

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pembahasan tentang Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara *etimologi* dzikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat (Anshori, 2003:116). Menurut Chodjim (2003:181), 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.

Menurut Hasbi Assidiqi (1982:36), dzikir adalah menyebut nama Allah SWT, dengan membaca tasbih (*subhanallah*), tahlil (*la ilaha illahu*), tahmid (*Alhamdu*), basmallah (*bismillahirrahmanirrahim*) dan membaca al-Qur'an serta membaca do'a-do'a yang diterima dari Nabi Muhammad SAW.

Sedangkan menurut Mir Valuddin (2000:84), dzikir adalah senantiasa dan terus menerus mengingat Allah yang bisa melahirkan cinta kepada Allah serta mengosongkan hati dari kecintaan dan ketertarikan pada dunia fana ini.

Dalam kamus *tashawuf* yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar (2002:36) dijelaskan, dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan. Dzikir merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (*suluk*). 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 (Al-Islam, 1987:187).

Secara *terminologi*, dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dan keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah adalah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya (Al-Islam, 1987:187).

Spencer Trimingham (dalam Anshori, 2003:17), memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.

Menurut Bastaman (2001:158), 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.

Menurut Askat (2000:6), 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. 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, 2003:19) 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 sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

Sementara Alkalabadzi (dalam Anshori, 2003:19-20) memberikan pengertian, bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana seorang tokoh Ikhwanul muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir. Dari 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

([http://www://TasekPauh](http://www.TasekPauh), 25 Maret 2007). Dalam sufisme penyebutan nama Tuhan (dzikir) adalah menggabungkan lidah, hati dan pikiran dalam kesatuan yang harmonis untuk mengungkapkan pernyataan *laa Ilaha illallah* (As-Sayuti, 1996:87).

Imam Nawawi (2005:14) 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.

Sedangkan al-Hasan RA dalam Ghazali (2003:101) mengkatégorikan, dzikir menjadi dua bagian. *Pertama*, dzikir diantara hamba Allah. *Kedua* dzikir yang lebih utama dan lebih besar pahalanya adalah mengingat Allah ketika menghadapi sesuatu yang diharamkan-Nya.

Amin Syukur (2006:29) 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.

Dari beberapa pengertian di atas, penulis menyimpulkan 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.

Ayat Al-Quran yang berkenaan dengan dzikir terdapat dalam beberapa surat sebagai berikut :

1. Surat Ali Imran ayat 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Artinya : yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri duduk dan dalam keadaan berbaring (QS.Ali Imran: 191)

2. Surat al-Jum'ah ayat 10

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Artinya : Dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung

3. Surat al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya : Karena itu ingatlah kalian kepada-Ku niscaya Aku ingat kepada kalian.

4. Surat al-Ahzab ayat 41-42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut nama Allah) dzikir yang sebanyak – banyaknya Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang

5. Surat an-Nisa' ayat 103

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya :Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman

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, *Hakikat Dzikir*. (<http://www.zikrullah.com>, di akses 18 Mei 2006 diakses jam 21.00 wib) pada hakekatnya dzikir dibagi menjadi empat macam :

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 pengetahu-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 ciptaanya dengan segala proses kejadiannya adalah proses pembelajaran bagi manusia. Segala ciptaanya berupa batu, sungai, gunung, udara, pohon, manusia, hewan dan sebagainya merupakan pena Allah SWT yang mengandung kalam-Nya (sunatullah) yang wajib dibaca.

Sesungguhnya pertama kali yang diperintahkan iqra', (membaca), yang wajib dibaca meliputi dua wujud yakni alam semesta (ayat kauniyah) termasuk didalamnya (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 pada umumnya ialah 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 (Al-Islam, 1987:1988).

Beberapa ahli memberikan penjelasan tentang bentuk-bentuk dzikir yang diterapkan dalam kehidupan tashawuf, para ahli tersebut diantaranya: Sukamto MM. dalam Anshori (2003:18) membagi dzikir kedalam empat jenis (1). Dzikir membangkitkan daya ingat, (2) Dzikir kepada hokum-hukum ilahi. (3) Dzikir-dzikir mengambil pelajaran atau peringatan. (4) Dzikir meneliti proses alam. 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 khusyu' 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. (Syukur, 2006:278).

