

EKSISTENSI IBADAH DALAM KEHIDUPAN ORANG BERIMAN

Oleh: Muh. Hajir Nonci
Jurusan Sosiologi Agama
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Alauddin Makassar
muhammadhajirnonci@gmail.com

Abstrak;

One of the essence of da'wah is worshipping God. In line with human creation is to serve God. Operationally serving is worshipping. That is doing something as an approach to God which is commonly called worship. There are two kinds of worship, namely the KhasiSah worship and amma worship. Khassa worship is what has been required, namely (the pillars of Islam) of shahada, prayer, zakat, fasting and pilgrimage. Whereas amma (general) worship is all actions carried out other than the compulsory above and what is clearly prohibited by God is amma worship. Therefore, everything that will be done must be accompanied by good intentions and before being done basmalah and if the work is finished, say Hamdalah.

Kata Kunci: *Human devotion to Allah*

PENDAHULUAN

Diantara sekian banyak bentuk kasih sayang Allah adalah tidak ada henti-nya mengajak atau mendakwah umat manusia (hamba-Nya) agar berbuat kebaikan yaitu beramal shaleh dan tidak berbuat dosa yang disebut amar ma'ruf dan nahi mungkar.

Seiring dakwah atau ajakan Allah tersebut, maka umat manusia diberikan tugas untuk beribadah kepadanya sebagai bentuk ketaatan yang disebabkan oleh karena iman atas perintah Allah, tujuannya adalah keselamatan. Meskipun Allah menciptakan Neraka, akan tetapi Allah tetap melarang manusia (hambanya) untuk tidak memasukinya.

Ibadah harus didasari oleh iman. Tanpa iman ibadah sia-sia. Oleh karena ibadah adalah merupakan ukuran keberimanan dan ketaatan seseorang. Berdasarkan itulah menentukan tempat pada hari kemudian Sorga atau Neraka. Salah satu informasi penting dari al-Qur'an adalah bahwa Allah tidak menciptakan Jin dan manusia kecuali untuk mengabdikan atau menyembah kepadanya, sebagaimana firman Allah swt dalam surah az- zariyat pada ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Terjemah:

Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.

Mengabdikan dalam arti operasional adalah beribadah secara totalitas, baik dalam bentuk ucapan seperti baca al-Qur'an, tahlilan, tahmid, tasbih, (berzikir dengan salah satu diantara nama-nama Allah yang seratus), Selawatan dan lain-lain. Begitu pula dalam bentuk ibadah yang sudah ditetapkan oleh Allah sebagai ibadah wajib seperti shalat, puasa, zakat dan haji. Ibadah kepada Allah Swt merupakan suatu hal yang sangat penting, karena Allah swt akan mengukur ketaatan hamba yang beriman. Allah Swt dengan mewajibkan manusia untuk beribadah kepada-Nya, bukan untuk kepentingan-Nya, melainkan untuk kebaikan dan keselamatan manusia itu sendiri, agar dapat mencapai derajat taqwa yang menjauhkan diri dari siksaan api neraka sebagai adzab-Nya Allah.

Aktifitas ibadah ada yang teratur menurut waktu seperti ibadah shalat, zakat, puasa dan haji, dan ada ibadah yang waktunya tidak diatur kapan dan dimana saja hendak dilakukan. Pada dasarnya ibadah yang ditetapkan waktunya adalah menanamkan pola kedisiplinan. Sekiranya pola ini dibangun sejak usia dini, maka akan membentuk karakter yang kuat dan kedisiplinan beribadah secara alamiah. Ibadah yang tidak ditentukan waktunya adalah ibadah yang sangat ringan dikerjakan, akan tetapi sangat memberatkan timbangan kebaikan pada hari kemudian. Itulah sebabnya Rasulullah pernah menyampaikan bahwa seluruh umatku saya jamin masuk surga, kecuali mereka yang tidak mau.¹

Maksud penyampaian Rasulullah itu, adalah jalur untuk masuk surga yaitu melalui jalur ibadah. Ibadah yang dimaksud itu adalah ibadah wajib yang Allah sudah ditentukan waktunya dan ibadah yang manusia sendiri menentukan waktunya. Betapa besar kasih sayang Allah terhadap hambanya dengan membuka seluas-luasnya pintu Surga dan menutup rapat pintu Neraka melalui ibadah tersebut. Oleh karena itu, seyogyanya manusia harus menyadari bahwa seluruh aktifitasnya dapat bernilai ibadah selama tidak dalam bentuk larangan agama. Akan tetapi selain dari itu jika diawali dengan basmalah dan diakhiri hamdalah, maka semua bernilai ibadah.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka yang menjadi masalah adalah:

Apa sebenarnya yang dimaksud dengan Ibadah?, dan Bagaimana bentuk-bentuk pelaksanaan ibadah itu?

