untuk sekedar ancer-ancer bahwa untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya bersifat

---

<sup>19</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bina Aksara, Cetakan ke VII, 2008), h. 115.

penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih".<sup>20</sup> Berdasarkan pendapat tersebut di atas,

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, penulis menetapkan jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Mereka inilah yang menurut penulis dianggap mengetahui berbagai informasi tentang pelaksanaan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dan dampaknya terhadap ketenangan jiwa santri.

### 3. Metode Pengumpulan Data

#### a. Metode Observasi

Observasi yaitu "pengamatan/penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu, dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran yang mewakili daerah itu dengan benar".<sup>21</sup>

Observasi ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data langsung dari obyek penelitian, tidak hanya terbatas pada pengamatan saja melainkan juga pencatatan dilakukan guna memperoleh data yang kongkrit dan jelas. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah non partisipan, dimana peneliti tidak turut ambil bagian dalam kegiatan orang yang diobservasi.

---

<sup>20</sup>Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, h. 120.

<sup>21</sup>Muhammad Musa dan Titi Nurfitri, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gunung Agung, 2008), cetakan ke-IV, h. 66.

Adapun yang menjadi obyek observasi dalam penelitian ini mengenai pelaksanaan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung terhadap ketenangan jiwa santri.

b. Metode Interview

Interview adalah "suatu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara wawancara/menanyakan untuk mendapatkan keterangan tentang diri pribadi, pendirian atau pandangan dari individu-individu yang diwawancara terhadap suatu hal yang dibutuhkan".<sup>22</sup>

Bentuk interview yang digunakan adalah bebas terpimpin, yaitu peneliti terlebih dahulu mempersiapkan kerangka pertanyaan dan kepada responden diberi keleluasaan dan kebebasan dalam mengemukakan jawabannya.

Metode ini digunakan untuk menginterview anggota sampel penelitian yaitu santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung mengenai pelaksanaan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa.

---

<sup>22</sup>Koentjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 2005), Cet kelima, h. 130.

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah “mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, makalah dan dokumen lainnya”.<sup>23</sup>

Metode ini digunakan sebagai pengumpul data mengenai keadaan obyketif lokasi penelitian yaitu Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung seperti sejarah berdirinya, visi dan misi, susunan organisasi, program kerja dan lain-lain.

4. Metode Analisa Data

Analisa data kualitatif adalah “upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain”.<sup>24</sup>

Analisa data kualitatif prosesnya berjalan sebagai berikut :

- a. Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber dayanya tetap dapat ditelusuri.
- b. Mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasikan, mensintesiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksinya.
- c. Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dalam hubungan-hubungan, dan membuat temuan-temuan umum.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup>Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, h. 105.

<sup>24</sup>Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 248.

<sup>25</sup>*Ibid.*, h. 251

Metode analisa data yang peneliti gunakan adalah metode analisis data deskriptif, karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung serta berbagai factor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan terapi doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.

Adapun langkah analisis data yang penulis lakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan/verifikasi.

- a. Dalam proses reduksi data, bahan-bahan yang sudah terkumpul dianalisis, disusun secara sistematis dan ditonjolkan pokok-pokok permasalahannya atau data yang dianggap penting. Reduksi data merupakan usaha penyederhanaan temuan data dengan cara mengambil inti (substansi) data hingga ditemukan kesimpulan dan fokus permasalahannya. Dalam hal ini peneliti menonjolkan pokok permasalahan pada implementasi dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung.
- b. Penyajian data dilakukan karena data yang terkumpul begitu banyak (bervariasi) sehingga sulit untuk membandingkan, menggambarkan, bahkan sulit untuk menarik kesimpulan. Untuk mengantisipasi hal ini bisa dilakukan dengan cara membuat tipologi dan sebagainya sehingga semua data yang begitu banyak itu bisa dipetakan (dipilah) dengan jelas.
- c. Data yang sudah difokuskan dan ditipologikan (dipolakan) akan disusun secara sistematis untuk disimpulkan sehingga makna data bisa ditemukan. Agar kesimpulan lebih mendalam dan akurat, maka data yang baru bisa digunakan sehingga hasil penelitian diharapkan akan lebih *qualified* dan sempurna sesuai dengan yang diharapkan.<sup>26</sup>

Melalui tiga tahapan kerja itu peneliti ingin mengungkap secara jelas dua permasalahan pokok, yaitu pelaksanaan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri

---

<sup>26</sup>Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif : Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), h. 70.

di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dan faktor pendukung dan penghambatnya.

## BAB II

### DZIKIR, DOA DAN KETENANGAN JIWA

#### A. Dzikir

##### 1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.<sup>1</sup> Menurut dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.

Dalam kamus tashawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).<sup>2</sup>

Secara terminologi dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.<sup>3</sup>

Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan

---

<sup>1</sup>Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h.116

<sup>2</sup>Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), h.36

<sup>3</sup>Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 187

untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.<sup>4</sup>

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.<sup>5</sup>

Menurut Askat, dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu.<sup>6</sup> Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.

Aboe Bakar Atjeh dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji dengan pujian dengan

---

<sup>4</sup>Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 17.

<sup>5</sup>Bastaman Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet III, 2001), h. 158

<sup>6</sup>Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 20020, h. 6.



sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.<sup>7</sup>

Sementara Alkalabadzi dalam Anshori memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana seorang tokoh Ikhwanul muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir.<sup>8</sup>

Berdasarkan pengertian tadi agaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara mahluk dan Khalik saja, tetapi lebih dari itu dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan oleh al-Ghazali: dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Jadi dzikir Allah bukan sekedar mengingat suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.

Ibnu Attaullah Assakandari memberikan pengertian dzikir ialah menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Dalam sufisme penyebutan nama Tuhan (dzikir) adalah menggabungkan

---

<sup>7</sup>Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 19

<sup>8</sup>*Ibid.*, h. 20.

lidah, hati dan pikiran dalam kesatuan yang harmonis untuk mengungkapkan pernyataan *laa Ilaha illallah*.<sup>9</sup>

Imam Nawawi dalam kitab *al-Adzkar* berpendapat bahwa sesungguhnya keutamaan dzikir tidak terhingga, baik tasbih, tahmid, tahlil, takbir maupun kalimat yang lain, bahkan semua amal dalam rangka taat kepada Allah termasuk aktivitas dzikrullah. Menurut Atha' majelis dzikir adalah majelis yang membahas halal haram, yaitu menerangkan tentang cara jual beli, shalat, puasa, talak dan haji serta masalah-masalah lain yang serupa.<sup>10</sup>

Amin Syukur menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberi petunjuk, dzikir bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.<sup>11</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dipahami bahwa dzikir adalah aktifitas yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan saja, dimana saja dan selalu merasakan kehadiran Allah. Al-Quran merupakan perdoman hidup bagi manusia yang sangat komprehensif, termasuk didalamnya terkandung anjuran-anjuran untuk berdzikir.

---

<sup>9</sup>Anwar Syaifuddin, *Cara Islami Mencegah dan Mengobati Gangguan Otak, Stres dan Depresi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 245

<sup>10</sup>Imam Nawawi, *Mendzikirkan Mata Hati*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 14.

<sup>11</sup>Amin Syukur, *Dasar-Dasar Strategi Ilmu Dakwah*, (Surabaya: al-Ikhlash, 2006), h. 29.

## 2. Bentuk-bentuk Dzikir

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Menurut Muhammad Zaki pada hakekatnya dzikir dibagi menjadi empat macam :<sup>12</sup>

### a. Dzikir Qalbiyah

Dzikir Qalbiyah adalah merasakan kehadiran Allah, dalam melakukan apa saja, sehingga hati selalu senang, tanpa ada rasa takut, karena Allah Maha Melihat, tidak ada yang tersembunyi dari pengetahuan-Nya. Dzikir Qalbiyah lazim disebut ihsan, yaitu engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya sekalipun engkau tidak melihat-Nya sesungguhnya Dia melihatmu.

### b. Dzikir Aqliyah

Dzikir Aqliyah adalah kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam semesta, Allah yang menjadi sumber gerak itu. Segala ciptaannya dengan segala proses kejadiannya adalah proses pembelajaran bagi manusia. Segala ciptaannya berupa batu, sungai, gunung, udara, pohon, manusia, hewan dan sebagainya merupakan pena Allah SWT yang mengandung kalam-Nya (sunatullah) yang wajib dibaca.

Pertama kali yang diperintahkan iqra', (membaca), yang wajib dibaca meliputi dua wujud yakni alam semesta (ayat kauniyah) termasuk didalamnya

---

<sup>12</sup>Muhammad Zaki, *Zikir Itu Nikmat*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), h. 199

(manusia) dan Al-Quran (ayat Qauliyah). Dengan kesadaran cara berfikir ini, maka setiap melihat ciptaa-Nya pada saat yang sama terlihat keagungan-Nya.

c. Dzikir Amaliah

Dzikir amaliah, yaitu tujuan yang sangat urgen , setelah hati berdzikir, akan berdzikir, lisan berdzikir, maka akan lahirlah pribadi-pribadi yang suci, pribadi-pribadi berakhlak mulia, dari pribadi-pribadi tersebut akan lahir amal-amal soleh yang di ridhai, sehingga terbentuk masyarakat yang bertaqwa. Sedangkan pembagian dzikir secara garis besar meliputi :

- 1) Dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati.
- 2) Dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah.<sup>13</sup>

Beberapa ahli memberikan penjelasan tentang bentuk-bentuk dzikir yang diterapkan dalam kehidupan tashawuf, para ahli tersebut diantaranya, Sukamto dalam Afif Anshori membagi dzikir kedalam empat jenis yaitu sebagai berikut :

- a. Dzikir membangkitkan daya ingat,
- b. Dzikir kepada hukum-hukum Ilahi.
- c. Dzikir-dzikir mengambil pelajaran atau peringatan.
- d. Dzikir meneliti proses alam.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup>Al-Islam, *Op. Cit.*, h. 88.

<sup>14</sup>Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 18

Menurut Amin Syukur banyak bentuk dzikir yang ditentukan dalam ajaran tashawuf, pertama dzikir *jahr* sesuatu perbuatan mengingat Allah dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, yang lebih menampakan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Kedua, dzikir *khafi* yaitu dzikir yang samar-samar. Dzikir *khafi* dilakukan secara *khushy* oleh ingatan baik disertai dzikir lisan atau tidak. Ketiga dzikir *haqiqi*, yaitu dzikir yang sebenarnya, jenis terakhir ini dilakukan oleh seluruh jiwa raga baik lahir maupun batin, kapan saja dimana saja.<sup>15</sup>

Amin Syukur disisi yang lain juga menyebutkan bentuk dzikir atau tata cara berdzikir dalam beberapa jenis yaitu :

- a. Dzikir *qauli* atau *jahr*, yakni membaca lafal tasbih, tahmid, tahlil, dan sebagainya dengan suara keras. Ucapan lisan untuk membimbing hati agar selalu ingat kepada-Nya. Lisan yang biasa berdzikir maka dengan sendirinya hati yang bersangkutan menjadi ingat.
- b. Ingat Tuhan dalam hati tanpa menyebut nama-Nya disebut dengan dzikir *qalby* atau *sirr*. Pada prinsipnya kedua dzikir tersebut dilaksanakan dalam cara dan kesopanan sesuai dengan prinsip yang ditentukan yakni dilakukan dengan merendahkan diri, penuh takut dan tidak mengeraskan suara, namun apabila dilakukan ditempat yang khusus boleh berdzikir dengan suara yang keras.
- c. Dzikir *al-ruh* yaitu dzikir dalam arti seluruh jiwa raga tertuju untuk selalu ingat kepada-Nya, dengan berprinsip *minallah, lillah billah*, dan *ilallah* artinya manusia berasal dari Allah, manusia adalah milik Allah, atas bantuan Allah dan kembali kepada Allah. Bentuk dzikir yang keempat adalah dzikir *fi'li* (aktifitas sosial) yakni berdzikir dengan melakukan kegiatan praktis, amal shalih, dan menginfakan sebagian harta untuk kepentingan sosial, melakukan hal yang berguna bagi pembangunan bangsa serta agama. Dzikir sosial merupakan refleksi dari dzikir *qauli*, dzikir *qalby* dan dzikir ruh.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>Amin Syukur, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati*, (Semarang: Bima Sakti 2003), h. 178