Amin Syukur disisi yang lain juga menyebutkan bentuk dzikir atau tata cara berdzikir dalam beberapa jenis, pertama, 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. Kedua, ingat Tuhan dalam hati tanpa menyebut nama-Nya disebut dengan dzikir qalby atau sirri.

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. Ketiga adalah dzikru 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.

Menurut Usman Said Sarqawi (2001:3), dzikrullah terbagi atas 3 bagian yakni dzikir dengan hati, dzikir dengan lisan, dan dzikir kepada Allah ketika menghadapi sesuatu yang yang diharamkan oleh Allah. Dzikir dengan hati merupakan dzikir

yang paling agung, misalnya berpikir tentang keagungan Allah,keperkasaan, kerajaan, keindahan ciptaanya 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 (2004:17), 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, terjaga zikrullah-nya. Dzikir dalam shalat yang sangat sempurna ini adalah dzikir hati, dzikir lisan, terus amaliyah. Tangan, mata, dan telinga bergerak. Kenapa hal – hal semacam itu tidak diterjemahkan dalam kehidupan sehari - hari (Fauzan Jayadi, minggu 16 November 2003, akses 23 desember 2014 jam 23:16).

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari (2002:199) adalah sebagai berikut :

- 1) Membaca tasbih (subhanallah) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- 2) Membaca tahmid (alhamdulillah) yang bermakna segala puji bagi Allah.

- 3) Membaca tahlil (la illaha illallah) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- 4) Membaca takbir (Allahu akbar) yang berarti Allah Maha Besar.
- 5) Membaca Hauqalah (la haula wala quwwata illa billah) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- 6) Hasballah: Hasbiyallahu wani'mal wakil yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- 7) Istighfar : Astaghfirullahal adzim yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.
- 8) Membaca lafadz baqiyatussalihah: subhanllah 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.

3. Tujuan Dzikir

Adapun tujuan berdzikir adalah mensucikan jiwa dan membersihkan hati serta membangunkan nurani. Hal ini yang ditunjukkan Allah SWT dalam firman-Nya:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Qur'an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah SWT (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan".(Q.S. Al-Kanbuut:29/45)

Tujuan dari kegiatan dzikir, tentunya adalah menyikap sisi dalam kehidupan manusia untuk sama-sama merasakan hidangan Allah SWT. Dan tentunya, tujuan

Dzikir taubah itu bercorak moral, seperti membina kejujuran, kesabaran, cinta sesama, penyantun dan mempertajam kepekaan sosial (kecerdasan Spiritual)

4. Manfaat Berdzikir

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 (Wahab, 1997:87-92).

Menurut Anshori (2003:33) 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, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.

Al-Khomeini (2004:351) 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 aggressor yang melawan Allah dan Islam).

Dzikir juga bermanfaat sebagai permbersih hati. Dzikir merupakan lawan dari kelalaian (nisyan), 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 (Al-Khomeini, 2004:351-352).

Menurut Zuhri (2000:150-151) 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.

Al-Ghazali (1990:123) memberikan penjelasan tentang manfaat dzikir, yaitu dzikir sebagai ibadah sosial. Ayat-ayat al-Quran sering kali ditutup dengan bermacam asmaul husna yang artinya relevan dengan tindakan hamba, hal ini memberitahukan kepada manusia betapapun banyaknya tindakan manusia tidak luput dari pengetahuan Allah.

Menurut Toto Tasmara (2001:17) dzikir dapat memberikan makna kesadaran diri cognizance (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.

Menurut Abdullah Gymnastiar (2005:106-107) dengan berdzikir orang akan mempunyai mental yang kuat, penuh semangat dan tak kenal putus asa, mampu mengontrol diri sehingga berhati sejuk dan tidak mudah emosi. Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur (2006:36) 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 dari-pada jalan ini (Al-Kahfi 18:24) 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'* 21:27). 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 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 sifatsifat-Nya ,kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

Sesuai dengan Pendapat Drs. A. Sayuti dalam buku “ Percik-percik kesucian”.