PEMBAHASAN

Pembicaraan Tentang Ibadah

Ibadah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Allah Swt., yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya; Ibadah secara etimologis berasal dari Bahasa Arab yang berarti ketaatan atau ketundukan.² Dalam syariat Islam tujuan utama dari semua aktivitas hidup manusia adalah pengabdian, penyerahan diri total terhadap ketentuan Allah, sehingga terwujud sikap dan perilaku lahir dan batin rasa yakin akan pengabdian-Nya kepada Allah dan juga selalu

¹ Syekh Mustofa Masyur, *Berjumpa Allah Lewat Shalat*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hlm 23.

² "kamus", KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ibadah>. (25 Maret 2022).

memotivasi lahinya semangat hidup berhubungan dengan Allah, yang bertujuan mendapat Ridho Allah sesuai maksud penciptaannya.

Macam-Macam Ibadah

Menurut Ahmad Thib Raya dan Sitti Musdah Mulia dalam bukunya menyelami seluk beluk ibadah dalam Islam, secara garis besar ibadah dapat dibagi menjadi dua macam:

1. Ibadah khassah (khusus) atau ibadah mahdhah yaitu ibadah yang sudah ditentukan waktunya dan cara pelaksanaannya telah ditetapkan oleh Allah SWT, seperti shalat, puasa, zakat dan haji. Ibadah sudah terpola mulai dari waktu, gerakan, bacaan, menurut karakter ibadah itu. Menambah atau mengurangi ketentuannya dianggap bid'ah, maka tidak diterima ibadah tersebut.
2. Ibadah 'ammah (umum), yakni semua perbuatan yang dilaksanakan dengan niat dan ikhlas karena Allah SWT. dengan tidak terikat pada waktu kapan dan dimana saja seperti aktifitas pertanian, perdagangan, perkantoran, minum, makan, dan bekerja mencari nafkah.³ Ibadah ammah ini terbagi dua macam yaitu melalui suara (ucapan) dan melalui perbuatan.

Keduanya harus dilandasi dengan niat semata-mata karena Allah SWT, dan sesuai dengan apa yang pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW. dan ajaran agama yang dibawanya. Ruang lingkup ibadah di dalam Islam amat luas sekali. Setiap apa yang dilakukan baik yang bersangkutan dengan individu maupun dengan masyarakat, dan begitula yang bersangkutan dengan seluruh aktifitas keduniaan yang tidak terlepas dari mengingat Allah adalah ibadah asal tidak termasuk dalam larangan Allah.

Ruang lingkup ibadah Ammah sangat luas, seluas aktifitas kehidupan manusia itu. Allah membuka kesempatan bagi yang mau beribadah sesuai kesanggupan serta kekuatannya, untuk melakukan selain iasah wajib (khassah) juga ibadah ammah dengan tujuan pahala apa yang diridhai oleh Allah.⁴

Hakikat ibadah menurut Imam Ibnu Taimiyah adalah sebuah terminologi integral yang mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai Allah baik berupa perbuatan maupun ucapan yang tampak maupun yang tersembunyi. Allah SWT menjelaskan hal ini dalam firman-Nya pada surah QS. Az-Zalzalah ayat 7 - 8:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ^٧

وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ^٨

³ Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah Dalam Islam*, (Bogor: Kencana, 2003), Hal. 142.

⁴ Salfrihsyah, *Psikologi Ibadah Dalam Islam*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013), Hal. 5-6.

Terjemah:

Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarrah pun niscaya dia akan melihat (balasan)Nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar zarrah pun, dia akan melihat (balasan)Nya pula.”⁵