<sup>16</sup>*Ibid.*

Menurut Usman Said Sarqawi dzikrullah terbagi atas 3 bagian yakni dzikir dengan hati, dzikir dengan lisan, dan dzikir kepada Allah ketika menghadapi sesuatu yang yang diharamkan oleh Allah.<sup>17</sup> Dzikir dengan hati merupakan dzikir yang paling agung, misalnya berpikir tentang keagungan Allah, keperkasaan, kerajaan, keindahan ciptanya dan ayat-ayat-Nya di langit maupun bumi. Adapun dzikir dengan lisan adalah dzikir kepada Allah dengan membaca tasbih, tahmid, membaca al-Quran, istighfar, do'a dan membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Sedangkan dzikir kepada Allah ketika hendak melakukan perbuatan yang dilarang merupakan dzikir yang utama sebab seorang muslim akan melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Menurut Arifin Ilham dzikir tidak hanya berdzikir, tetapi juga bertausiyah dan muhasabah. Dzikir meliputi hati, akal, lisan dan amal. Dzikir hati mengimplimentasikan akidah yang kuat, sebab hati ditatap, didengar dan dilihat oleh Allah SWT. Dzikir selanjutnya adalah dzikir akal meliputi tafakur dan tadabur, yakni pemahaman terhadap ayat-ayat Allah yang tertulis, kemudian penerapan dzikir amaliah. Dzikir sesungguhnya adalah amal atau takwa, mustahil orang bertakwa tanpa melalui dzikir, dengan dzikir berulang-ulang seseorang akan menjadi takwa sebab Allah terpelihara dalam ingatan.<sup>18</sup>

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut :

---

<sup>17</sup>*Ibid.*, h. 183

<sup>18</sup>Arifin Ilham, *Mendzikirkan Mata Hati*, (Jakarta: Intuisi Press, 2014), h. 103

- a. Membaca tasbih (subhanallah) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- b. Membaca tahmid (alhamdulillah) yang bermakna segala puji bagi Allah.
- c. Membaca tahlil (la illaha illallah) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- d. Membaca takbir (Allahu akbar) yang berarti Allah Maha Besar.
- e. Membaca Hauqalah (la haula wala quwwata illa billah) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- f. Hasballah: Hasbiallahu wani'mal wakil yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- g. Istighfar : Astaghfirullahal adzim yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.
- h. Membaca lafadz baqiyatussalihah: subhanallah wal hamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.<sup>19</sup>

### 3. Manfaat Dzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu :

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya siapa yang senantiasa berdzikir kepada Allah maka akan bisa mencapai derajat kekasih Tuhan.
- b. Dzikir merupakan kunci ibadah-ibadah yang lain.
- c. Dzikir akan membuka hijat dan menciptakan keihlasan hati yang sempurna.
- d. Dzikir akan menurunkan rahmat.
- e. Menghilangkan kesusahan hati
- f. Melunakan hati
- g. Memutuskan kehendak setan
- h. Dzikir menolak bencana.<sup>20</sup>

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan,

---

<sup>19</sup>Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Pimayasa, 2002), h. 199

<sup>20</sup>Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), h. 87-92.

terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.<sup>21</sup>

Al-Khomeini memberikan penjelasan dengan berdzikir akan mendapatkan ampunan. Siapapun yang berdzikir kepada Allah SWT ditengah-tengah orang yang lalai maka dia seperti orang yang berperang melawan kaum *muharibin* (para *agressor* yang melawan Allah dan Islam).<sup>22</sup>

Dzikir juga bermanfaat sebagai pembersih hati. Dzikir merupakan lawan dari kelalaian (nisyman), jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari dirinya ada dihadapan dzat suci, tentu akan menahan diri dari maslaah-masalah yang tidak sesuai dengan keridhaan-Nya, dan mengendalikan diri agar tidak bersikap durhaka. Semua malapetaka dan penderitaan yang ditimbulkan oleh hawa nafsu dan setan, disebabkan oleh kelupaan akan Allah. Ingat Allah dapat membersihkan hati dan menyucikan jiwa.<sup>23</sup>

Menurut Zuhri, dzikir dapat menjernihkan dan menghidupkan kalbu. Kalbu dapat menjadi kotor disebabkan dosa dan lalai, maka dengan dzikir dan istighfar, akan menjernihkan sekaligus menghidupkan kalbu, kalbu yang lupa bagaikan kalbu yang mati.<sup>24</sup>

Al-Ghazali memberikan penjelasan tentang manfaat dzikir, yaitu “dzikir sebagai ibadah sosial. Ayat-ayat al-Quran sering kali ditutup dengan bermacam

---

<sup>21</sup>Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 33.

<sup>22</sup>Al-Khomeini, Syarh Arbain Haditsan Terjemah Zaenal Abidin, *Hadits Telaah atas Hadits Mistik dan Akhlak*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004), h. 351.

<sup>23</sup>Al-Khomeini, *Op. Cit.*, h. 351-352.

<sup>24</sup> Syaifudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), h. 150-151.



asmaul husna yang artinya relevan dengan tindakan hamba, hal ini memberitahukan kepada manusia betapapun banyaknya tindakan manusia tidak luput dari pengetahuan Allah”.<sup>25</sup>

Menurut Toto Tasmara, dzikir dapat memberikan makna kesadaran diri (*self awareness*) yaitu “aku dihadapkan Tuhanku yang kemudian mendorong diri secara sadar dan penuh tanggung jawab untuk memberi makna dalam hidup melalui amal-amal shalih”.<sup>26</sup>

Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain :

- a. Dzikir memantapkan iman  
 Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia. Dan ingatlah Tuhanmu jika kamu lupa, dan katakan: semoga Tuhanku memimpin aku kejalan yang lebih dekat kebenarannya daripada jalan ini (Al-Kahfi:24) sebab dzikir berarti ingat kepada kekuasaan-Nya.
- b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya  
 Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim) ( al-Anbiya’:27). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.
- c. Dzikir sebagai terapi jiwa Islam  
 Sebagai agama rahmatan lil alamin menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai

---

<sup>25</sup>Al-Ghazali, *Aljanibu al Athifi Minal Islam*, (Jakarta: Lentera Basrithama, 1990), terjemah Cecep Bihar Anwar, h. 123.

<sup>26</sup>Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah, Transcendental Intelegence*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), h. 17.

malja' (tempat berlindung) ditengah badai kehidupan modern' disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.<sup>27</sup>

## B. Doa

### 1. Pengertian Doa

Doa secara bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu *دَعَا, يَدْعُو دَعَاءً* yang artinya “panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya”.<sup>28</sup>

Berdoa artinya menyeru, memanggil, atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diinginkan. Seruan kepada Allah SWT itu bisa dalam bentuk ucapan tasbih (*subhanallah*), pujian (*alhamdulillah*), istighfar (*astaghfirullah*) atau memohon perlindungan (*a`udzubillah*), dan sebagainya.<sup>29</sup>

Adapun secara istilah doa diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan

<sup>27</sup>Amin Syukur, *Op. Cit.*, h. 36.

<sup>28</sup>Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir : Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), cet. 25, h. 402

<sup>29</sup>Kaelany HD, *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h.

tuntutan-tuntutan (*petitions*) kepada Tuhan.<sup>30</sup> Ibnu Arabi dalam Dadang Ahmad Fajar memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri.<sup>31</sup>

Menurut Zakiyah Darajat yang dikutip oleh Dadang Ahmad Fajar, doa merupakan suatu dorongan moral yang mampu melakukan kinerja terhadap segala sesuatu yang berada diluar jangkauan teknologi. Doa merupakan suatu bentuk penyadaran tingkat tinggi guna mencapai kesuksesan ruhani seseorang.<sup>32</sup> Di kalangan awam, doa muncul ketika mereka berada dalam keadaan cemas akan menuju sebuah keadaan fana' (kehancuran). Dalam hal ini, doa merupakan wujud penyadaran atas diri yang tidak mempunyai daya upaya dalam diri ini, selanjutnya akan terpancar keyakinan bahwa Yang Maha Esa dan Maha Benar itu pasti ada.

Sebagian filsuf mengatakan bahwa doa merupakan buah dari pengalaman spiritual ilmiah dan menjadi satu kajian yang berkaitan dengan otentisitas wahyu dan Tuhan. Doa merupakan pemujaan universal, baik tanpa suara maupun bersuara, yang dilakukan baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan umum, baik secara spontan maupun dilakukan secara rutin.<sup>33</sup>

Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya.

---

<sup>30</sup>Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), Cet. Ketiga, h. 165.

<sup>31</sup>Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa : Meluruskan, Memahami dan Mengamalkan Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h. 53

<sup>32</sup>*Ibid.*, h. 59.

<sup>33</sup>*Ibid.*, h. 39

Sedangkan sikap khusyu' dan tadharu' dalam menghadapkan diri kepada-Nya merupakan hakikat pernyataan seorang hamba yang sedang mengharapkan tercapainya sesuatu yang dimohonkan. Itulah pengertian doa secara syar'i yang sebenarnya. Doa dalam pengertian pendekatan diri kepada Allah dengan sepenuh hati, banyak juga dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Bahkan Al-Qur'an banyak menyebutkan pula bahwa tadharu' (berdoa dengan sepenuh hati) hanya akan muncul bila di sertai keikhlasan. Hal tersebut merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang shalih.

Dengan *tadharu'* dapat menambah kemantapan jiwa, sehingga doa kepada Allah akan senantiasa dipanjatkan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan susah, dalam penderitaan maupun dalam kebahagiaan, dalam kesulitan maupun dalam kelapangan. Dalam Al Qur'an Allah menegaskan yaitu :

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ۝ ٢٨

Artinya : “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharapkan keridhaan-Nya, dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia, dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas”. (QS. Al-Kahfi : 28)

Al-Qur'an juga memberikan penjelasan bahwa orang-orang yang taat melakukan ibadah senantiasa mengadakan pendekatan kepada Allah dengan memanjatkan doa yang disertai keikhlasan hati yang mendalam. Sebuah doa akan

cepat dikabulkan apabila disertai keikhlasan hati dan berulang kali dipanjatkan. Hal ini banyak ditegaskan dalam ayat Al-Qur'an, di antaranya :

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ٥٥ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ٥٦

Artinya : “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri (tadharu’) dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi sesudah Allah memperbaikinya, dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut akan tidak diterima dan penuh harapan untuk dikabulkan. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-A’raaf : 55-56).<sup>34</sup>

Pengertian doa bagian dari ibadah adalah bahwa kedudukan doa dalam ibadah ibarat mustaka dari sebuah bangunan mesjid. Doa adalah tiang penyangga, komponen penguat serta syiar dalam sebuah peribadatan. Dikatakan demikian karena doa adalah bentuk pengagungan terhadap Allah dengan disertai keikhlasan hati serta permohonan pertolongan yang disertai kejernihan nurani agar selamat dari segala musibah serta meraih keselamatan abadi.

Berdasarkan definisi di atas, maka doa dalam penelitian ini merupakan suatu kegiatan permohonan serta bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai bentuk permintaan atau harapan yang dilakukan oleh individu kepada Allah, dalam upaya untuk suatu kebaikan, juga sebagai salah satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri. Sehingga dapat memberikan ketenangan pada jiwa.

---

<sup>34</sup>*Ibid.*, h. 392

## 2. Macam-macam dan Bentuk Doa

Ditinjau dari makna, doa adalah pengharapan kepada sesuatu kekuatan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Dalam pengertian ini doa dibagi kedalam beberapa bagian. Pertama, doa mahmudah, yakni doa yang kandungannya adalah segala sesuatu yang telah diajarkan oleh nabi Muhammad Saw melalui hadis-hadisnya atau segala hal yang berkaitan dengan nilai kebenaran menurut syariat Islam, baik yang dibawa Nabi Muhammad Saw maupun yang dibawa oleh nabi-nabi yang sebelumnya, serta semua pengharapan akan kebaikan yang diperoleh oleh agama. Kedua, doa madzmumah atau fasidah, yaitu harapan yang berakhir keburukan atau niat buruk yang bertentangan dengan syariat, serta pa saja yang dilarang langsung oleh Rasulullah SAW.

Dalam kategori mahmudah, jika ditinjau dari bentuknya, dapat dibagi menjadi beberapa kelompok. Pertama, yang menggunakan kalimat perintah (*fi'l amr*) atau permohonan kepada Allah. Kedua, yang menggunakan nama-nama Allah atau al-asma' al-husna, yaitu dengan membaca berulang-ulang salah satu nama-Nya dengan harapan mendapatkan sesuatu yang sesuai dengan makna nama tersebut. Ketiga, yang berupa pujian kepada Allah dan secara harfiah tidak menyiratkan apa yang dimohonkan. Pada masa ini, doa dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu doa fuqoha dan doa para sufi, yaitu :

- a. Doa fuqoha, umumnya ditandai dengan penggunaan kalimat perintah (*fi'il amr*) dan penyebutan langsung apa yang diminta tanpa berliku-liku dengan mengungkapkan kelemahan dan tak keberdayaan diri dihadapan Allah.