Sungguh manakala pengalaman dzikir telah mersap didalam hati seorang hamba Allah, maka buah dzikir itu akan tampak tanda-tandanya dalam setiap perbuatan dan perkataannya. Lidah orang – orang ahli dzikir tidak mempercakapkan kecuali nama- nama-Nya, tubuh mereka tidak bergerak kecuali untuk menjalankan perintah-Nya, dan pikiran mereka tidak bersih dari kotoran, kata –katanya bebas dari kebohongan, kekejian, hasutan dan fitnah. Pikiran bening, bersinar dan memencarkan kebenaran karena mendapat petunjuk dari Tuhan, pendeknya tidak mereka mengutarkan apa yang dikandung hati dan hati mereka milik rahasia batin.

Mengutip dari pendaapat Hilman Afif bahwasannya Manfaat Dzikir yang lain, diantaranya:

Pertama. Meningkatkan kedekatan dan kecintaan kepada Allah SWT, sebagaimana firman Allah:

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 SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (Ar-Rad:13/28).

Kedua. Dzikir yang dilakukan secara teratur akan menuntut pelakunya senantiasa mampu mengendalikan hati dan pikiran, dapat menjadikan pikiran dan kesadaran untuk memahami akan keberadaan dirinya.

Ketiga. Memperoleh cahaya (nur) dari Allah yang dapat menerangi jalan hidupnya serta diampukan segala dosanya yang telah lalu disebabkan kuatnya belenggu syetan karena ipisnya iman. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾ هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, Dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah keppada-Nya diwaktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmt kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampun untukmu), supaya dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya(yang terang). Dan adalah dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”. (Q.s.AlAhzab:33/41-43)

Keempat. Dzikrullah menghilangkan kemunafikan

Al Imam Ibnu Qayyim mengatakan bahwa banyak-banyak berdzikirlah dapat menghilangkan kemunafikan karena ciri-ciri orang munafik adalah sangat sedikit

dzikirnya kepada Allah SWT, sebagaimana disebutkan dalam surah An-nisaa' ayat 142:

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya(dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali”.(Q.S. An-Nisaa’4/142)

Kelima. Dapat menghapus dosa-dosa yang dilakukan oleh seorang hamba, sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Imran ayat 135:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾

Artinya: “Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya dirinya sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka Mengetahuinya”.(Q.S. Al-Imra:3/135)

B. Tinjauan Umum tentang Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2002:488). Stres terjadi bila pikiran dan tubuh bereaksi terhadap sebuah situasi yang nyata ataupun yang dibayangkan (Boenisch, 2005:6). Stres adalah respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tekanan yang sifatnya internal maupun eksternal. Stres menjadikan tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri.

(Eliyawati, Mengutip dari Millatina Maret 2006 (<http://www.admin@superamin>) di akses 9 november 2014).

Agus M. Hardjana (2008:14) memberikan pengertian, stres adalah keadaan atau kondisi yang terjadi bila orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres menjadikan orang yang bersangkutan merasakan ketidaksepadanan antara kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial.

2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres

Sumber penyebab munculnya stres (stresor) menurut Gymnastiar (2005:47-49) dapat digolongkan sebagai berikut :

a. Keluarga

Keluarga dapat menjadi sumber stres manakala tidak memberikan suasana yang kondusif. Misalnya, keluarga yang mengalami perpecahan, baik perceraian orang tua maupun pertengkaran orang tua dan anak.

b. Pekerjaan

Beban pekerjaan, soal gaji, orang-orang yang kehilangan pekerjaan ataupun terlalu lama menganggur dapat memicu timbulnya stres.

c. Tetangga

Tetangga yang menjadi sumber keributan dapat menyebabkan stres.

d. Persoalan Hukum

Orang-orang yang bersentuhan dengan hukum karena pelanggaran yang dilakukan, bisa mengalami stres.

e. Kondisi Fisik

Seorang anak yang menginjak masa remaja, seorang wanita yang menjelang tua merasa ketakutan dengan kulit yang keriput atau ketika mana menopause.

Selain itu, penyakit atau cacat tubuh dapat mendatangkan gejala stres.