Ibadah Dalam Bentuk Dzikir

Zikir merupakan ibadah yang dilakukan seorang muslim dalam upaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, zikir adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang, sedangkan berzikir adalah mengingat dan menyebut berulang-ulang nama dan keagungan Allah.⁶ Zikir diartikan pula mengulang-ulang nama Allah dalam hati maupun lewat lisan. Hal ini bisa dilakukan dengan mengingat lafal Jalalah (Allâh), sifatNya, hukum-Nya, perbuatan-Nya atau suatu tindakan yang serupa.⁷ Dalam praktiknya zikir dilakukan dengan cara yang bervariasi, khususnya di kalangan tarekat. Masih sama dengan pendapat di atas, 'Alyâ' 'Alî 'Ubaid mendefinisikan zikir sebagai sesuatu yang terucap di lisan dan terbesit di dalam hati berupa ungkapan pujian akan kesucian dan keagungan Allah SWT, sanjungan kepadaNya serta membesarkan sifat yang dimiliki-Nya berupa sifat-sifat kesempurnaan serta sifat-sifat keagungan dan keindahan.⁸ Sedangkan Ensiklopedi Nasional Indonesia menjelaskan zikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Mahasucian-Nya, ke-Mahaketerpujian-Nya dan ke-Mahabesaran-Nya. Zikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan Tahlîl (Lâ ilâha illallâh yang berarti tiada tuhan selain Allah), Tasbîh (Subhânallâh yang berarti Mahasuci Allah), Tahmîd (Alhamdulillah yang berarti segala puji bagi Allah), dan Takbir (Allâhu Akbar yang berarti Allah Mahabesar). Zikir merupakan ibadah yang paling dicintai Allah.⁹ Hal ini sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Mu'âdz bin Jabbâl ra, yang mendengar Rasulullah SAW bersabda:

بِحَالِ مَا عُلِّمَ إِلَيْهِ اللَّهُ ذَاتُ وَمَتِكَ نَاسِلُودِ طَرْدِمِ رَكْذِ اللَّهِ

“Amalan yang paling dicintai Allah adalah apabila engkau mati sedangkan lisanmu basah karena zikrullah”¹⁰

Sebagai sumber utama hukum Islam, al-Qur'ân tentunya tidak ketinggalan dalam berbicara tentang zikir. Hal ini dapat dilihat ketika al-Quran bicara tentang zikir dalam QS. 'Ali 'Imrân [3]: 191, yaitu:

⁵ QS. Az-Zalzalah: 7-8

⁶ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet ke-2 (Jakarta: Balai Pustaka, 1989, hlm 1571).

⁷ A. Fauzy Bahreisy, *Zikir Penentram Hati* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005), hlm 29.

⁸ Alya 'Ali 'Ubaid, *Harumkan Jiwa dengan Zikrullah*, trj. Abdurrahin Ahmad (Cikarang: Duha Publishing, 2007), hlm 2.

⁹ Majdi Fathi As-Sayyid, *Penghapus Dosa-Dosa Wanita* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2004), hlm 4.

¹⁰ Hadist shohih, diriwayatkan oleh ibn Hibban 2318, al-tabrani 20, 93, 106, dan 107.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Terjemah:

"(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka." ¹¹

Ibn al-Arabi memahami ayat ini secara khusus, yakni berkenaan dengan shalat. Sepertinya ia menyamakan kasus ayat ini dengan QS. al- 'A'râf: 2057, yang sama-sama berkenaan dengan shalat.¹² Menurutnya, ayat "Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu," berkenaan dengan shalat jahriyyah, artinya dalam shalat jahriyyah menyebut dan mengingat Allah dalam hati. Adapun ayat "Dan dengan tidak mengeraskan suara," berkenaan dengan shalat sirriyyah, yang ketika berzikir dan membaca bacaan shalat hanya didengar oleh dirinya dan orang di sebelahnya.¹³ Al-Samarqindi menafsirkan ayat ini dengan makna yang hampir sama dengan Ibn al-'Arabi. Ia menulis dalam kitab tafsirnya: }

ق ع ن ا ل م ا و ع ي ط ت س ي ن ا ا و ع ا ط ت س ا د ل ع م ا ي ق ل ا ، ا د و ع ق و { ي ا ل ص ي ذ و ل ل ه ا م ا ي ق م ا ي ق ل ا
د ل ع و م ه ب و ن ج { ن ا ل م ا و ع ي ط ت س ي د و ع ق ل ا ت ا م ز ل ن ي ذ ل ا ن و ر ك ذ ي ل ل ه ا م ا ي ق ا د و

Terjemah:

"(Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk) adalah orang-orang yang mengerjakan shalat karena Allah, dengan cara berdiri apabila dia mampu, atau dengan cara duduk apabila dia tidak mampu untuk berdiri. (atau dalam keadaan berbaring) apabila dia tidak mampu untuk duduk".¹⁴