- b. Doa para sufi, ditandai dengan kecenderungan pada keyakinan bahwa Allah memahami segala yang diharapkannya melalui pujian-pujian yang ditunjukkan kepada-Nya.<sup>35</sup>

Selain kedua hal tersebut tersebut di atas, doa juga memiliki bentuk-bentuk sebagai berikut :

- a. Berdoa menggunakan ayat Al-quran
- b. Berdoa menggunakan hadis
- c. Berdoa dengan bahasa arab selain Al-quran dan hadis
- d. Berdoa dengan menggunakan bahasa non-arab
- e. Doa buatan sendiri
- f. Berdoa dengan hisab (pendekatan ilmu falak dan hisab)<sup>36</sup>

Berdasarkan definisi di atas, dapat dipahami bahwa doa pada dasarnya dibagi menjadi dua yaitu, doa mahmudah yang merupakan segala sesuatu yang telah diajarkan oleh nabi muhammad SAW baik melalui hadis-hadisnya atau segala hal yang berkaitan dengan nilai kebenaran menurut syariat Islam, baik yang dibawa Nabi Muhammad SAW maupun yang dibawa oleh nabi-nabi yang sebelumnya, serta semua pengharapan akan kebaikan yang diperoleh oleh agama. Sedangkan doa madzmumah yang merupakan harapan yang berakhir keburukan atau niat buruk yang bertentangan dengan syariat, serta apa saja yang dilarang langsung oleh Rasulullah SAW serta memiliki bentuk doa dengan menggunakan ayat al-Quran dan sebagainya.

### 3. Fungsi Doa

---

<sup>35</sup>Dadang Ahmad Fajar, *Op. Cit.*, h. 52

<sup>36</sup>Tengku Muhammad Hasbi Ash Shidieqy, *Dzikir dan Doa, Aspek Hukum dan Adab* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2003), cet.1, h.10

Dalam Islam, doa dipahami dalam tiga fungsi, yakni (1) sebagai ungkapan syukur, (2) sebagai ungkapan penyesalan, yaitu pengakuan atas penyimpangan dari ketentuan tuhan, dan (3) sebagai permohonan, yaitu harapan akan terpenuhinya kebutuhan dan dilengkapinya kekurangan dalam rangka mengabdikan kepada Tuhan.<sup>37</sup>

Selain berfungsi sebagai sarana untuk memohon kepada Allah, doa juga merupakan wujud pengabdian hakiki. Makna doa dalam diri seseorang di mana Allah didudukkan atas dua persoalan. Pertama, sebagai pelayan, yaitu seseorang memperlakukan Allah sebagai pelayan untuk mewujudkan segala permohonannya. Dalam keadaan seperti ini, seseorang merasakan ketergantungan, di mana tanpanya, semua tugasnya tidak akan mencapai keberhasilan. Kedua, Allah didudukkan sebagai Tuhan yang Maha dari segala Maha. Konsekuensinya, tidak selalu diharapkan pengabulan Allah atas setiap doa, tetapi lebih kepada kepuasan batiniah karena telah terjalin komunikasi dengan Allah. Menurut pendapat kedua ini, doa tidak sekedar memohon sesuatu kepada Allah, tetapi lebih tertuju pada pengabdian tanpa pamrih.<sup>38</sup>

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi doa di sini adalah sebagai ungkapan sukur, ungkapan penyesalan serta sebagai ungkapan permohonan yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk usaha untuk mengatasi masalahnya.

---

<sup>37</sup>Dadang Ahmad Fajar, *Op. Cit.*, h. 40

<sup>38</sup>Mawardi Labay El-Sulihani, *Zikir dan Do'a dalam Kesibukan*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, t.th.), h. 281-283



Walaupun secara kualitas doa disejajarkan dengan setengah ibadah wajib, tapi dari segi substansinya doa merupakan inti dari setiap ibadah yang kita lakukan kepada sang pencipta. Shalat yang kita lakukan terdiri dari kumpulan doa, mulai dari awal takbir sampai salam, begitupun ibadah yang lain. Makanya tak salah kalau Rasullullah mengatakan bahwa doa adalah ruhnya ibadah. Tanpa doa ibadah tidak akan punya arti apa-apa.

Secara mendasar doa merupakan penghancuran nilai-nilai egoisme kemanusiaan yang selalu identik dengan kesombongan, keangkuhan dan merasa bahwa setiap keberhasilan adalah jerih payah sendiri tanpa menganggap adanya campur tangan Allah SWT sebagai Zat Pengatur. Keberhasilan selalu diidentikkan dengan kecerdasan kognitif semata, kesuksesan selalu dipahami sebagai jerih payah sendiri, disinilah celah tipuan setan untuk menggiring kita menjadi manusia yang mengingkari nilai ketuhanan. Dengan berdoa manusia diajarkan tentang satu hal, bahwa sebagai makhluk Allah kita memiliki sangat banyak kekurangan dan kelemahan, tanpa bantuan sang Khalik kita tidak akan bisa memahami setiap kejadian di muka bumi ini. Maka tak salah jika Allah memberikan cap sombong kepada manusia ketika dia tidak berdoa sedikitpun sehabis melaksanakan shalat dan dalam kegiatan sehari-hari.

Kemudian, doa sangat berpengaruh terhadap sikap mental manusia yang merupakan unsur penting dalam meraih keberhasilan. Seseorang yang bermental pantang menyerah tentulah dalam setiap usaha akan selau berusaha keras. Ketika

menghadapi setiap rintangan, dia hanya akan menganggabnya sebagai cobaan kecil dan merupakan anak tangga untuk meraih keberhasilan.

### C. Ketenangan Jiwa

#### 1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.<sup>39</sup>

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.<sup>40</sup> Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*an nafs*”. Imam Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya. Itulah pribadi dan zat kejiwaannya.<sup>41</sup> Sedangkan menurut para filosof pengikut plotinus (para filosof Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam Manusia Diungkap Dalam Al Qur’an, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembangbiak tingkat kemauannya lebih

---

<sup>39</sup>Departemen Agama RI, Op. Cit., h. 80-100.

<sup>40</sup>Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1991), h. 3.

<sup>41</sup>Imam Ghazali, *Ajaib Al Qalb, Keajaiban Hati*, (Jakarta: Tirta Mas, 2001), Penerjemah Nur Hicmah, h. 3

besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.

Kemudian dilihat dari kacamata psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.<sup>42</sup>

Dari sejumlah pemaparan di atas dapat diambil pemahaman bahwa jiwa adalah merupakan unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia. Karena manusia yang tidak memiliki jiwa tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna.

Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong pada tingkah laku yang tampak. Karena cara-cara kerja jiwa hanya dapat di amati melalui tingkah laku yang nyata. Adapun pengertian jiwa di sini meliputi seluruh aspek rohani yang di miliki oleh manusia, antara lain : hati, akal, pikiran dan perasaan. Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor

---

<sup>42</sup>Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 2008), h. 15.

dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>43</sup>

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari prilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.<sup>44</sup>

Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2005), cet. 9, h. 11-12.

<sup>44</sup>Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), h. 458.

<sup>45</sup>*Ibid.*, h. 13.

Kartini Kartono mengatakan, bahwa mental *hygiene* memiliki tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, ketakutan serta konflik.<sup>46</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya atau tenang jiwanya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dapat menerima sekaligus menghadapi realita yang ada, mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri (beradaptasi) dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa keterangan jiwa adalah suasana khidupan batin manusia atau diri manusia yang terdiri dari perasaan hingga menyebabkan manusia itu tidak terburu-buru atau gelisah.

## 2. Indikator Ketenangan Jiwa

Setiap orang yang beriman kepada Allah SWT wajib meyakini bahwa sumber ketenangan jiwa dan ketentraman hati yang hakiki adalah dengan berzikir kepada Allah SWT, membaca al-Qur'an, berdoa kepada-Nya dengan menyebut nama-nama-Nya yang maha Indah, dan mengamalkan ketaatan kepada-Nya. Adapun kriteria ketenangan jiwa dalam diri seseorang adalah :

---

<sup>46</sup>Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 2009), h 4.

a. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh di jumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah).<sup>47</sup>

Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita. Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap, berikhlas, sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah SWT, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.<sup>48</sup>

b. Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimisme, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan.

Tidak ada satu penyebabpun yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-

---

<sup>47</sup>Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2002), cetakan 4, h. 228.

<sup>48</sup>Barmawie Umary, *Materi Akhlak*, (Solo: Ramadhani, 2005), h. 52.

ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah-wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Di setiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.<sup>49</sup>

c. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah SWT dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. “Kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memekarkan kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.<sup>50</sup>

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. “Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa”.<sup>51</sup> Jadi seorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>49</sup>Hamzah Ya'kub, *Etika Islam*, (Bandung: Diponegoro, 2006), cet. Ke-vi, h. 142.

<sup>50</sup>Kartini Kartono, *Op. Cit.*, h. 289

<sup>51</sup>*Ibid.*, h. 288.

Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis dan merasa dekat dengan Allah.

### 3. Upaya-upaya dalam Memperoleh Ketenangan Jiwa

Dalam perkembangan hidupnya, manusia seringkali berhadapan dengan berbagai masalah yang mengatasinya berat. Akibatnya timbul kecemasan, ketakutan dan ketidaktenangan, bahkan tidak sedikit manusia yang akhirnya kalap sehingga melakukan tindakan-tindakan yang semula dianggap tidak mungkin dilakukannya, baik melakukan kejahatan terhadap orang lain seperti banyak terjadi kasus pembunuhan termasuk pembunuhan terhadap anggota keluarga sendiri maupun melakukan kejahatan terhadap diri sendiri seperti meminum minuman keras dan obat-obat terlarang hingga tindakan bunuh diri.

Oleh karena itu, ketenangan dan kedamaian jiwa sangat diperlukan dalam hidup ini yang terasa kian berat dihadapinya. Itu sebabnya, setiap orang ingin memiliki ketenangan jiwa. Dengan jiwa yang tenang kehidupan ini dapat dijalani secara teratur dan benar sebagaimana yang dikehendaki Allah dan Rasul-Nya. Untuk bisa menggapai ketenangan jiwa, banyak orang yang mencapainya dengan cara-cara yang tidak Islami, sehingga bukan ketengan jiwa yang didapat tapi malah membawa kesemrautan dalam jiwanya itu. Untuk itu, secara tersurat, Al-Qur'an menyebutkan beberapa upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan jiwa yaitu :



a. Dzikrullah

Dzikir kepada Allah SWT merupakan kiat untuk menggapai ketenangan jiwa, yakni dzikir dalam arti selalu ingat kepada Allah dengan menghadirkan nama-Nya di dalam hati dan menyebut nama-Nya dalam berbagai kesempatan. Bila seseorang menyebut nama Allah, memang ketenangan jiwa akan diperolehnya. Ketika berada dalam ketakutan lalu berdzikir dalam bentuk menyebut ta'awudz (mohon perlindungan Allah), dia menjadi tenang. Ketika berbuat dosa lalu berdzikir dalam bentuk menyebut kalimat istighfar atau taubat, dia menjadi tenang kembali karena merasa telah diampuni dosa-dosanya itu. Ketika mendapatkan kenikmatan yang berlimpah lalu dia berdzikir dengan menyebut hamdalah, maka dia akan meraih ketenangan karena dapat memanfaatkannya dengan baik dan begitulah seterusnya sehingga dengan dzikir, ketenangan jiwa akan diperoleh seorang muslim, Allah berfirman yang artinya :

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". (QS. Ar Ra'du : 28)

Untuk mencapai ketenangan jiwa, dzikir tidak hanya dilakukan dalam bentuk menyebut nama Allah, tapi juga dzikir dengan hati dan perbuatan.

Karena itu, seorang mu'min selalu berdzikir kepada Allah dalam berbagai kesempatan, baik duduk, berdiri maupun berbaring.

b. Yakin akan pertolongan Allah

Dalam hidup dan perjuangan, seringkali banyak kendala, tantangan dan hambatan yang harus dihadapi, adanya hal-hal itu seringkali membuat manusia menjadi tidak tenang yang membawa pada perasaan takut yang selalu menghantuinya. Ketidaktenangan seperti ini seringkali membuat orang yang menjalani kehidupan menjadi berputus asa dan bagi yang berjuang menjadi takluk bahkan berkhianat.