Sementara menurut Hawari (1998:46-47) penyebab stres antara lain

bersumber dari :

1. Perkawinan

Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian, kematian pasangan, ketidaksetiaan dan sebagainya.

2. Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua misalnya tidak punya anak, kenakalan anak, sakit anak dan sebagainya.

3. Hubungan interpersonal

Konflik dengan teman, kekasih, antara atasan dan bawahan, konflik interpersonal dapat menjadi sumber stress bahkan depresi.

4. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk berpengaruh bagi kesehatan seseorang, misalnya pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan kriminalitas dan sebagainya.

5. Penyakit fisik dan cidera

Penyakit, misalnya penyakit kanker dan jantung, kecelakaan, operasi, aborsi dan sebagainya.

6. Keuangan

Kondisi keuangan yang tidak sehat, misalnya pendapatan lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha. Masalah keuangan ini dapat menjadi penyebab kecemasan dan depresi.

7. Penyebab lain

Stresor lainnya dalam hidup seperti kebakaran, bencana alam, perkosaan, hamil di luar nikah dan sebagainya dapat menimbulkan kecemasan dan depresi.

Azhim (2007:3-5) menjelaskan bahwa stres terjadi disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Eksternal

a. Sebab Lingkungan

Penyebabnya misalnya kehilangan sesuatu yang amat berharga. Orang yang kehilangan sesuatu yang dicintainya akan melewati tahapan-tahapan dalam merespon rasa kehilangan tersebut : Tahap pertama, pengingkaran atau rasa tidak percaya atas kehilangan tersebut. Tahap kedua, ketidakpercayaan itu semakin bertambah dan tahap ketiga menangis dan kegundahan hati serta kehilangan selera makan, seks dan lainnya. Tahap keempat adalah tahapan menerima kenyataan terjadi.

b. Obat-obatan

Beberapa penelitian membuktikan bahwa obat-obatan dapat mengakibatkan perubahan kimiawi di dalam otak hingga menyebabkan depresi. Obat-obat tersebut tersebut misalnya obat untuk penyakit liver, tekanan darah tinggi dan rematik.

c. Narkotika

Berhenti dari mengonsumsi obat-obatan yang mengandung psikotropika dapat menimbulkan stress dan depresi, terkadang menyangkut upaya bunuh diri. Obat-obatan yang mempunyai fungsi agar tubuh selalu terjaga dari rasa kantuk yang biasa digunakan sopir-sopir angkutan juga mengandung bahaya yang sama. Obat-obatan ini memiliki kandungan amfetamin yang menyebabkan seseorang kecanduan apabila tidak menggunakannya kembali atau menimbulkan efek ketergantungan.

2. Faktor Internal

- a. Faktor Keturunan
- b. Penyakit-penyakit Organik Misalnya kekurangan hormon kelenjar gondok, begitu juga kekurangan beberapa vitamin, seperti vitamin B12.
- c. Sebab-sebab yang tidak diketahui Manusia terkadang menderita kesedihan tanpa diketahui penyebabnya yang jelas, kebanyakan penyakit ini tidak hanya timbul lantaran pengaruh dari satu sebab saja, tetapi juga karena beberapa sebab secara keseluruhan, yaitu yang bersifat eksternal maupun internal.

3. Gejala-gejala Timbulnya Stres

a. Gejala-gejala Stres

Gejala-gejala yang timbul ketika seseorang mengalami stress menurut Eliyawati, mengutip dari Millatina (Maret 2006 (<http://www.admin@superamin>) di akses 9 november 2014) meliputi gejala psikologis dan gejala fisik. Gejala fisik yang timbul akibat stress diantaranya nafas memburu, mulut dan kerongkongan

kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, mencret, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala dan salah urat. Sedangkan gejala-gejala yang berwujud perilaku misalnya perasaan bingung, cemas, sedih, jengkel, salah paham, tak berdaya, gelisah, gagal merasa tidak menarik, kehilangan semangat, kesulitan dalam konsentrasi, bahkan sampai pada hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan minat terhadap orang lain. Para ahli dalam bidang psikologi mempunyai pengamatan terhadap stres serta gejala-gejala yang menyertainya.