Berbeda dengan kedua pendapat di atas, al-Qusyairi dalam tafsirnya *Lathâ'if al-Isyârât* menafsirkan kata Dzikir dalam ayat ini dengan mengingat Allah setiap saat, bukan Dzikir dalam artian sholat seperti halnya penafsiran Ibn al-'Arabi dan al-Samarqindi. Kemudian masih dalam tafsirnya al-Qusyairi menyatakan bahwa zikir merupakan suatu kewajiban bagi seorang muslim karena hal itu merupakan upaya untuk merasakan kenikmatan zikir itu sendiri. Dalam tafsirnya juga al-Qusyairi menulis bahwa berzikir harus merasa menyaksikan langsung apa yang disebut dan harus melebur dengan apa yang disebut.¹⁵ Menurut al-Qusyairi

¹¹ Fadhl 'Abdu al-Rahman bi al-Fadhil, dkk, *Al-Jumanatul 'Ali Al-qur'an dan Terjemah* (Bandung; J-ART, 2004), hlm 76.

¹² Q.S al-A'raf [7] : 2057

¹³ Lihat penafsiran Ibn al-'Arabi terhadap QS. Ali- Imran [2]: 190-191 dalam *Tafsir al-Qur'an al-Karim*.

¹⁴ al-Samarqindi, *Tafsir Bahr al- 'Ulum*, QS. Ali Imran [3]: 191.

¹⁵ Lihat penafsiran al-Qusyairi terhadap QS. Ali 'Imran [3]: 190-191 dalam *Tafsir Latha'if al-Isyarat*.

zikir merupakan ibadah yang dilakukukan atas dasar cinta, bukan atas dasar perintah.¹⁶ Maksudnya, seorang dapat dikatakan telah berzikir apabila dia melakukan zikir sekedar rasa cintanya kepada sang Kholik, bukan karena diperintah demi mendapatkan pahala. Sebagaimana yang ditulis dalam kitabnya:

“قرا شأله إماماً فلا قبح فيه لمحا . مكءب آك مكره هك او لاله { ركذاف

Terjemah:

“(Maka berzikirlah kepada Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut nenek moyangmu) merupakan isyarat dari pelaksanaan perintah yang didasari cinta”. Berdasarkan pengamatan penulis, kitab *Lathâ'if al-Isyârât* memiliki perbedaan dengan kitab tafsir yang lain terkait penafsiran ayat-ayat tentang zikir.¹⁷

Peranan dzikir dalam kehidupan umat beragama Islam sangat penting. Berdzikir dimaksudkan sebagai sarana berkomunikasi dengan Allah SWT. Berdzikir tidaklah sekedar melafalkan wirid-wirid, demikian juga dengan tidaklah sekedar mengaminkan doa yang dibaca oleh imam. Karena esensi dzikir adalah menghayati apa yang kita ucapkan dan apa yang kita hajati. Berdzikir seharusnya tidak hanya menjadi ritual seremonial sesudah selesai salat atau dalam berbagai acara dan upacara.

Menurut al Hafizh dalam *Fat-hul Bari*, dzikir itu ialah segala lafal (ucapan) yang disukai kita banyak membacanya untuk mengingat dan mengenang Allah SWT [1]. Karena manusia hidup di dunia tidak lepas dari campur tangan Allah, dimana manusia itu sangat tergantung kepada Allah dan tidak mungkin bisa berbuat apa-apa tanpa mendapatkan izin dan Ridhonya, maka sangat penting kita mempunyai kendaraan yang bisa mengantarkan menghadap langsung kepada Allah, kendaraan itu adalah shalat, Dzikir kepada Allah dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir juga meliputi do'a dan sembahyang (shalat) yang merupakan satu pengertian bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya. Dzikir merupakan ibadah verbal ritual yang tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan dan jika manusia menyibukan diri untuk melakukannya dzikir menghasilkan pengetahuan dan penglihatan dalam dirinya, karena dzikir dalam konteks dasarnya masuk dalam kategori verbal.

Secara etimologi, perkataan dzikir berakar pada kata ذَكَرَ، يَذْكُرُ، ذِكْرًا artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan ingatan. Di dalam *Ensiklopedi Islam* menjelaskan bahwa istilah dzikir memiliki multi interpretasi, di antara pengertian-pengertian dzikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti perbuatan baik. Dalam kehidupan manusia unsur “ingat” ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologi, dzikir (ingatan) sebagai suatu “daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi

¹⁶ Lihat penafsiran al-Qusyairy terhadap QS. Al-Baqarah [2]: 200 dalam *Tafsir Latha'ifal-Isyarat*.