Oleh karena itu, agar hati tetap tenang dalam perjuangan menegakkan agama Allah dan dalam menjalani kehidupan yang sesulit apapun, seorang muslim harus yakin dengan adanya pertolongan Allah dan dia juga harus yakin bahwa pertolongan Allah itu tidak hanya diberikan kepada orang-orang yang terdahulu, tapi juga untuk orang sekarang dan pada masa mendatang, Allah berfirman yang artinya :

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ  
الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ١٢٦

Artinya : "Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana". (QS. Ali Imran :126)

Dengan memperhatikan betapa banyak bentuk pertolongan yang diberikan Allah kepada para Nabi dan generasi sahabat dimasa Rasulullah

Saw, maka sekarangpun kita harus yakin akan kemungkinan memperoleh pertolongan Allah itu dan ini membuat kita menjadi tenang dalam hidup ini. Namun harus kita ingat bahwa pertolongan Allah itu seringkali baru datang apabila seorang muslim telah mencapai kesulitan yang sangat atau dipuncak kesulitan sehingga kalau diumpamakan seperti jalan, maka jalan itu sudah buntu dan mentok. Dengan keyakinan seperti ini, seorang muslim tidak akan pernah cemas dalam menghadapi kesulitan karena memang pada hakikatnya pertolongan Allah itu dekat, Allah berfirman yang artinya :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ  
الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ ۗ مَتَىٰ  
نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ۖ ۲۱۴

Artinya : "Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu?. Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah rasul dan orang-orang yang beriman, bilakah datangnya pertolongan Allah?". Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat". (QS Al Baqarah : 214)

### c. Memperhatikan bukti kekuasaan Allah

Kecemasan dan ketidaktenangan jiwa adalah karena manusia seringkali terlalu merasa yakin dengan kemampuan dirinya, akibatnya kalau ternyata dia merasakan kelemahan pada dirinya, dia menjadi takut dan tidak tenang, tapi kalau dia selalu memperhatikan bukti-bukti kekuasaan Allah dia akan menjadi yakin sehingga membuat hatinya menjadi tentram, hal ini

karena dia sadari akan besarnya kekuasaan Allah yang tidak perlu dicemasi, tapi malah untuk dikagumi. Allah berfirman yang artinya :

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوْ لَمْ تُؤْمِنْ قَالَتْ بَلَىٰ وَإِن لَّيُطْمِئِنُّ قَلْبِي بِمَا قَالَتْ فَخَذَّ أَرْبَعَةً □ مِّنَ الطَّيْرِ فَصَرَّهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ أَجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا □ اثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِيَنَّكَ سَعْيًا □ وَأَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ □ ٢٦٠

Artinya : "Dan ingatlah ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perhatikanlah padaku bagaimana Engkau menghidupkan orang mati". Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu?". Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tenang (tetap mantap dengan imanku)". Allah berfirman: ("kalau begitu) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah, kemudian letakkan di atas tiap-tiap satu bukit satu satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera". Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana". (QS Al Baqarah : 260)

#### d. Bersyukur

Allah SWT memberikan kenikmatan kepada kita dalam jumlah yang amat banyak. Kenikmatan itu harus kita syukuri karena dengan bersyukur kepada Allah akan membuat hati menjadi tenang, hal ini karena dengan bersyukur, kenikmatan itu akan bertambah banyak, baik banyak dari segi jumlah ataupun minimal terasa banyaknya. Tapi kalau tidak bersyukur, kenikmatan yang Allah berikan itu kita anggap sebagai sesuatu yang tidak ada artinya dan meskipun jumlahnya banyak kita merasakan sebagai sesuatu yang sedikit.

Apabila manusia tidak bersyukur, maka Allah memberikan azab yang membuat mereka menjadi tidak tenang, Allah berfirman yaitu :

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا □ اِقْرِيَةَ □ كَانَتْ ءَامِنَةً □ مُطْمَئِنَّةً □ يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا □ ا  
 مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ □ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا  
 يَصْنَعُونَ ۝۱۱۲

Artinya : "Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tentram, rizkinya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk) nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat". (QS An Nahl :112)

e. Tilawah, tasmi' dan tadabbur Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab yang berisi sebaik-baik perkataan, diturunkan pada bulan suci Ramadhan yang penuh dengan keberkahan, karenanya orang yang membaca (*tilawah*), mendengar bacaan (*tasmi'*) dan mengkaji (*tadabbur*) ayat-ayat suci Al-Qur'an niscaya menjadi tenang hatinya, manakala dia betul-betul beriman kepada Allah SWT.

Oleh karena itu, sebagai mu'min, interaksi kita dengan al-Qur'an haruslah sebaik mungkin, baik dalam bentuk membaca, mendengar bacaan, mengkaji dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Manakala interaksi kita terhadap Al-Qur'an sudah baik, maka mendengar bacaan Al-Qur'an saja sudah membuat keimanan kita bertambah kuat yang berarti lebih dari sekedar ketenangan jiwa, Allah berfirman :

۝ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ  
 زَادَتْهُمْ إِيمَانًا □ ا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۝۲

Artinya : "Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka dan apabila dibacakan

kepada mereka ayat-ayat-Nya, bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal". (QS Al Mu'minum :2)

Dengan berbekal jiwa yang tenang itulah, seorang muslim akan mampu menjalani kehidupannya secara baik, sebab baik dan tidak sesuatu seringkali berpangkal dari persoalan mental atau jiwa. Karena itu, Allah SWT memanggil orang yang jiwanya tenang untuk masuk ke dalam syurga-Nya dan dapat menikmati yang ada di dalamnya.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Menurut imam Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, taklut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat.<sup>52</sup>

Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa di mana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain :

##### a. Faktor agama

---

<sup>52</sup>Imam Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, *Op. Cit.*, h. 123.

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.<sup>53</sup> Demikian juga dalam agama ada larangan yang harus dihindari, karena di dalamnya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin bahwa keimanan dan ketaqwannya itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya.

Pelaksanaan agama (ibadah) dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari rasa gelisah dan takut. Diantara dari berbagai macam ibadah yang ada yaitu shalat secara psikologis semakin banyak shalat dan menggantungkan harapan kepada Allah SWT maka akan tenteramlah hati, karena dalam shalat itu sendiri mengandung psiko-religius (kekuatan rohani) yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme sehingga memiliki semangat untuk masa depan. Daripada itu tujuan utama dari shalat adalah ingin beraudiensi, mendekatkan diri dengan Allah supaya terciptalah kebahagiaan dan ketenangan hidupnya.

b. Terpenuhinya kebutuhan manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan

---

<sup>53</sup>Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2003), cet. IV, h. 52.

tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia adalah:<sup>54</sup>

- 1) Terpenuhinya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menuntut pemenuhan, sehingga jiwa mwnjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.
- 2) Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang.
- 3) Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri.<sup>55</sup>

Menurut Zakiah Daradjat ada enam kebutuhan jiwa di mana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut adalah:<sup>56</sup>

a. Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak didapatnya dari orang-orang disekelilingnya maka akan berdampak pada keguncangan jiwanya. Tetapi bagi orang yang percaya kepada Allah SWT yang Maha

---

<sup>54</sup>Kartini Kartono dan Jenny Andary, *Op. Cit.*, h. 29-30.

<sup>55</sup>*Ibid.*

<sup>56</sup>Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 2001), cet. Keempat, h. 33-35.



Pengasih dan Penyayang maka kehilangan kasih sayang dari manusia tidak menjadikan jiwa gersang.

b. Rasa aman

Rasa aman juga kebutuhan jiwa yang tidak kalah pentingnya. Orang yang terancam, baik jiwanya, hartanya, kedudukannya ia akan gelisah yang berujung pada stres. Apabila ia dekat dengan Allah SWT tentu rasa aman akan selalu melindungi dirinya.

c. Rasa harga diri

Rasa harga diri juga merupakan kebutuhan jiwa manusia, yang jika tidak terpenuhi akan berakibat penderitaan. Banyak orang merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak dihargai dalam masyarakat terutama dalam hal harta, pangkat keturunan, dan lain sebagainya itu tentu perlu dipenuhi. Namun sebenarnya hakekat itu terletak pada iman dan amal soleh seseorang

d. Rasa bebas

Rasa ingin bebas termasuk kebutuhan jiwa yang pokok pula. Setiap orang ingin mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa menyenangkan bagi dirinya. Namun semua itu tentunya ada batas dan aturan yang harus diikutinya agar orang lain tidak terganggu haknya. Kebebasan yang sungguh sungguh hany terdapat dalam hubungan kita dengan Allah SWT.

e. Rasa sukses

Rasa sukses yang merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti tidak baik. Bahkan kegagalan itu akan lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah dari kegagalan itu.

f. Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu juga termasuk kebutuhan jiwa yang pokok yang jika terpenuhi akan berdampak pada tingkah laku. Orang akan merasa sengsara apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu itu dapat diketahuinya karena keterbatasan yang ada pada dirinya. Jadi agar seorang bisa mencapai ketenangan jiwa maka harus memenuhi beberapa faktor yaitu faktor agama, terpenuhinya kebutuhan manusia (meliputi kebutuhan pokok, kebutuhan kepuasan, kebutuhan social, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses dan rasa ingin tahu).

#### **D. Dzikir dan Doa bagi Ketenangan Jiwa**

Salah satu tindakan keagamaan yang penting adalah berdo'a, yakni memanjatkan permohonan kepada Allah supaya memperoleh sesuatu kehendak yang diridhoi. Dari masa ke masa pengaruh do'a tersebut terus menerus mendapat perhatian

penting. *Doa* merupakan proses penyadaran diri sebagai hamba Allah, penyembuhan terhadap penyakit kerohanian bahkan penyakit sosial. *Doa* ini selain sebagai pesan bimbingan keagamaan juga sekaligus sebagai salah satu metode terapi penyakit mental. *Doa* dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat menghadapi berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong.<sup>57</sup>

Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus dicapai dengan melaksanakan dzikir. Allah berfirman yaitu :

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

Artinya : “...(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram”. (QS. al-Ra’du : 28)

Berdasarkan ayat diatas dapat diketahui bahwa dengan mengingat Allah yaitu dengan berdzikir maka jiwa seseorang akan menjadi tenang. Bagaimana doa dan dzikir dapat membawa pengaruh pada ketenangan jiwa, dalam perspektif psikologi dapat dijelaskan dengan beberapa teori, antara lain teori hipnosis. Subandi dalam Baidu Bukhori, menyatakan bahwa “dalam pandangan teori hipnosis, dzikir dapat dipandang sebagai bentuk *self-hypnosis*, karena pada saat dzikir perhatian seseorang

---

<sup>57</sup>Iqra alFirdaus, *Rahasia Kekuatan Doa & Dzikir Bagi Kesehatan*, (Jakarta: Laksana Press, 2011), h. 89.

dipusatkan pada objek dzikir, sehingga semakin lama dia makin tidak merasakan rangsangan yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, dalam kondisi sebagaimana tersebut, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa.<sup>58</sup>

Prinsip pokok dalam dzikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan dzakirin akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah. Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat Yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun.<sup>59</sup>

Dengan berdzikir seorang akan ingat kepada Allah dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga seorang jiwanya akan merasa tenang. Adapun metode terapi doa dan dzikir adalah sebagai berikut :

1. Pembacaan syahadat
2. Pembacaan hadroh
3. Mujahadah
4. Tahlil
5. Doa<sup>60</sup>

Dengan penerapan metode terapi dzikir dan doa tersebut diharapkan bermanfaat dan berguna dalam kehidupan manusia. Apabila mereka dapat mengkaji

---

<sup>58</sup>Baidu Bukhori, *Dzikir, Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), h. 27

<sup>59</sup>Bastaman dan Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), h. 161

<sup>60</sup>Abdul Halim Mahmud, *Terapi dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: Mizan Publika, 2004), h. 117.

yang ada di dalam al-Qur'an, maka mereka akan mendapatkan yang sebenarnya makna mengenai dzikir dan doa. Manfaat dzikir dan doa itu dapat menyembuhkan penyakit mental seseorang dan kecemasan seseorang sehingga akan timbulah ketenangan jiwa dalam diri seseorang.

## **BAB III**

### **PENYAJIAN DATA LAPANGAN**

#### **A. Profil Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung**

##### **1. Sejarah Berdirinya**

Awal berdirinya Pondok Pesantren As-Salafiyah Kecamatan Panjang Bandar Lampung pada tahun 2005, yang didirikan oleh Bapak Asep Hidayatullah. Pondok pesantren As-Salafiyah berada di dekat pemukiman warga di Kelurahan Srengsem dan di antara kaki bukit yang ada di Kelurahan Srengsem. Asal nama Pondok Pesantren As-Salafiyah diberikan oleh Bapak Asep sendiri selaku pendiri Pondok Pesantren ini.

Assalafiyah berarti generasi terbaik Islam, yang mana umat muslim memberikan contoh bagaimana seharusnya Islam dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa itu Pondok pesantren masih dalam keadaan pembangunan dan jumlah santri masih sedikit, yaitu sekitar 16 orang santri. Para orang tua belum terlalu berminat untuk memasukkan anaknya ke pondok pesantren as-salafiyah ini. Bapak Asep menjalankan dakwahnya dari majlis ta'lim ke majlis ta'lim lainnya, dari masjid ke masjid lainnya.

Pada tahun 2008 Pondok Pesantren As-Salafiyah mulai ramai diminati oleh para santri, banyak santri yang ingin belajar di Pondok Pesantren As-Salafiyah ini. Dan tenaga pengajar di Pondok Pesantren ini juga sudah mulai

banyak.jumlah santri pada tahun ini sekitar 38 orang santri, Pembangunan Pondokpun sudah bertambah maju. Dakwah yang disampaikan oleh Bapak Asep banyak dikenal oleh masyarakat dan kalangan remaja disekitarnya, sehingga dakwahnya dapat diterima dikalangan remaja dan para orang tua.<sup>1</sup>

Dari tahun ke tahun hingga pada saat ini jumlah santri makin bertambah, banyak santri yang berminat untuk masuk ke Pondok Pesantren As-Salafiyah ini. Saat ini jumlah santri sekitar 68 orang santriwati dan 36 orang santriawan yang masuk dan belajar di Pondok Pesantren As-Salafiyah Kelurahan Srengsem Kec.Panjang, Bandar Lampung.