Menurut Dadang Hawari (1998:52-53), gejala psikologis pada penderita stres adalah sebagai berikut:

1. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan rutin lainnya terasa berat.
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan menjadi terasa sulit
3. Perasaan takut takut yang tidak dapat dijelaskan.
4. Keletihan yang mendalam, untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
5. Bila berlarut maka timbul perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

Sedangkan gejala yang terjadi pada fisik adalah sebagai berikut:

- a. Debaran jantung terasa amat keras disebabkan zat adrenalin yang keluar.
- b. Nafas sesak
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran (Hawari, 1998:52-53).

Menurut (Boenisch, 2005:5), gejala stres meliputi gejala fisik dan gejala psikologis. Gejala psikologis meliputi apati atau kelesuan, represi, penarikan diri,

kecemasan, ketegangan emosional, mimpi buruk, tertawa dengan gugup dan melengking, rasa tidak puas, mudah marah, konsentrasi yang buruk, kecenderungan mudah mendapatkan kecelakaan, keinginan besar untuk menangis, lari atau bersembunyi, dan kecenderungan cepat terkejut.

Sedangkan gejala stres yang berupa gejala fisik meliputi serangan jantung, serangan otak (stroke), tekanan darah tinggi, sakit kepala atau migraine, kejang perut, radang lambung, ketegangan otot, insomnia, kehilangan selera makan dan selera makan terlalu besar (Boenisch, 2005:5)

Agus M. Hardjana(2008:17), membagi gejala-gejala stres menjadi empat macam gejala yang meliputi :

1. Gejala Fisikal

Gejala fisikal yang terjadi bila seseorang dalam keadaan stres meliputi :

- a) Sakit kepala, pusing
- b) Tidur tidak teratur, susah tidur, tidur terlanjur, bangun terlalu awal
- c) Sakit punggung
- d) Mencret dan radang usus besar
- e) Urat tegang terutama bagian leher dan bahu
- f) Lelah atau kehilangan daya energi
- g) Banyak melakukan kekeliruan dalam kerja dan hidup (Hardjana, 2008:17).

2. Gejala Emosional

Gejala emosional pada penderita stres adalah sebagai berikut :

- a) Mudah menyerang orang dan bermusuhan

- b) Rasa harga diri menurun atau tidak aman
- c) Sedih, depresi, mudah menangis
- d) Emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (Hardjana, 2008:17).

3. Gejala Intelektual

Gejala intelektual yang menyertai stres meliputi :

- a) Susah konsentrasi
- b) Sulit mengambil keputusan
- c) Mudah lupa
- d) Daya ingat menurun
- e) Melamun secara berlebihan
- f) Produktivitas menurun
- g) Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja (Hardjana, 2008:17).

4. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal yang terjadi ketika seseorang mengalami stres adalah sebagai berikut :

- a) Kehilangan kepercayaan terhadap orang lain
- b) Mudah menyalahkan orang lain
- c) Mudah membatalkan janji
- d) Menyerang orang dengan kata-kata, suka mencari-cari kesalahan orang lain
- f) Mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri
- g) Mendiamkan orang lain (Hardjana, 2008:17).

4. Tipe Kepribadian yang Rawan Stres

Menurut Eliyawati, mengutip dari Millatina (Maret 2006 (<http://www.admin@superamin>) di akses 9 november 2014) ada empat tipe kepribadian yang rawan terhadap timbulnya stres, diantaranya :

- a. Orang yang sangat hati-hati, bersifat perfeksionis, kaku dan kurang toleransi terhadap perbedaan, sehingga sedikit perbedaan yang kurang dari standarnya dapat menimbulkan kecemasan baginya. Kecermatannya berlebihan hingga menjadi obsesif kompulsif, yaitu kekakuan dan keterpakuan pada suatu aktivitas tertentu saja.
- b. Tipe pencemas. Orang jenis ini merasa tidak aman, cenderung kurang tenang, sering meresahkan segala sesuatu, sehingga menjadi cepat panik dalam menghadapi masalah.
- c. Orang yang kurang percaya diri. Orang jenis ini merasa diri tidak mampu sehingga kurang mengoptimalkan diri dalam menghadapi masalah yang dihadapi, selalu lari dari masalah atau berusaha mencari pelarian. Kondisi ini berakibat masalah tidak pernah selesai selama masalah tidak selesai seseorang akan selalu dihindari stres.
- d. Tipe Temperamental Orang dengan temperamental emosinya mudah terpancing. Masalah kecil bias berakibat besar karena kecenderungannya yang mudah meledak-ledak, akibatnya banyak orang tertekan dan akhirnya bereaksi, kondisi ini menimbulkan emosinya semakin tegang dan meninggi.