¹⁷ *Ibid*

kembali pengertian atau tanggapan-tanggapan kita.”¹⁸ Sedangkan dzikir dalam arti menyebut Nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasanya disebut wirid atau aurad. Dan amalan ini termasuk ibadah murni (mahdhah), yaitu ibadah yang langsung berhubungan dengan Allah SWT. Sebagai ibadah Mahdhah maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah, yaitu harus ma'tsur (ada contoh atau perintah dari Rasulullah Saw).

Secara terminologi definisi dzikir banyak sekali. Ensiklopedi Nasional Indonesia menjelaskan dzikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha Sucian-Nya, ke-Maha ke-Terpujian-Nya dan ke-Maha Besar-Nya. Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan Tahlil (La ilaha illa Allah, Artinya, Tiada Tuhan Selain Allah), Tasbih (Subhana Allah, Artinya Maha Suci Allah), Tahmid (Alhamdulillah, Artinya Segala Puji Bagi Allah), dan Takbir (Allahu Akbar, Artinya Allah Maha Besar).

Dalam Shorter Ensiklopedi of Islam disebutkan, dzikir dalam hati (bi al-qolb) dan dengan lisan (bi al-lisan) adalah penyebut, dimana keduanya berhubungan, sebagai cara yang khusus.¹⁹ Sedangkan menurut Aboe Bakar Atjeh, dalam bukunya Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik. Dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah, atau mengingat Allah dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Allah dengan memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.²⁰

Dzikir sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya, memungkinkan kita untuk memecahkan problem-problem baru yang kita hadapi, juga sangat membantu kita dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, pengertian yang dimaksud adalah ”Dzikir Allah”, atau mengingat Allah.²¹ Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah SWT sehingga akan menimbulkan cinta beramal saleh kepada Allah SWT, serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Bagi seorang sufi, Syaikh Abu ‘Ali al-Daqaq, dzikir merupakan tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT, ia adalah landasan tarekat (Thariqah) itu sendiri. Dan tidak seorangpun dapat mencapai Allah SWT, kecuali terus menerus berdzikir kepada Allah.²² Teungku Hasbie Ash Shiddiqie dalam bukunya Pedoman Dzikir dan Doa, menjelaskan, dzikir adalah menyebut Allah dengan membaca tasbih (subhanallah), membaca tahlil (la ilaha illallahu), membaca tahmid (alhamdulillah), membaca taqdis (quddusun),

¹⁸ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Manusia Modern*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm, 16

¹⁹ In’amuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu, Op. cit, hlm, 7- 8

²⁰ Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian tentang Mistik*, Cet ke-III, Ramadhani, Solo, 1996, hlm, 276

²¹ M. Afif Anshori, loc.cit.

²² In’amuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu, Loc Cit.

membaca takbir (allahuakbar), membaca hauqolah (la hawla wala quwwata illa billahi), membaca hasbalah (hasbiyallahu), membaca basmalah (bismillahirrahmanirrahim), membaca al-qur'an al majid dan membaca doa-doa yang ma'tsur, yaitu doa yang diterima dari Nabi Saw.²³

Dari pengertian di atas, masih banyak lagi pengertian dzikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian yang menjadi kajian dalam pembahasan ini adalah sebagaimana yang dijelaskan oleh hadits-hadits Nabi tentang dzikir mengucapkan asma al-husna, membaca al-Qur'an, tasbih (mensucikan Allah), tahmid (memuji Allah), takbir (mengagungkan Allah), tahlil (meng-Esakan Allah), istighfar (memohon ampunan kepada Allah).

1. Macam-macam dzikir

Secara umum dzikir dibagi menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan. Sedangkan yang dimaksud dengan dzikir lisan dan hati adalah sebagai berikut:

- 1) Dzikir dengan lisan berarti menyebut salah satu nama Allah yang seratus, berulang-ulang kali, atau menyebut sifat-sifat-Nyaseperti Subhanallah, Masya Allah dengan berulang-ulang kali pula atau pujian-pujian kepada-Nya.
- 2) Dzikir kepada Allah dengan hati, ialah menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah di dalam diri sebagai ujud keterbiasaan berzikir dengan lisan sehingga mendarah daging. akibatnya sadar atau tidak sadar hati sudah terikat zikir. Orang yang seperti itu sangat beruntung dan berbahagia menikmati zikirnya meskipun lidah sudah tidak bergerak.