## 2. Visi dan Misi

Visi Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah “unggul dalam prestasi, luhur dalam pekerti dan terampil dalam teknologi”.

Misi Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah :

- a. Membekali siswa dengan keimanan, ketaqwaan dan akhlakul karimah melalui pemberdayaan mata pelajaran agama.

---

<sup>1</sup>Asep Hidayatullah, Ketua Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Wawancara*, Juli 2017

- b. Membekali siswa dengan wawasan dan dasar pengetahuan umum yang dapat dipakai untuk menopang perkembangan iptek melalui pemberdayaan mata pelajaran umum.
- c. Meningkatkan keunggulan dalam prestasi olahraga, seni, kepramukaan melalui pembinaan intensif.
- d. Meningkatkan keunggulan dalam *life skill* melalui pembinaan intensif English conversation dan program computer.<sup>2</sup>

Tujuan Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah :

- a. Pembinaan masyarakat dan bangsa dalam meningkatkan dan mempertinggi kecerdasan dan ilmu pengetahuan, kebudayaan dan berbakti kepada agama, bangsa dan Negara.
- b. Membimbing umat manusia beriman, beramal, bertaqwa kepada Allah SWT.

Untuk mencapai maksud dan tujuan tersebut di atas, Pondok Pesantren Salafiah Nurul Qodiri melakukan hal-hal :

- a. Mendirikan pondok pesantren dan sekolah agama dari tingkat ibtidaiyah sampai tingkat tsanawiyah.
- b. Mengadakan pelayanan bimbingan rohani mental agama, dan kesehatan.
- c. Menyelenggarakan kursus-kursus ketrampilan dan sejenisnya.
- d. Mengadakan usaha untuk peningkatan kesejahteraan anggota dan masyarakat.

---

<sup>2</sup>Dokumentasi, Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2017



- e. Usaha-usaha lain yang halal dan tidak bertentangan dengan hukum dan undang-undang.<sup>3</sup>

### 3. Susunan Organisasi

Susunan organisasi Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah :

- a. Ketua Yayasan : H. Asep Hidayatullah
- b. Sekretaris : Saiful Bahri
- c. Bendahara : Siswadi
- d. Lurah : Nawai Maksum
- e. Seksi-seksi
  - 1) Seksi Pendidikan : Nur Rohman
  - 2) Seksi Keamanan : Ali Masykur
  - 3) Seksi Kebersihan : Malik Abdul Basyar
  - 4) Seksi Saranan : Heri Apriyanto
  - 5) Seksi Kegiatan : Maghfirudin
  - 6) Seksi Pembangunan : Khudori
  - 7) Seksi Kesehatan : Deni Kurniawan<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>*Dokumentasi*, Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2017

<sup>4</sup>*Dokumentasi*, Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2017

#### 4. Keadaan Guru

Keadaan tenaga pengajar Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung sebanyak 53 orang. Untuk lebih jelasnya lihat tabel dibawah ini :

Tabel 1  
Keadaan Guru Pondok Pesantren As Salafiyah  
Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung

No	Nama	Jabatan	Pendidikan Terakhir
1	H. Asep Hidayatullah	Kepala Ponpes	Ponpes
2	Agus wahyudi	Guru	Ponpes
3	Hj. Siti Roehana, S. Pd. I	Guru	S1
4	Siswadi, S. Pd. I	Guru	S1
5	Purnomo Hari, S. Pd	Guru	S1
6	Restina Indah, S. Pd, S. Kom	Guru	S1
7	Siti Qomariah, S. Pd	Guru	S1
8	Umi Natunisak, S. Pd. I	Guru	S1
9	Prita Febriana, S. Pd. I	Guru	S1
10	Maryance, S. Pd	Guru	S1
11	Rima Yulia Sari, S. Pd	Guru	S1
12	Sri Indani Ekawati, S. E	Guru	S1
13	Feri Yanti, S. Pd	Guru	S1
14	Rosnita, S. Pd	Guru	S1
15	Naufal Farid, S. Pd	Guru	S1

Sumber : *Dokumentasi* Pondok Pesantren As Salafiyah Tahun 2017

## 5. Keadaan Santri

Keadaan santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung sebagaimana tabel berikut :

Tabel 2  
Keadaan Santri Pondok Pesantren As Salafiyah  
Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung

No	Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah Keseluruhan
		Laki-laki	Perempuan	
1	Wustho 1	11	26	37
2	Wustho 2	12	20	32
3	Ulya	13	22	35
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>68</b>	<b>104</b>

Sumber : *Dokumentasi* Pondok Pesantren As Salafiyah Tahun 2017

## 6. Keadaan Sarana dan Prasarana

Keadaan sarana dan prasarana yang dipergunakan dalam proses belajar mengajar di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung sebagaimana tabel dibawah ini :

Tabel 3  
Keadaan Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan  
Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung

No	Jenis Barang	Jumlah	Keadaan	
			Baik	Rusak
1	Ruang Kepala Sekolah	1 buah	√	
2	Ruang Guru	1 buah	√	
3	Ruang TU	1 buah	√	
4	Ruang Kelas	6 buah	√	

5	Ruang Perpustakaan	1 buah	√	
6	Ruang Kesehatan	1 buah	√	
7	Ruang Makan	2 buah	√	
8	Kamar Mandi/WC	6 buah	√	
9	Masjid	1 buah	√	
10	Kantin	1 buah	√	
11	Ruang Gudang	1 buah	√	

Sumber : *Dokumentasi Pondok Pesantren As Salafiyah Tahun 2017*

## **B. Pelaksanaan Dzikir dan Doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung**

### 1. Sebelum pelaksanaan pengajian

Sebelum pelaksanaan pengajian dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung biasanya ustadz, pengurus, maupun santri melakukan hal-hal sebagai berikut :

#### a. Berwudhu

Menurut Ustadz Asep Syaifullah, selaku Ketua Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung menyatakan bahwa :

Wudhu berarti membersihkan dari segala dosa atau kotoran dalam tubuh manusia. Tata cara wudhu dimulai dari membasuh telapak tangan untuk membersihkan dosa-dosa. Do'anya ya Allah bersihkan telapak tangan, karena-Mu dan jaga tanganku untuk selalu melakukan kebaikan dan hindarkan dari yang buruk. Selanjutnya berkumur-kumur untuk membersihkan mulut dan berniat karena Allah SWT. Dengan berdoa jagalah mulutku yang selalu berkata yang baik hindarkan dari yang buruk. Selanjutnya, memasukan air kehidung yang bertujuan untuk membersihkan organ hidung, memasukan air kehidung itu untuk selalu menjaga nafasku, karenamu ya Allah ketika aku baik maupun buruk. Selanjutnya, membasuh

muka bertujuan untuk membersihkan seluruh wajah. Membasuh muka bertujuan untuk membuat wajahnya untuk Allah dengan berdo'a Ya Allah buat wajahku untuk selalu berseri-seri dan bersinar karenamu Ya Allah. Selanjutnya membasuh kedua tangan itu untuk membersihkan seluruh kedua tangan mulai pergelangan tangan sampai telapak tangan bertujuan untuk menjaga tangan karena Allah dalam melakukan sesuatu kegiatan. Do'anya adalah Ya Rabb jagalah tanganku untuk selalu melakukan kegiatan hindarkan dari keburukan dalam arti mencuri. Selanjutnya, kepala atau ubun-ubun membasuh untuk karena Allah dengan do'a Ya Rabb berikanlah aku selalu berfikiran positif hindarkan dari berfikiran yang negatif. Selanjutnya membasuh kedua telinga bertujuan untuk Allah. Dengan do'a Ya Rabb, jagalah pendengaranku dari kejelekan dan selalulah berikan pendengar yang kebaikan. Kedua kaki dibasuh bertujuan untuk Allah bertujuan untuk selalu menjaga langkah-langkah ku karena-Mu Ya Rabb, dimana langkahku kau yang menentukan yang baik dan buruk. Selanjutnya, tertib berarti sejajar atau berurutan dari itu orang dalam kehidupan selalu tertib.<sup>5</sup>

#### b. Tadarus al Qur'an

Menurut ustadz Asep Syaifullah, tadarus Al Qur'an itu didasari dengan niat untuk tilawah, karena tilawah artinya membaca atau mencari ilmu pengetahuan apabila dia bisa mengkaji isi dalam al Qur'an pasti dia akan mendapatkan ilmu tersebut. Tilawat dapat membuat hati seseorang bisa tenang dan dapat merubah moral seseorang.

### 2. Pelaksanaan dzikir dan doa

#### a. Waktu pelaksanaan

Waktu pelaksanaan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dilaksanakan setiap malam Kamis setelah shalat Isya'.

---

<sup>5</sup>Asep Syaifullah, Ketua Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017

b. Peserta

Adapun peserta dari pelaksanaan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dalah para santri itu sendiri baik santri yang menginap maupun yang tidak, seluruh pengurus pondok maupun warga sekitar pondok pesantren yang ingin mengikuti dzikir dan doa.

c. Rangkaian kegiatan dzikir dan doa

Berdasarkan hasil interview dengan Ketua Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung berkenaan dengan rangkaian kegiatan dzikir dan doa, beliau menyatakan sebagai berikut :

Adapun rangkaian kegiatan dzikir dan do'a yang diterapkan di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung ada kesamaan metode terapi dzikir dan doa pada pondok pesantren umumnya yaitu menggunakan metode dzikir *jail* atau pengucapan lafadz-lafadz dzikir dan doa diucapkan secara jelas. Penggunaan metode tersebut bertujuan untuk mendidik akhlak para santri agar berakhlakul karimah.<sup>6</sup>

Berdasarkan data dokumentasi, rangkaian pelaksanaan dzikir yang diterapkan dalam Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung antara lain adalah :<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Asep Syaifullah, Ketua Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017

<sup>7</sup>*Dokumentasi*, Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2017.

- 1) Membaca syahadat
  - 2) Membaca hadoroh
  - 3) Mujahadah
  - 4) Tahlil
  - 5) Dzikir
  - 6) Doa<sup>8</sup> (*bacaan dzikir dan doa terlampir pada lampiran 5*)
3. Sesudah pelaksanaan pengajian

Berdasarkan hasil observasi, setelah melaksanakan serangkaian kegiatan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, seluruh peserta pengajian melakukan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Menikmati snack atau makanan ringan sekaligus minuman teh/kopi hangat yang disediakan oleh Pondok.
- 2) Saling sapa sesama santri dan peserta yang lain agar antara peserta dzikir yang satu dengan yang lainnya dapat mengenal.
- 3) Mendengarkan ceramah dari usdtadz Asep Syaifullah dengan berbagai macam topic.
- 4) Ditutup dengan bersalaman kepada pengasuh pondok pesantren maupun peserta dzikir yang lain.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>*Dokumentasi*, Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2017.

<sup>9</sup>*Observasi*, Juli 2017

### **C. Implikasi Dzikir dan Doa dalam Kehidupan Pribadi dan Masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung**

Berdasarkan hasil interview dan observasi, pelaksanaan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung memiliki dampak terhadap keteangan jiwa santri yaitu menimbulkan jiwa yang sabar, optimis dan selalu dekat dengan Allah SWT, hal ini sebagaimana uraian dibawah ini :

#### 1. Jiwa menjadi tenang

Dzikir dan doa merupakan suatu metode untuk selalu ingat atau mengingat Allah SWT. Ketika seseorang mau mengingat Allah, maka orang tersebut akan selalu melakukan perbuatan di jalan Allah SWT. Manusia terkadang lupa berzikir kepada Allah, karena mereka sibuk dengan kegiatan duniawi tetapi seseorang akan kembali ingat di kala seseorang mengalami masalah saja, padahal Rasulullah menganjurkan para kaumnya untuk selalu ingat kepada Allah dalam keadaan senang maupun sedih. Nantinya, hidup seseorang akan nikmat menghadapi kehidupan di dunia. Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung juga menggunakan metode zikir yang sebagai pengobatan atau pembersihan jiwa ataupun penyakit hati.

Hal di atas sejalan dengan hasil interview penulis terhadap santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa santri memiliki jiwa yang tenang setelah mengikuti dzikir dan doa, sebagaimana pernyataan dibawah ini :



“Sebagai santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung saya harus mengikuti berbagai kegiatan yang diadakan salah satunya adalah kegiatan dzikir dan doa yang dilakukan rutin setiap seminggu sekali, hal ini karena menurut saya dzikir dan doa bertujuan untuk selalu dekat dan mengingat Allah SWT karena pada dasarnya setiap orang ingin mendapatkan kebaikan dan dijauhkan dari kemadharatan. Namun, tidak semua orang menyadari dan mau bersungguh-sungguh dalam mencapai keinginan tersebut”.<sup>10</sup>

## 2. Sabar

Sebagaimana teori yang diuraikan pada bab sebelumnya, dijelaskan bahwa sabar adalah sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh di jumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah).