5. Cara Menanggulangi Stres

Terapi Penanggulangan Stres

Dalam hal terapi pada gangguan stres menurut Dadang Hawari (2002:68-70) dapat dilakukan cara sebagai berikut:

a. Psikoterapi Psikiatrik

Bentuk terapi ini menganut asas psikiatri yang lazim. Tujuan psikiatri ini memulihkan kepercayaan diri dan memperkuat fungsi ego. Dalam wawancara tatap muka pasien mengungkapkan segala uneg-uneg, konflik dan permasalahan yang dihadapi.

b. Psikoterapi Keagamaan

Dalam al-Quran, Hadits nabi dan pemikir-pemikir Islam yang memberikan tuntunan bagaimana menolong manusia dari kegoncangan jiwa.

c. Psikofarmaka

Memberikan obat anti depresan kepada pasien penderita gangguan afektif.

d. Terapi Somatik

Memberikan jenis obat-obatan yang ditujukan kepada fisik atau organik pasien.

e. Terapi Relaksasi

Jenis terapi ini dilakukan kepada pasien yang mudah disugesti. Metode ini dilakukan oleh terapis yang menggunakan hipnotis. Dengan terapi ini pasien dilatih untuk melakukan relaksasi.

6. Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stres

Usaha yang dilakukan untuk mencegah reaksi distres adalah meningkatkan kekebalan tubuh dengan :

a. Makanan

Makan secara teratur, bergizi seimbang, dan tidak berlebih-lebihan.

b. Tidur

Tidur selama 7-8 jam semalam. Bangun sebelum matahari terbit.

c. Olah Raga

d. Hindari rokok dan minuman keras

e. Seimbangkan berat badan secara ideal

f. Sebagai makhluk sosial perlu untuk bersilaturahmi

g. Mengatur waktu secara efektif

h. Usahakan untuk mencari ketenangan dalam agama seperti berdo'a, dzikir dan shalat.

i. Rekreasi diperlukan untuk menghindarkan dari kejenuhan akan aktifitas rutin.

j. Mengatur kondisi keuangan sebagaimana mestinya (Hawari, 2002:79).

C. Peran Dzikir sebagai Pengelolaan Stres

Dalam membahas temuan dari penelitian ini, sebelum memahami peran dzikir sebagai pengelolaan Stres, saya mencoba membandingkan kegiatan amalan dzikir seperti *wird al latif* dan *wird ratibul haddad* dalam tradisi yang sudah menjadi kewajiban Mahasantri Pusat Ma'had Al- Jamiah dengan meditasi dalam tradisi Agama lain dan meditasi yang dilakukan di masyarakat barat kontemporer.

Dzikir merupakan suatu metode meditasi dalam tradisi islam. Amalan ini dalam beberapa hal memiliki kesamaan dengan amalan meditasi dari tradisi – tradisi agama lain. Salah satu kesamaannya adalah amalan dzikir dan meditasi dilakukan sebagai latihan spiritual untuk mencapai tingkat spiritualitas yang lebih tinggi atau agar lebih dekat dengan Allah. Dalam dzikir ikhlas dianggap sebagai sarana untuk mencaapai trasnformasi religius, yaitu trasformasi dari kehidupan religius orang kebanyakan menuju kehidupan beragama yang mempunyai dimensi mistis di mana Allah menjadi pusat kehidupan partisipan.