Kerjasama antara lisan (lidah) dan qalb (hati) dalam hal dzikir ini sangatlah baik, sebab bilamana seseorang telah mengamalkan dan melakukan dengan disiplin, dengan sendirinya akan meningkat menjadi dzikir a'dha'a, artinya seluruh badannya akan terpelihara dari berbuat maksiat kepada Allah. Bagi seorang yang hatinya telah bening dan jernih akan dapat mengontrol anggota badannya untuk tetap disiplin, ucapannya akan sesuai dengan perbuatannya, lahiriyahnya akan sesuai dengan batiniyahnya.²⁴

Imam Nawawi berkata, "zikir dilakukan dengan lisan dan hati secara bersama-sama. Kalau hanya salah satu saja yang berdzikir, maka dzikir hati lebih utama. Seseorang tidak boleh meninggalkan dzikir lisan hanya karena takut riya. Berdzikirlah dengan keduanya dan niatkan hanya mencari ridha Allah semata. Suatu hari saya mengunjungi Al-Fadhil untuk menanyakan orang yang meninggalkan amal perbuatan karena takut riya dihadapan manusia. Beliau menjawab, "kalau seseorang menyempatkan diri memperhatikan tanggapan orang lain padanya, berhati-hati atas persangkaan jelek mereka, maka pintu-pintu kebaikan tidak terbuka

²³ Teungku Hasbi Ash-Shiddieqiy, *Pedoman Dzikir Dan Doa, Bulan Bintang*, Jakarta, Cet ke-IX, 1990, hlm, 36

²⁴ Moh Saefullah al-Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawwuf*, Terbit Terang, Surabaya, 1978, hlm, 193-194

lebar untuknya. Ia telah menghilangkan bagian agama yang sangat vital. Ini bukan jalan yang ditempuh orang-orang bijak”.²⁵

Hal ini dengan simpel dan sederhana di sampaikan Syaikh Ibnu Athaillah ra. Beliau berkata: ”janganlah engkau tinggalkan dzikir semata-mata karena tidak adanya kehadiran hatimu bersama Allah di dalamnya. Sebab kelalaian hatimu (kepada Allah) tanpa adanya dzikir adalah lebih berbahaya daripada kelalaian hatimu di dalam dzikir. Barangkali Allah akan mengangkatmu dari dzikir yang lalai menuju dzikir dengan sadar, dari dzikir yang sadar menuju dzikir yang hadir, dari dzikir yang hadir kepada dzikir dengan hilangnya selain dzikir yang di- dzikiri.” Dan yang demikian itu sekali-kali tidak sukar bagi Allah”. QS:14/20.²⁶

Menurut ahli tashawwuf, dzikir itu terbagi beberapa bagian, yaitu:

- 1) Dzikir lisan atau disebut juga dzikir nafi isbat, yaitu ucapan La Ilaaha Illallah. Pada kalimat ini terdapat hal yang menafikan yang lain dari Allah dan mengisbatkan Allah. Dzikir nafi isbat ini dapat juga disebut dzikir yang nyata karena ia diucapkan dengan lisan secara nyata, baik dzikir bersama-sama maupun dzikir sendirian.
- 2) Dzikir qalbu atau hati, disebut juga dzikir: Asal dan kebesaran, ucapannya Allah, Allah. Dzikir qalb ini dapat juga disebut dzikir ismu dzat karena ia langsung berdzikir dengan menyebut nama Dzat.²⁷

Ibadah Dalam Bentuk Doa

Doa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan. Secara Etimologis Doa berasal dari Bahasa Arab yang berarti permohonan.²⁸ Adapun pengertian doa secara istilah ialah “melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan kehajatan dan ketundukan kepada Allah SWT.”²⁹

Pada dasarnya doa dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, kecuali tempat- tempat yang dilarang berdoa, misalnya di WC atau kamar mandi. Meskipun demikian Rasulullah saw, menentukan waktu-waktu dan tempat-tempat yang utama untuk berdoa. Menurut Ibnu ‘Atha’ doa mempunyai beberapa rukun (sendi) yang kuat, beberapa sayap yang dapat naik ke langit yang tinggi, dan mempunyai beberapa sebab diterimanya. Rukun-rukun doa tersebut adalah hadimya hati bila berdoa, serta tunduk menghinakan diri kepada Allah SWT. Sayap-sayapnya ialah berdoa dengan sepenuh kemauan dan keikhlasan yang timbul dari lubuk jiwa dan bertepatan dengan waktunya.³⁰

²⁵ Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Misykat (PT. Mizan Publika), Jakarta, 2004, hlm, 78-79.