Hal di atas sejalan dengan hasil interview penulis terhadap santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa santri memiliki sifat sabar setelah mengikuti dzikir dan doa, sebagaimana pernyataan dibawah ini :

“Setelah menjadi santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dan mengikuti berbagai macam kegiatan termasuk dzikir dan doa yang dilaksanakan setiap malam Kamis setelah shalat Isya’, dampak yang saya rasakan dalam diri saya adalah tertanam jiwa sabar dalam kehidupan baik pada saat ibadah dan lainnya”.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup>Suyanto Imran, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017

<sup>11</sup>Agus Susanto, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

Muhammad Iqbal Ramadhan yang juga santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung menyatakan bahwa :

“Sabar yang saya rasakan setelah mengikuti kegiatan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah mengajarkan kepada saya untuk sabar dalam menjalankan perintah Allah SWT, sabar dari apa yang dilarang Allah SWT dan sabar terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah SWT”.<sup>12</sup>

Adapun kentungan memiliki jiwa yang sabar sebagaimana dinyatakan oleh Putra Lesmana yang juga santri di Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, dibawah ini :

“Orang yang mampu bersabar disebut oleh Allah sebagai orang yang beruntung. Karena dengan sabar inilah, seseorang itu mampu mengendalikan hawa nafsunya terutama yang bersifat merusak. Ketika banyak remaja yang bunuh diri karena stress akibat gagal studi, putus dengan pacar atau sekadar diolok-olok teman, remaja muslim beda donk. Remaja muslim yang beriman itu tangguh dan kokoh. Ia tak bakal hancur hanya karena tekanan hidup. Sebaliknya, tempaan hidup yang berat akan menjadikan dia semakin matang dan dewasa untuk menyikapi semua permasalahan yang ada. Sabar inilah sebagai salah satu kunci penolong ketika hidup mulai terasa berat”.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa para santri Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang mengikuti kegiatan dzikir dan doa yang diadakan seminggu sekali itu tampak dengan jelas bahwa mereka mengikuti kegiatan dzikir dan doa

---

<sup>12</sup>Muhammad Iqbal Ramadhan, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

<sup>13</sup>Putra Lesmana, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

dengan sabar dari awal kegiatan sampai dengan akhir dan tidak ada yang meninggalkan lokasi kegiatan sebelum acara selesai.<sup>14</sup>

### 3. Optimis

Sebagaimana teori yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, optimis adalah sifat orang yang memiliki harapan positif dalam menghadapi segala hal atau persoalan. Kebalikan dari optimis adalah pesimis. Orang yang memiliki sifat pesimis selalu berpandangan negatif dalam menghadapi persoalan.

Hal di atas sejalan dengan hasil interview penulis terhadap santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa santri memiliki jiwa optimis setelah mengikuti dzikir dan doa, sebagaimana pernyataan dibawah ini :

“Dampak yang saya rasakan setelah menjadi santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dan mengikuti berbagai macam kegiatan termasuk dzikir dan doa, bahwa dalam diri tertanam jiwa optimis dan penuh harap, saya selalu bersemangat dalam mengikuti kegiatan di sekolah dan di Pondok untuk mengejar cita-cita walaupun menemukan berbagai macam hambatan namun saya tetap optimis bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik untuk masa depan saya”.<sup>15</sup>

Budi Darmawan yang juga santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung menyatakan bahwa keuntungan yang dimiliki oleh orang yang memiliki jiwa optimis adalah :

---

<sup>14</sup>*Observasi*, Juli 2017.

<sup>15</sup>Untung Suropati, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

“Orang yang mempunyai sikap optimis memiliki pemikiran dan pertimbangan yang matang dalam menentukan fokus atau sasaran usaha yang sedang dijalani atau yang akan dijalani. Orang yang optimis akan memperhitungkan segala akibat dan dampak (untung rugi) dari suatu kegiatan yang direncanakan. Orang yang optimis akan berjuang dan menghadapi segala rintangan yang ada. Orang yang optimis memiliki jiwa juang yang tinggi dan akan menerima hasil atau realita yang terjadi dengan penuh kesadaran dan ketegaran tanpa mengeluh atau memprotes. Hal ini dilatarbelakangi oleh adanya perhitungan yang matang dan kesiapan mental yang kuat untuk menerima keputusan akhir dari suatu usaha”.<sup>16</sup>

#### 4. Merasa dekat dengan Allah

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tenang hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa).

Hal di atas sejalan dengan hasil interview penulis terhadap santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa santri merasa dekat dengan Allah SWT setelah mengikuti dzikir dan doa, sebagaimana pernyataan dibawah ini :

“Saya menyadari bahwa dampak yang saya rasakan setelah mengikuti dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung adalah merasa nyaman dan merasa dekat dengan Allah SWT. Dekat dalam arti bahwa seolah-olah Allah hadir dalam kehidupan saya sehingga dapat mengontrol semua perbuatan yang saya lakukan”.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>Budi Darmawan, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

<sup>17</sup>Rino Pangalila Umar, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

Zaenal Abidin Karim menyatakan bahwa untuk dekat dengan Allah memang harus melakukan berbagai macam hal, sebagaimana pernyataan ini dibawah ini :

Untuk dekat dengan Allah ada banyak cara yang bisa dilakukan seperti *pertama* : Sholat tepat waktu, banyak keutamaan yang diperoleh oleh seseorang yang mengerjakan sholat tepat waktu. Selain dicintai oleh Allah SWT, maka ia juga akan dijaga oleh para malaikat dan kelak diakhirat ia akan melalui jembatan Shiratal Mustaqim seperti kilat serta diselamatkan dari siksa api neraka. *Kedua*: Membaca Al-Qur'an dalam setiap kesempatan karena Al-Qur'an merupakan pedoman bagi kehidupan manusia yang memberikan banyak keutamaan bagi yang membacanya. *Ketiga* : Sedekah dengan ikhlas, karena setiap harta yang kita sedekahkan di jalan Allah, maka akan digantikan berkali-kali lipat jumlahnya".<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Zaenal Abidin Karim, Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, *Interview*, Juli 2017.

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DZIKIR DAN DOA SERTA IMPLIKASINYA BAGI KETENANGAN JIWA DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH KELURAHAN SRENGSEM KECAMATAN PANJANG KOTA BANDAR LAMPUNG**

#### **A. Pelaksanaan Dzikir dan Doa bagi Ketengan Jiwa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung**

Pada bab ini, akan diberikan analisis terhadap adanya fungsi dan tujuan, dan faktor serta pengaruh terapi dzikir di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah menggunakan metode analisa data kualitatif. Proses analisa data yang penulis lakukan menggunakan metode analisa deskripsi kualitatif, dimana penulis menganalisa seluruh data dari hasil penelitian lapangan, tentunya setelah mengalami proses edit data tanpa adanya pengecualian dan untuk lebih memudahkan proses analisa data dan menemukan jawaban dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

Dalam kehidupan setiap manusia pasti mengalami cobaan hidup ataupun masalah-masalah hidup. Terkadang sebuah cobaan akan muncul dari apa yang mereka lakukan setiap harinya. Ketika manusia mengalami cobaan hidup pasti mereka merasakan beratnya menjalani kehidupan. Padahal hidup harus dilakukan dengan santai dan menikmatinya. Contoh apabila ada orang yang selalu bingung arah kemana dia melangkah dan bagaimana dia untuk mencapainya. Dalam menghadapi

cobaan hidup seseorang dianjurkan untuk selalu dekat dengan Allah dan agar selalu mengingat kepada Allah dengan cara berdzikir.

Dzikir merupakan aktivitas religius yang paling penting bagi para sufi. Untuk mengembangkan diri agar berada sedekat mungkin dengan Allah SWT. Dalam tasawuf tahapan-tahapan (*maqamat*) dalam menempuh jalan para sufi (*salik*) yang harus melewati maqam, dzikir sarana untuk mencapai *ma'rifatullah*. Dzikir tidak hanya merupakan ucapan-ucapan suci yang dikeluarkan dari mulut tanpa penghayatan sama sekali, tetapi harus dilakukan dengan penuh khusyuk dalam melantunkan lafadz dzikir, untuk menuju kehadiran Allah SWT.

Salah satu Pondok Pesantren yang melaksanakan dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri adalah Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menggunakan metode dzikir dan doa untuk ketenangan jiwa santri, maupun untuk menjalin ukhuwah Islamiyah sesama manusia, dan untuk selalu ingat kepada Allah, serta selalu berakhlak baik. Ketika melakukan terapi dzikir dan do'a seseorang akan mengalami keadaan yang tenang. Sebab, orang yang melakukan kegiatan dzikir dan do'a dapat menentramkan hati maupun jiwa seseorang.

Para santri mengatakan, dzikir harus menggunakan keikhlasan yang penuh untuk mendapatkan ridha illahi (Allah SWT). Tujuannya agar orang selalu ingat kepada Allah SWT. Di samping untuk memperoleh keridhaan dan memperoleh derajat yang tinggi disisi Allah. Tujuan utama dzikir dan do'a adalah senantiasa bisa

secara terus-menerus berhubungan langsung dengan Allah SWT. Dengan begitu, maka dalam keadaan bagaimanapun menjadi sadar dan selalu diperhatikan oleh-Nya.

Adapun, tujuan dzikir dan do'a yaitu untuk mendapatkan hasil ketenangan jiwa dan munculnya ketenangan batin, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT yaitu :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸  
 ءَامِنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسَنُ مَا أَجْرُهُمْ ۚ ۲۹

Artinya : “Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra'du : 27-28)

Manfaat dzikir dan do'a, pada dasarnya setiap orang ingin mendapatkan kebaikan dan dijauhkan dari kemadharatan. Namun, tidak semua orang menyadari dan mau bersungguh-sungguh dalam mencapai keinginan tersebut. Padahal, Allah telah menjelaskan kunci-kunci kebaikan dalam wahyu-Nya secara jelas dan tegas. Kunci kebaikan itu adalah dzikir kepada Allah SWT.

Dzikir dan do'a merupakan pekerjaan yang mulia dan sangat bermanfaat untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Para Imam juga menyebutkan berbagai kemanfaatan dzikir, termasuk Imam Ibnu Qayyim, menyebutkan bahwa dikir dan do'a mampu mengusir setan, mengalahkan dan menundukkannya serta menjadikan Allah SWT ridha, selain itu, manfaat dzikir dan do'a adalah menenangkan jiwa



seseorang serta hati seseorang, maka dijelaskan bahwa manfaat dzikir dan do'a adalah :

1. Mengalirkan sirkulasi darah keseluruh tubuh yang positif menggantikan yang negatif.
2. Meringankan pikiran.
3. Menenangkan jiwa.
4. Menahan emosional.
5. Merubah akhlakul karimah.
6. Menambah keimanan kepada Allah SWT
7. Menyembuhkan segala penyakit dalam tubuh.

Maka, penulis menyimpulkan bahwa tujuan dan manfaat melakukan pelaksanaan terapi dzikir untuk selalu dekat dengan Allah SWT. Suatu ketika manusia akan mengalami cobaan apapun pasti mereka terus ingat kepada Allah, dari mengikuti kegiatan dzikir dan do'a pasti dapat menentramkan jiwa maupun hatinya.

### **B. Implikasi Dzikir dan Doa dalam Kehidupan Pribadi dan Masyarakat di Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung**

Berdasarkan hasil interview dan observasi, pelaksanaan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung memiliki implikasi terhadap keteangan jiwa santri yaitu menimbulkan jiwa yang sabar, optimis dan selalu dekat dengan Allah SWT, hal ini sebagaimana uraian dibawah ini :

## 1. Hati menjadi tenang

Sebagaimana keterangan yang diperoleh dari hasil interview dengan salah satu santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung bahwa setelah mengikuti kegiatan dzikir dan doa yang setiap seminggu sekali dilakukan memiliki dampak yaitu hati menjadi tenteram. Dzikir sebagai metode mencapai ketenangan hati dilakukan dengan tata-cara tertentu. Dzikir dipahami dan diajarkan dengan mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah* secara keras (*dzikir jahr*), dan dengan kalimat-kalimat *thayyibah* yang memfokus, dari kalimat syahadat *la ilaha illa Allah*.

Menurut penulis dengan berdzikir kepada Allah, akan ketakutan, kegalauan, kecemasan dan kesedihan akan sirna. Bahkan, dengan berdzikir kepada-Nya segunung tumpukan beban kehidupan dan permasalahan hidup akan runtuh dengan sendirinya. Tidak mengherankan bila orang-orang yang selalu mengingat Allah senantiasa bahagia dan tenteram hidupnya. Itulah yang memang seharusnya terjadi.