Kesamaan lain berhubungan dengan peran meditasi dalam konteks agama. Ornstein dalam Subandi (2009:235) menyatakan bahwa sebageian besar meditasi merupakan bagian integral dari ritual agama. Demikian juga dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa amalan dzikir hanya satu bagian kecil dari ritual agama islam. Di samping mengamalkan dzikir, partisipan juga mengamalkan ritual agama yang lain, seperti sholat, puasa, dan kewajiban agama yang lain.

Orientasi sekuler dari praktik meditasi tersebut terbukti dalam penggunaan meditasi sebagai metode *Self-help* untuk mengatasi berbagai permasalahan kehidupan sehari – hari, baik masalah fisik, psikologis, dan sosial (Walsh, dalam subandi 2009:236) Meskipun efek jangka pendek dari meditasi ini berguna untuk kehidupan sehari – hari, tanpa konteks metafisik dan struktur keyakinan agama, pengalaman meditasi tidak bisa dipahami dengan tepat. (Maslow, dalam subandi 2009:236) menunjukkan bahwa sejumlah orang barat mempunyai pengalaman mistis, namun gagal memahami dan mengenali pengalaman mereka karena mereka kekurangan basis metafisik. Tanpa sistem agama yang mengandung nilai – nilai

spiritual, pengalaman – pengalaman itu menjadi kurang bermakna. Pandangan tersebut diperkuat oleh temuan dari penelitian ini. Karena partisipan mengamalkan dzikir dalam konteks agama islam, mereka dapat memahami dan mengerti makna dari berbagai pengalaman dzikir yang kemudian memberikan arti pada kehidupan mereka.

Dalam melakukan Metode dzikir yang digunakan secara umum mengandung tiga teknik dasar yakni teknik pemusatan konsentrasi pada bagian bawah dada sebelah kiri, teknik pernafasan, dan teknik pelafadzan. Ketiga teknik tersebut merupakan teknik yang biasa digunakan oleh para sufi dalam bermeditasi (Maria Etty, 2002: 140).

Pernafasan dalam proses hidup manusia memiliki peranan yang sangat vital. Tanpa aktifitas bernafas dalam beberapa menit di luar kemampuan manusia (umumnya manusia hanya dapat menahan untuk tidak bernafas antara 3 hingga 5 menit) akan membawa permasalahan pelik dalam kesehatan diri manusia. Penghentian pernafasan yang tidak normal akan mempengaruhi kinerja otak manusia karena pernafasan dikontrol secara sadar dan dapat memberikan pengaruh pada batang otak (*brainstem*). Sehingga pernafasan yang tidak teratur akan berakibat pada ketidaknormalan kerja otak. Selain itu, akibat paling fatal adalah meninggalnya manusia.

Salah satu penyebab berubahnya ritme pernafasan adalah korteks serebri (*cerebral cortex*) yang berfungsi untuk mengontrol mental, tingkah laku, pikiran, kesadaran, moral, kemauan, kecerdasan, kemampuan berbicara, bahasa, dan beberapa perasaan khusus. Apabila manusia dalam keadaan emosi, maka ritme

pernafasan akan menjadi lebih cepat dan tidak teratur. Begitu pula saat manusia dalam keadaan gelisah atau takut, kondisi pernafasan juga akan menjadi kacau. Akibatnya, kemampuan-kemampuan yang tersebut tadi menjadi tidak normal yang akan berdampak pada tidak seimbangnya fungsi tubuh, perasaan, dan otak manusia (Maria Etty, 2002: 189).

Dengan demikian, pernafasan dalam aktifitas dzikir selain membantu proses konsentrasi juga bermanfaat untuk menstabilkan kondisi korteks serebri. Stabilitasnya korteks serebri akan berdampak pada normalnya kemampuan-kemampuan mentalitas, pikiran, dan perilaku manusia. Apabila hal demikian tercapai, maka metabolisme tubuh manusia akan kembali normal sehingga manusia akan lebih dapat melakukan Pengelolaan, khususnya Pengelolaan mentalitas, dalam menghadapi permasalahan. Hal ini tentunya tidak lepas dari kembalinya produktifitas hormon *melatonin*.