²⁶ Muh Luthfi Ghozali, *Percikan Samudra Hikam*, jilid 1, ABSHOR, Semarang, 2006, hlm, 183-184

²⁷ Moh Saefullah al-Aziz, Op.cit, hlm, 194 -195

²⁸ “kamus”, KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/doa>. (25 Maret 2022)

²⁹ Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, (Semarang: P.T. Pustaka Rizki Putra, 2002), Hal.79

³⁰ Ibid, Hal.94-95.

Rasulullah saw, juga memberi nasihat doa bagi orang yang menghadapi perasaan bimbang dan ragu (konflik). Dalam kehidupan sehari-hari seseorang sering mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan, mulai dari yang paling sederhana dan ringan sampai pada yang berat dan tidak terpecahkan. Situasi yang demikian ini dapat menjadi bermacam gangguan kejiwaan yang dikenal dengan konflik kejiwaan. Dalam kebimbangan ini ada orang yang minta bantuan kepada pakar kejiwaan untuk konsultasi, ada yang datang kepada para ulama yang dikaguminya untuk minta nasihat, atau bertanya kepada teman, orang tua, atau kepada siapa saja yang dianggapnya dapat memberikan saran atau nasihat kepadanya. Yang penting baginya, ia dapat menghentikan atau menghilangkan kegoncangan jiwanya.³¹

Dokter Larry Dossey, M.D., seorang dokter dari Mexico, menjelaskan bahwa dalam sejumlah penelitian tentang doa menunjukkan bahwa doa dapat menyembuhkan. Jarak tidak mempengaruhi dalam kemanjuran doa, apakah doa tersebut dilakukan di dekat pembaringan pasien, di luar kamar, atau di seberang lautan. Dalam bukunya *Healing Words* dia menulis sebagai berikut: Penyembuhan yang berkaitan dengan doa, yang menjadi pusat perhatian buku ini merupakan suatu terapi mumi. Mengapa tak terikat tempat? Setelah banyak melakukan penelitian, saya tidak bisa menemukan seorang pakar pun yang mau mengatakan bahwa tingkat pemisahan jarak antara orang yang berdoa dengan pasien merupakan faktor dalam hal kemanjurannya. Doa itu sama manjurinya walaupun yang berdoa dan yang menjadi tujuan doa terpisah oleh samudera atau ada di balik pintu atau cuma di sisi tempat tidur.³² Prof. Dr. Zakiah Daradjat, pakar dan praktisi konseling dan psikoterapi Islam, berpendapat bahwa doa dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya.

Dalam hal ini dia menyatakan: Dalam kehidupan manusia sehari-hari, ditemukan aneka ragam cara menghadapi masalah atau keadaan yang kurang menyenangkan. Ada orang yang mudah patah semangat, menyerah kepada keadaan, kehilangan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, bahkan menjadi putus asa dan murung. Misalnya orang yang ditimpa suatu penyakit yang membahayakan, seperti penyakit jantung, kanker, lever dan sebagainya. Orang yang lemah semangat hidupnya, akan tenggelam dalam kesedihan, dan membayangkan kematian yang akan segera datang menghampirinya, seolah-olah setiap saat nyawanya akan putus. Orang yang dulu kuat bersemangat, kini menjadi lemah tak berdaya.

Dr. Moh. Sholeh, psikiater, penulis disertasi *Pengaruh do'a dan Shalat Tahajjud terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi*, menyatakan bahwa doa merupakan auto-sugesti yang dapat mendorong seseorang berbuat sesuai dengan yang didoakan. Ucapan sebagaimana terserbut di atas

³¹ Zakiah Daradjat, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992) Hal.32-33

³² Larry Dossey, M.D, *Healing Words Kata-kata yang Menyembuhkan Kekuatan Doa dan Penyembuhan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997) Hal. 36-37

merupakan “auto- sugesti”, yang dapat mendorong kepada orang yang mengucapkan untuk berbuat sebagaimana yang dikatakan. Bila doa itu diucapkan dan dipanjatkan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan.

Menurut Robert H. Thouless doa sebagai teknik penyembuhan gangguan mental, dapat dilakukan dalam berbagai kondisi yang terbukti membantu efektifitasnya dalam mengubah mental seseorang.³³ Dengan berdoa seseorang akan merasa kehadiran Allah SWT., dirinya merasa berhadapan kepada Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Kuasa, dirinya merasa sedang melakukan komunikasi dengan-Nya. Pada gilirannya jiwa seseorang akan mempunyai spiritual yang tinggi, merasakan kedamaian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi kuat, auto-sugesti, rasa optimis dan menjauhkan rasa pesimis dan putus asa, percaya diri (self confident).