Semakin banyak kita mengingat Allah, pikiran Anda akan semakin terbuka, hati Anda semakin tenteram, jiwa Anda semakin bahagia, dan nurani Anda semakin damai sentausa. Itu, karena dalam mengingat Allah terkandung nilai-nilai ketawakalan kepada-Nya, keyakinan penuh kepada-Nya, ketergantungan diri hanya kepada-Nya, kepasrahan kepada-Nya, baik sangka kepada-Nya, dan pengharapan kebahagiaan dari-Nya. Dia senantiasa dekat ketika si hamba berdoa kepada-Nya, senantiasa mendengar ketika diminta, dan

senantiasa mengabdikan jika dimohon. Rendahkan dan tundukkan diri Anda ke hadapan-Nya, lalu sebutlah secara berulang-ulang nama-Nya yang indah dan penuh berkah itu dengan lidah Anda sebagai pengejawantahan dari ketauhidan, pujian, doa, permohonan dan permintaan ampunan Anda kepada-Nya. Berdzikir secara terus-menerus merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan kecintaan kepada Allah SWT karena yang paling berhak untuk dicintai dan imuliakan hanyalah Allah SWT. Dzikir bagi hati laksana air bagi ladang pertanian, bahkan seperti air bagi ikan yang takkan hidup tanpa air.

Kebiasaan seorang muslim dalam mengingat Allah seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menenteramkan pikiran yang kacau, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia.

Dzikir kepada Allah bisa menjadi energi hati, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat dengan Allah, seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat.

## 2. Sabar

Sebagaimana teori yang dipaparkan pada bab sebelumnya, bahwa sabar adalah suatu kondisi yang mudah untuk diucapkan, akan tetapi untuk mewujudkan dan memperolehnya memerlukan pelatihan secara terus menerus. Sabar dapat dikatakan salah satu bentuk Perilaku pertahanan diri. Namun sabar memiliki karakter yang berbeda dengan respons pertahanan psikologis pada umumnya. Sabar merupakan respons positif dari masalah yang dihadapi seseorang. Orang yang sabar mampu mengumpulkan sumber daya yang ia miliki sehingga ia memiliki kekuatan atau daya tahan dalam menghadapi masalah. Orang yang sabar mampu mencegah atau menahan diri dari tindakan yang keliru dalam memecahkan masalah atau tekanan yang ia hadapi. Sabar merupakan mekanisme yang baik dari reaksi pertahanan psikologis, yang tidak terlepas dari dimensi spiritual.

Hal ini juga sesuai dengan hasil interview kepada salah satu santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menyatakan bahwa bagi orang-orang yang tidak memiliki ketahanan diri dalam bentuk kesabaran, maka kesedihan dan kemarahan yang timbul akan sangat tidak terkendali, sehingga bisa merusak diri sendiri, bahkan orang lain. Dalam keadaan seperti itulah kesabaran tidak lain sebagai mekanisme ketahanan diri yang sangat anggun, dimana potensi kesedihan dan kemarahan (hawa nafsu) dikendalikan secara efektif. Kemampuan inilah yang membedakan sekaligus mengistimewakan manusia. Dalam hidup keseharian, sabar biasanya hanya dipersepsi sebagai sikap menghindari ketegasan, yakni bertindak secara

berhati-hati yang identik dengan tindakan yang dilakukan perlahan-lahan. Biasa juga diasosiasikan dengan sikap sanggup menunggu, dengan kata lain, akomodatif terhadap dimensi waktu.

### 3. Optimis

Kegiatan dzikir dan doa yang dilakukan di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung memiliki dampak yang besar bagi para santri khususnya yaitu menimbulkan sifat optimis dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Berdasarkan teori, optimisme adalah suatu sikap penuh dengan keyakinan tinggi dalam menghadapi permasalahan kehidupan didunia ini, dan dimasa depan akan meraih kesuksesan yang telah dicita-citakan sebelumnya. Optimisme adalah sebuah sikap yang akan mendorong seorang individu untuk terus berusaha pantang menyerah guna mencapai tujuan dan cita-cita yang diinginkan, walaupun seberat apapun problematika yang dihadapi namun dengan adanya keteguhan dan sikap optimisme akan menjadikan seseorang dapat menghadapinya dan mencari problem solving.

Hal diatas sejalan dengan perilaku dari santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang telah mengikuti kegiatan dzikir dan doa akan memunculkan sikap optimisme dan tetap semangat menghadapi semua permasalahan. Jika tidak berhasil menyelesaikan suatu permasalahan, maka dia akan mencoba lagi untuk kedua kalinya, jika gagal kedua kalinya, akan mencoba lagi untuk ketiga kali, sampai

berhasil. Sebaliknya jika seseorang pesimis, maka akan menyerah dan tidak mau berusaha lagi. Sifat pesimis merupakan sifat tercela yang harus dihindari oleh setiap muslim. Sifat pesimis akan membuat seseorang berprasangka buruk kepada diri sendiri dan kepada Allah Swt. Setiap cobaan hidup yang dialami oleh seorang muslim harus dihadapi dengan tabah, semangat pantang menyerah, serta bersungguhsungguh berusaha mencari solusi terbaik. Pantang bagi seorang muslim untuk mengeluh apalagi berputus asa. Hidup ini akan terasa menyenangkan dan terasa indah jika kita mampu menjalaninya dengan penuh optimis.

Dengan bersikap optimis dalam menghadapi persoalan kehidupan akan menjadikan seorang muslim lebih bersikap bahagia, sebab dapat mencapai apa yang telah dicita-citakan baik cita-cita dunia atau akherat. Selain hal itu menurut pakar yang telah melakukan riset menyatakan bahwasanya orang yang bersikap optimis akan mempunyai badan yang sehat dan lebih panjang umur dari pada orang-orang yang bersikap pesimistis. Para peneliti juga memperhatikan bahwa orang yang optimistis lebih sanggup menghadapi stres dan lebih kecil kemungkinannya mengalami depresi. Sebagai seorang muslim, kita harus optimis dalam menghadapi ujian atau cobaan, semua persoalan kita serahkan kepada Allah disertai usaha semaksimal mungkin, sebab hanya Allah tempat meminta dan tempat berlindung bagi makhluk-Nya.

#### 4. Dekat dengan Allah SWT

Sebagaimana dipahami bahwa dekat Allah atau taqarub ilallah adalah setiap aktivitas yang mendekatkan seorang hamba kepada Allah SWT., baik dengan melaksanakan kewajiban, melaksanakan amalan-amalan sunnah nafilah maupun bentuk-bentuk ketaatan lainnya. Kedekatan manusia kepada Allah SWT tidaklah muncul tiba-tiba, tetapi melalui proses, seperti hubungan antara dua orang manusia yang saling mencintai. Pada awalnya tidak saling mengenal, tetapi dengan intensitas pertemuan yang makin sering dari waktu ke waktu maka akan timbul rasa kasih sayang yang kemudian menimbulkan pemahaman dan pengenalan terhadap diri masing-masing.

Hal di atas sejalan dengan hasil interview penulis terhadap santri di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa santri merasa dekat dengan Allah SWT setelah mengikuti dzikir dan doa, santri merasa nyaman dan merasa dekat dengan Allah SWT. Dekat dalam arti bahwa seolah-olah Allah hadir dalam kehidupan saya sehingga dapat mengontrol semua perbuatan yang saya lakukan.

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk dekat dengan Allah ada banyak cara yang bisa dilakukan seperti sholat tepat waktu, banyak keutamaan yang diperoleh oleh seseorang yang mengerjakan sholat tepat waktu. Selain dicintai oleh Allah SWT, maka ia juga akan dijaga oleh para malaikat dan kelak diakhirat ia akan melalui jembatan Shiratal Mustaqim seperti kilat serta diselamatkan dari siksa api neraka. Banyak membaca Al-Qur'an dalam setiap kesempatan karena Al-

Qur'an merupakan pedoman bagi kehidupan manusia yang memberikan banyak keutamaan bagi yang membacanya dan lainnya.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya dan mengacu kepada rumusan masalah yang diajukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelaksanaan dikir dan do'a di Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dilaksanakan setiap hari Rabu malam Kamis. Sebelum pengajian santri dianjurkan untuk berwudhu, tadarus Al Qur'an dan bersalaman antar santri, kemudian santri mendengarkan ceramah. Adapun dalam pelaksanaan dzikir dan d'oa diawali dengan pembacaan syahadat, hadoroh, mujahadah, tahli dan doa.
2. Dzikir dan doa yang dilakukan di di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung berimplikasi bagi kehidupan pribadi dan masyarakat khususnya para santri yaitu menumbuhkan jiwa menjadi tenang, menumbuhkan jiwa sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa optimis dan penuh harap sehingga tidak mudah berputus asa dan menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan penelitian ini, maka penulis mencoba mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Lokasi Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung yang jauh dari tengah Kota menyebabkan yang mengikuti kegiatan dzikir dan do'a hanya santri yang berada di lokasi pondok pesantren dan tidak diikuti oleh masyarakat umum di Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung, oleh karenanya pengurus Pondok Pesantren perlu mempertimbangkan mengadakan kegiatan yang mudah diakses oleh masyarakat umum sehingga kegiatan dzikir dan do'a bukan hanya dikonsumsi oleh para santri namun juga masyarakat luas.
2. Kepada para santri Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung agar menghindari perbuatan-perbuatan seperti banyak berbuat dosa, berputus asa dan mengonsumsi makanan haram, karena hal-hal tersebut berpengaruh bagi efektivitas dzikir dan do'a yang dapat memberikan ketenangan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Wardah, *WasiatDzikirdanDoaRasulullah SAW.*, (Yogyakarta: KreasiWacana, 2000).
- Ahmad WarsonMunawir, *Al-Munawir :Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: PustakaProgresif, 2002), cet. 25.
- Asmaran As, *PengantarStudiAkhlak*, (Jakarta: RajawaliPers, 2002), cetakan 4.
- Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *KonselingdanPsikoterapi Islam*, (Jogyakarta: FajarPustakaBaru, 2006).
- BarmawieUmary, *MateriAkhlak*, (Solo: Ramadhani, 2005).
- BurhanBungin, *Analisis Data PenelitianKualitatif :PemahamanFilosofisdanMetodologiskeArahPenguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: RajaGrafindoPersada, 2003).
- Dadang Ahmad Fajar, *EpistemologiDoa :Meluruskan, MemahamidanMengamalkanDoa*, (Jakarta: Raja GrafindoPersada, 2002).
- Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Tarjamah*, (Jakarta: Yayasan Penerjemah Al Quran, 2005).
- HamzahYa'kub, *Etika Islam*, (Bandung: Diponegoro, 2006), cet. Ke-vi.
- Haryanto, S., *Psikologi Shalat :Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2002).
- Imam Ghazali, *Ajaib Al Qalb,KeajaibanHati*, (Jakarta: Tirta Mas, 2001), PenerjemahNurHicmah.
- Imam Syaukani, *Bagaimana Emosi Berperan dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, (Yogyakarta: Zenit Publister, 2004).
- Irwanto, dkk.,*PsikologiUmum*, (Jakarta: GramediaPustakaUtama, 1991).
- Kaelany HD, *Islam danAspek-AspekKemasyarakatan*, (Jakarta: BumiAksara, 2000).

- KartiniKartonodan Jenny Andari, *Hygiene Mental danKesehatan Mentaldalam Islam*, (Bandung: MandarMaju, 2009).
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), cetakan ketiga.
- Koentjaraningrat, *MetodePenelitianMasyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 2005), Cetkelima.
- Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: RemajaRosdakarya, 2002).
- Makhfudli Ferry Efendi, *PesantrendariMasakeMasa*, (Jakarta: SalembaMedika, 2009).
- MawardiLabay El-Sulihani, *ZikirdanDo'adalamKesibukan*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, , t.th.).
- Moh. Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).
- Muhammad Musa danTitiNurfitri, *MetodologiPenelitian*, (Jakarta: GunungAgung, 2008), cetakanke-IV.
- Nana Sudjana, *Tuntunan Menyusun Karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1998).
- Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), Cet. Ketiga.
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Renika Cipta, 1997).
- Sugiyono, *MetodePenelitianPendidikanPendekatanKuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung :Alfabeta, 2008).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bhineka Cipta, 2007), cet ketujuh.
- Syeikh Nawawi Ibn Umar al jawi, *Nasho-ihul 'ibad (Nasehat Bagi Sang Hamba)*, ter. Abu Mujadidul Islam Mafa, (Surabaya: Gita Media Press,2008).
- Tengku Muhammad Hasbi Ash Shidieqy, *DzikirdanDoa, AspekHukumdanAdab* (Semarang: PustakaRizki Putra, 2003), cet.1.

WastySoemanto, *PengantarPsikologi*, (Jakarta: BinaAksara, 2008).

ZakiahDaradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: YayasanPendidikan Islam Ruhama, 2001),  
cet. Keempat.

\_\_\_\_\_, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: GunungAgung, 2005), cet. 9.

\_\_\_\_\_, *Pendidikan Agama dalamPembinaan Mental*, (Jakarta:  
BulanBintang, 2003), cet. IV.