Secara medis, stres dipicu oleh rendahnya produksi hormon *melatonin* dalam tubuh. Hormon *melatonin* adalah hormon yang menyebabkan pikiran tenang dan tingkat kekebalan tubuh tinggi. Produksi hormon *melatonin* bisa dikembangkan jika otak kecil bekerja, jika otak kecil kurang berfungsi, maka tingkat produktifitas *melatonin* juga rendah (Mariaroosma, <http://wwwmx1.itb.ac.id> 07 Juli 2003 diakses 9 November 2014).

Pelafadzan asma Allah sebagai metode tidak lepas dari keberadaan dzikir yang mengandung daya terapi religius yang potensial untuk mencapai relaksasi dan ketenangan batin. Ketenangan batin akan didapat apabila otak kecil dalam keadaan

bekerja. Cara merangsang agar otak kecil bekerja adalah terapi hormon dengan melakukan relaksasi, meditasi dan dzikir. Aktivitas tersebut mampu memaksa otak kecil bekerja dan memproduksi hormon *melatonin*. Pada saat relaksasi inilah, otak kiri diistirahatkan, energinya disalurkan ke otak kecil. Penyaluran energi ke otak kecil akan merangsang produksi hormon *pituitary* lebih banyak yang menyebabkan Pengelolaan kinerja tubuh, mampu membuang racun dalam darah lewat urine, hasilnya orang akan merasa tenang, tentram, bijaksana, sabar dan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Mariaroosma, 07Juli 2003, <http://wwwmx1.itb.ac.id> diakses 9 November 2014).

Mengenai dampak relaksasi dari *dzikrullah*, untuk sekedar menguatkan, penulis mencantumkan hasil penelitian yang berhubungan dengan manfaat dzikir yang luar biasa ini. Penelitian empiris oleh Effa Naila Hady dalam Bastaman (2001:161) seorang psikolog yang melakukan wawancara mendalam pada sekelompok pengamal *dzikrullah* di Alkah Baitul Amin, Cilandak, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan para pelaku umumnya menghayati perasaan tenang dan benar-benar merasakan bahwa kehidupan mereka lebih tentram dan bermakna setelah mengamalkan *dzikrullah*. Peneliti lain Ratna Juwita meneliti efek berdzikir terhadap relaksasi para pengamal dzikir dengan mengukur denyut jantung mereka sebelum dan sesudah berdzikir. Alat yang digunakan *Sanyo Pulse Meter model HRM-200E* yang dikenal cukup akurat. Hasil pengukuran jantung menunjukkan ada penurunan frekuensi denyut jantung yang signifikan antara sebelum dan sesudah berdzikir. Itu berarti *dzikrullah* mempunyai pengaruh relaksasi yang signifikan terhadap kelompok responden yang diteliti.

Dengan demikian pengamalan *dzikrullah* akan mengembangkan rasa cinta pada dzat yang diingat yaitu Allah SWT. Sedangkan bagi rohani, menurut Amin Syukur dengan berdzikir maka hati akan menjadi *online* atau *wushul* dengan Allah, dengan demikian akan terjadi penyerapan *nur ilahi* sehingga terjadi proses pencerahan, terpantul ke otak, yang menimbulkan gelombang getaran kelenjar hormon yang dapat menentramkan syaraf, membangkitkan kreatifitas, menghilangkan rasa cemas dan takut, sehat jasmani dan rohani. Mengganti kekecewaan dengan harapan, kemarahan dengan kedamaian, malas dengan semangat dan akhirnya terbuka tirai (*kasyf*), terbuka wawasan baru, penuh *mahabbah* dan diridhai.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya penggunaan dzikir sebagai pengendali stres pada mahasantri cenderung tertuju pada penataan hati yang Islami sebagai implementasi dari fungsi vital hati dalam perilaku hidup manusia sekaligus juga pengembalian kesehatan secara fisik di mana ditujukan pada penormalan kembali fungsi metabolisme tubuh. Sehingga hasil akhir dari aktifitas dzikir tersebut tidak lain adalah kembali normalnya fungsi metabolisme tubuh yang akan mengurangi tingkat stres dan sekaligus mengisi hati para jama'ah dengan dzikir yang akan berfungsi sebagai bekal bagi mahasantri dalam menghadapi permasalahan di kemudian hari.