Ibadah selain ibadah khusus (wajib) ternyata lebih banyak dalam bentuk perbuatan seperti antara lain mengadakan acara buka puasa bersama, membangun Mesjid, Mengajar, tolong menolong, membangun sekolah, berqurban, mencari nafkah, menghormati tamu, bersedekah, buat jalan dan lain-lain.

Ibadah Dalam Bentuk Perbuatan

1. Ibadah adalah suatu bentuk pendekatan yang sudah terpatritasi dalam diri setiap manusia, sehingga menjadi ukuran ketaatan dan ketundukan manusia kepada Allah. Ukuran tersebut itu menentukan tempat pada hari kemudian apakah Sorga atau Neraka.
2. Ibadah ada dua macam yaitu ibadah khassah atau ibadah wajib seperti Shalat, Zakat, Puasa dan Haji. dan ibadah amah yaitu semua perilaku atau aktifitas yang sifatnya keduniaan akan tetapi selalu dikaitkan dengan Allah seperti membaca basmalah sebelum memulai pekerjaan dan mengucapkan hamdalah sesudah pekerjaan itu selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Fauzy Bahreisy, *Zikir Penentram Hati* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005), hlm 29.
- Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Misykat (PT. Mizan Publika), Jakarta, 2004, hlm, 78-79.
- Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian tentang Mistik*, Cet ke-III, Ramadhani, Solo, 1996, hlm, 276

³³ Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama sebagai Terapi Telaah menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Hal. 242-243

- al-Samarqindi, Tafsir Bahr al- 'Ulum, QS. Ali Imran [3]: 191.
- Alya 'Ali 'Ubaid, Harumkan Jiwa dengan Zikrullah, trj.Abdurrahin Ahmad (Cikarang: Duha Publishing,2007), hlm 2.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. KBBI Daring. 2016. 20 Maret 2022. <<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>>.
- Daradjat, Zakiah. Doa Menunjang Semangat Hidup. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992.
- Fadhl 'Abdu al-Rahman bi al-Fadhl, dkk, Al-Jumanatul 'Ali Al-qur'an dan Terjemah (Bandung; J-ART, 2004), hlm 76.
- Hadist shohih, diriwayatkan oleh ibn Hibban 2318, al-tabrani 20, 93, 106, dan 107.
- In'amuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu, Op. cit, hlm, 7- 8
- Lihat penafsiran al-Qusyairy terhadap QS. Al-Baqarah [2]: 200 dalam Tafsir Latha'ifal-Isyarat. Ibid
- Lihat penafsiran al-Qusyairy terhadap QS. Ali 'Imran [3]: 190-191 dalam Tafsir Latha'if al-Isyarat.
- M.Afif Anshori, Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Manusia Modern, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm, 16
- M.D, Larry Dossey. Healing Words Kata-kata yang Menyembuhkan Kekuatan Doa dan Penyembuhan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Majdi Fathi As-Sayyid, Penghapus Dosa-Dosa Wanita (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2004), hlm 4.
- Masyur, Syekh Mustofa. Berjumpa Allah Lewat Shalat. Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Moh Saefullah al-Aziz, Risalah Memahami Ilmu Tasawwuf, Terbit Terang, Surabaya, 1978, hlm, 193-194
- Muh Luthfi Ghozali, Percikan Samudra Hikam, jilid 1, ABSHOR, Semarang, 2006, hlm, 183-184
- Q.S al-A'raf [7] : 2057 Lihat penafsiran Ibn al-'Arabi terhadap QS. Ali- Imran [2]: 190-191 dalam Tafsir al-Qur'an al- Karim.
- Raya, Ahmad Thib dan Siti Musdah. Menyelami Seluk Beluk Ibadah Dalam Islam. Bogor: Kencana, 2003.
- Salfrilsyah. Psikologi Ibadah Dalam Islam. Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013.
- Shiddieqy, Muhammad Hasbi Ash. Pedoman Dzikir dan Doa. Semarang: P.T. Pustaka Rizki Putra, 2002.
- Sholeh, Moh dan Imam Musbikin. Agama sebagai Terapi Telaah menuju Ilmu Kedokteran Holistik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 9, Nomor 1, Mei 2022: 95-105

Teungku Hasbi Ash-Shiddieqiy, Pedoman Dzikir Dan Doa, Bulan Bintang, Jakarta, Cet ke-II, 1990, hlm, 36

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar bahasa indonesia, cet ke-2 (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm 1571.