## Lampiran 1

### KERANGKA OBSERVASI

No	Uraian	Kegiatan
1	Dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa di Santri Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sebelum pelaksanaan pengajian<ol style="list-style-type: none"><li>a. Berwudhu</li><li>b. Tadarus Al Qur'an</li></ol></li><li>2. Sebelum pelaksanaan pengajian<ol style="list-style-type: none"><li>a. Snack atau makanan ringan</li><li>b. Minum teh hangat</li><li>c. Saling sapa sesama santri dan peserta yang lain</li><li>d. Mendengarkan ceramah</li><li>e. Bersalaman</li></ol></li><li>3. Pelaksanaan dzikir dan doa<ol style="list-style-type: none"><li>a. Membaca syahadat</li><li>b. Membaca hadoroh</li><li>c. Mujahadah</li><li>d. Tahlil</li><li>e. Dzikir</li><li>f. doa</li></ol></li></ol>

## **Lampiran 2**

### **KERANGKA INTERVIEW DENGAN PENGASUH PONDOK PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH**

1. Bagaimana sejarah berdirinya Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung ?
2. Bagaimana pengamalan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung?
3. Apakah pengamalan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dilakukan secara berjamaah?
4. Apakah pengamalan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung dilakukan secara fardiyah ?
5. Apakah pengamalan dzikir dan doa di Pondok Pesantren As Salafiyah Desa Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung berdampak terhadap ketenangan jiwa para santri ?

## Lampiran 4

### DAFTAR NAMA RESPONDEN

No	Nama	Kelas	Keterangan
1	Agus Susanto	VII	L
2	Suyanto Imron	VII	L
3	Muhammad Iqbal Ramadhan	VII	L
4	Novianto	VII	L
5	Aldi Anggara	VII	L
6	Jaya Nugroho	VIII	L
7	Putra Lesmana	VIII	L
8	Zaenal Abidin	VIII	L
9	Agustam Wijaya	VIII	L
10	Rino Pangalila Umar	VIII	L
11	Budi Darmawan	IX	L
12	Putra Nurwanto	IX	L
13	Imam Syaukani	IX	L
14	Untung Suropati	IX	L
15	Nur Ahmad Alui	X	L
16	Abdul Wahab	X	L
17	Gunawan Yusanto	X	L
18	Susanto Handoyo	X	L
19	Yahya Romadhon	XI	L
20	Zaenal Abidin Karim	XI	L



Lampiran 5

**RANGKAIAN KEGIATAN DZIKIR DAN DOA  
PONDOK PESANTREN AS SALAFIYAH KELURAHAN SRENGSEM  
KECAMATAN PANJANG KOTA BANDAR LAMPUNG**

1) Membacasyahadat

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ

Artinya : “Sayabersaksibahwatiada Tuhan yang berhak disembah selain Allah,  
dansayabersaksibahwa Muhammad adalahutusan Allah.”

2) Membacahadoroh

- a) HadorohNabi Muhammad SAW
- b) Hadorohsahabat Abu Bakar As-Shiddiq
- c) Hadorohsahabat Usman bin Affan
- d) Hadorohsahabat Umar bin Khattab
- e) Hadorohsahabat Ali bin AbiThalib
- f) HadorohcucuNabiHasandanHusein
- g) Hadoroh Imam Al-Ghazali
- h) HadorohSyechAbdurQadir Al-Jaelani
- i) HadorohwaliyullahSunanAmpel
- j) HadorohwaliyullahSunanBonang
- k) HadorohwaliyullahSunanDemak
- l) HadorohwaliyullahSunan Kudus
- m) HadorohwaliyullahSunan Cirebon
- n) HadorohwaliyullahSunanDerajat
- o) HadorohwaliyullahSunanGunungJati

### 3) Mujahadah

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْفَاتِحَةَ  
ثُمَّ إِلَى حَضْرَةِ إِخْوَانِهِ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْأَوْلِيَاءِ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ  
وَالصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَالْعُلَمَاءِ وَالْمُصَنِّفِينَ وَجَمِيعِ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ الْفَاتِحَةَ  
ثُمَّ إِلَى جَمِيعِ أَهْلِ الْقُبُورِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ  
مِنْ مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا بَرًّا وَبَحْرًا خُصُوصًا آبَاءَنَا وَأُمَّهَاتِنَا وَأَجْدَادَنَا  
وَجَدَّاتِنَا وَمَشَائِخِنَا وَمَشَائِخِ مَشَائِخِنَا  
وَلِمَنْ اجْتَمَعْنَا هَهُنَا بِسَبَبِهِ وَخُصُوصًا..... الْفَاتِحَةَ

### 4) Tahlil

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ الْحَمْدُ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ \* مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ \* وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ  
وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ \* وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ الْحَمْدُ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي  
يُوسَسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ الْحَمْدُ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ  
نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ

عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ آمِينَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. اَلَمْ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ. الَّذِيْنَ  
يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُوْنَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُوْنَ. وَالَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِمَا  
أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُوْنَ. أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ  
رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. وَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ  
اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ. لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي  
الْأَرْضِ مَنْ ذَلَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ  
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ  
وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ. لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ  
وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ  
مَنْ يَشَاءُ. وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ  
وَالْمُؤْمِنُوْنَ. كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لِأَنْفَرَقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ  
وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيْرُ. لَا يُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا  
لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لِأَتُوْا حِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَعْنَا رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لِطَآئِفَةٍ  
لَنَا بِهِ

وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا 7

أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ. إِرْحَمْنَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ 7  
اَللّٰهُمَّ اصْرِفْ عَنَّا السُّوْءَ بِمَا شِئْتَ وَكَيْفَ شِئْتَ اِنَّكَ عَلٰى مَا تَشَاءُ قَدِيْرٌ 3  
وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ اَهْلَ الْبَيْتِ اِنَّهُ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ. اِنَّمَا يُرِيْدُ اللّٰهُ لِيُذْهِبَ  
عَنكُمُ الرِّجْسَ اَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا. اِنَّ اللّٰهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّوْنَ عَلٰى

النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ عَلَيَّ أَسْعَدِ مَخْلُوقَاتِكَ نُورِ الْهُدَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ. عَدَدَ مَعْلُومَاتِكَ وَمِدَادَ كَلِمَاتِكَ كُلَّمَا ذَكَرَكَ  
الذَّاكِرُونَ. وَغَفَلَ عَن ذِكْرِكَ الْغَافِلُونَ

اللَّهُمَّ صَلِّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ عَلَيَّ أَسْعَدِ مَخْلُوقَاتِكَ شَمْسِ الضُّحَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ

مَعْلُومَاتِكَ وَمِدَادَ كَلِمَاتِكَ كُلَّمَا ذَكَرَكَ الذَّاكِرُونَ. وَغَفَلَ عَن ذِكْرِكَ الْغَافِلُونَ  
اللَّهُمَّ صَلِّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ عَلَيَّ أَسْعَدِ مَخْلُوقَاتِكَ بَدْرِ الدُّجَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ. عَدَدَ مَعْلُومَاتِكَ وَمِدَادَ كَلِمَاتِكَ كُلَّمَا ذَكَرَكَ  
الذَّاكِرُونَ. وَغَفَلَ عَن ذِكْرِكَ الْغَافِلُونَ

وَسَلِّمْ وَرَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَن سَادَتِنَا أَصْحَابِ رَسُولِ اللهِ أَجْمَعِينَ. وَحَسْبُنَا اللهُ  
وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ. وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ  
أَسْتَغْفِرُ اللهُ الْعَظِيمِ 3

أَفْضَلُ الذِّكْرِ فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ حَيٌّ مَوْجُودٌ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ حَيٌّ مَعْبُودٌ لَا إِلَهَ  
, إِلَّا اللهُ حَيٌّ بَاقٌ

100 لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ مُحَمَّدٌ نَبِيُّ اللهِ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ يَا رَبِّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيمِ 33  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى حَبِيبِكَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى حَبِيبِكَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى حَبِيبِكَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ  
الْفَاتِحَةُ . أَجْمَعِينَ

5) Dzikir

1x الفاتحة

3x أستغفرُ اللهَ العَظِيمَ

3x لا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ العَلِيِّ العَظِيمِ

3x اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

40x لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

33x يَا اللهُ يَا قَدِيمُ

33x يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ

33x يَا مُبْدِعُ يَا خَالِقُ

33x يَا حَفِيزُ يَا نَصِيرُ يَا وَكِيلُ يَا اللهُ

33x يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

41x يَا لَطِيفُ

33x أَسْتَغْفِرُ اللهَ العَظِيمَ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا

3x اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقتْ حِيلَتِي أَدْرِ كُنِي يَا اللهُ

لَّهُمْ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلُ بِهِ  
الْعُقْدُ وَتَنْفَرِحُ بِهِ الْكُرْبُ وَتُقْضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرِّغَائِبُ وَحُسْنُ  
الْخَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقَى الْعَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ  
x1 وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

x41 يَا بَدِيعُ

x33 حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

x1 يس

اللَّهُ أَكْبَرُ يَا رَبَّنَا وَإِلَهَنَا وَسَيِّدَنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

x3

حَصَّنْتُكُمْ بِالْحَيِّ الْقَيُّومِ الَّذِي لَا يَمُوتُ أَبَدًا وَدَفَعْتُ عَنْكُمْ السُّوءَ بِالْفِ

x3 أَنْفِ أَلْفِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

x3 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْعَمَ عَلَيْنَا وَهَدَانَا عَلَى دِينِ الْإِسْلَامِ

بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا يَسُوقُ الْخَيْرَ إِلَّا اللَّهُ بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا يَصْرِفُ

السُّوءَ إِلَّا اللَّهُ بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ مَا كَانَ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ

x3 اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

x3 سَأَلْتُكَ يَا غَفَّارُ عَفْوًا وَتَوْبَةً وَبِالْقَهْرِ يَا قَهَّارُ خُذْ مَنْ تَحِيَّلًا

يَا جَبَّارُ يَا قَهَّارُ يَا ذَا الْبَطْشِ الشَّدِيدِ خُذْ حَقَّنَا وَحَقِّ الْمُسْلِمِينَ مِمَّنْ

x3 ظَلَمْنَا وَالْمُسْلِمِينَ وَتَعَدَّى عَلَيْنَا وَعَلَى الْمُسْلِمِينَ

x1 الْفَاتِحَةَ

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. حَمْدُ الشَّاكِرِينَ حَمْدَ النَّاعِمِينَ، حَمْدًا يُؤَافِي نِعْمَهُ وَيُكَافِي مَزِيدَهُ. يَا رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ وَعَظِيمِ سُلْطَانِكَ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ

وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ

وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي كُلِّ وَقْتٍ وَحِينٍ

وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَأِ الْأَعْلَى إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اللَّهُمَّ اجْعَلْ وَأَوْصِلْ وَتَقَبَّلْ

مَا قَرَأْتَهُ مِنَ الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ. وَمَا قُلْتَهُ مِنْ قَوْلٍ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَمَا سَبَّحْنَا اللَّهَ وَبِحَمْدِهِ

وَمَا صَلَّيْنَاهُ عَلَى النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي هَذَا الْمَجْلِسِ الْمُبَارَكِ هَدِيَّةً وَأَصْلَةً

وَرَحْمَةً تَأْزِلُهُ وَبِرَبْكَ شَامِلَةً وَصَدَقَةً مُتَقَبَّلَةً نُقَدِّمُ ذَلِكَ وَنُهِدِيهِ إِلَى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا وَحَبِيبِنَا

وَشَفِيعِنَا وَفُرَّةِ أَعْيُنِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَالْيَ جَمِيعِ إِخْوَانِهِ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ

وَالْمُرْتَلِينَ، وَالْأَوْلِيَاءِ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَالصَّحَابَةَ وَالتَّابِعِينَ وَالْعُلَمَاءَ الْعَامِلِينَ وَالْمُصَنِّفِينَ

الْمُخْلِصِينَ وَجَمِيعِ الْمُجَاهِدِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْمَلَائِكَةَ الْمُقَرَّبِينَ خُصُوصًا إِلَى

سَيِّدِنَا الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ

(nama yang meninggal) وَخُصُوصًا إِلَى حَضْرَةِ رُوحِ

ثُمَّ إِلَى جَمِيعِ أَهْلِ الْقُبُورِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ مِنْ مَشَارِقِ

الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا بَرًّا وَبَحْرًا خُصُوصًا إِلَى آبَائِنَا وَأُمَّهَاتِنَا وَأَجْدَاتِنَا وَجَدَاتِنَا وَنَخْصُ

خُصُوصًا إِلَى مَنْ اجْتَمَعْنَا هَاهُنَا بِسَبَبِهِ وَلَا جِلْهَ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمْهُمْ وَعَافِهِمْ وَأَعْفُ

عَنْهُمْ. اللَّهُمَّ أَنْزِلِ الرَّحْمَةَ وَالْمَغْفِرَةَ عَلَى أَهْلِ الْقُبُورِ مِنْ أَهْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ

اللَّهِ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. الْفَاتِحَةُ. عَمَّا يَصِفُونَ