



## Korelasi Dzikir dan Ketenangan Hati dalam Perspektif Baqir Sadr

Dedi Abdul Aziz,<sup>1\*</sup> Ahmad Baha' bin Mokhtar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

<sup>2</sup> Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA), Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam

\* Corresponding Author, Email: [dediabdulaziz07@gmail.com](mailto:dediabdulaziz07@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Hubungan sosial;  
Pembentukan karakter;  
Perilaku manusia;  
Psikologi agama;  
Tafsir tematik.

#### Article history:

Received 2024-08-16

Revised 2024-12-19

Accepted 2024-12-22

### ABSTRACT

*This article examines the correlation between dhikr and inner peace from the perspective of Baqir Sadr, a prominent Islamic thinker. Dhikr, as a spiritual practice in Islam, not only serves as a reminder of the presence of Allah, but also has a significant impact on an individual's mental and emotional health. Baqir Sadr emphasized that dhikr can cleanse the heart and soul, and provide the necessary serenity in facing life's challenges. Through an analysis of Sadr's teachings, this article reveals how dhikr can be a means to achieve inner peace and strengthen the spiritual connection with Allah. By integrating theological and psychological perspectives, this study shows that consistent dhikr practice can produce profound positive effects, including improved quality of life and reduced stress. This study is expected to provide new insights into the importance of dhikr in the context of spiritual and psychological well-being.*

### ABSTRAK

Artikel ini membahas korelasi antara dzikir dan ketenangan hati dalam perspektif Baqir Sadr, seorang pemikir Islam terkemuka. Dzikir, sebagai praktik spiritual dalam Islam, tidak hanya berfungsi sebagai pengingat akan kehadiran Allah, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Baqir Sadr menekankan bahwa dzikir dapat membersihkan hati dan jiwa, serta memberikan ketenangan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Melalui analisis terhadap ajaran Sadr, artikel ini mengungkapkan bagaimana dzikir dapat menjadi sarana untuk mencapai kedamaian batin dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Dengan mengintegrasikan pandangan teologis dan psikologis, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik dzikir yang konsisten dapat menghasilkan efek positif yang mendalam, termasuk peningkatan kualitas hidup dan pengurangan stres. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya dzikir dalam konteks spiritual dan kesejahteraan psikologis.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## 1. PENDAHULUAN

Dari sudut pandang psikologi, dzikir berfungsi sebagai teknik relaksasi yang efektif (Geels, 1996; Munsoor & Munsoor, 2017). Praktik ini dapat meningkatkan fokus mental, membantu individu mengatasi tantangan hidup, serta mendukung kesehatan fisik dan hubungan sosial yang harmonis (Latif, 2022; Tamimudin & Hasan, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat menjadi penyeimbang bagi jiwa dan rohani manusia (bin Wan Ali, 2022; Maftuhin & Yazid, 2025). Seorang muslim diperintahkan untuk berdzikir kepada Allah SWT pada setiap saat dengan hati, lisan dan anggota badannya. Karena berdzikir adalah cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan melandasinya perilaku manusia. Sebagaimana dalam surat ar-Ra'd ayat 28:

(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.

Berdzikir memiliki pengaruh yang sangat besar sebagai penawar dalam menjernihkan hati dan membersihkan jiwa (Al-Daghistani, 2022). Semakin dalam dan kuat dzikir seseorang, maka akan tertanam di dalam hatinya keridhaan serta kelapangan hati orang tersebut (Hude, 2006). Untuk menggapai ketenangan hati seperti yang dirumuskan dalam al-Qur'an, maka berdzikir memiliki peranan yang penting bagi manusia dalam menjalankan kehidupan karena berdzikir adalah suatu kebutuhan psikis manusia yang medambakan ketenangan jiwa. Di samping menghasilkannya ketenangan jiwa, berdzikir memberikan bimbingan kepada manusia untuk memotivasi dirinya berbuat baik dengan mencegah perbuatan negatif, menghidupkan hati sanubari dan meningkatkan jiwa agar selalu ingat kepada Allah SWT dan membuka pintu-pintu cakrawala, menghapus kesalahan dan menghilangkan kesepian antara hamba dengan Tuhannya. Berdzikir juga membuat seseorang tidak sempat untuk melakukan hal-hal yang negatif karena hatinya selalu ingat kepada Allah SWT.

Hati seseorang yang berdzikir adalah objek pencerahan Ilahi dan hati yang lalai hanyalah sekedar tembok dari sebuah ruangan. Oleh sebab itulah para sufi memandang dzikir sangatlah penting untuk membersihkan hati dan hal ini bukanlah hanya pandangan mereka saja, melainkan dijelaskan oleh al-Qur'an dan hadits Nabi Saw. Agama Islam memberikan solusi dalam menyelesaikan masalah hati yaitu dengan merujuk pada al-Qur'an. Salah satu cara yang dianjurkan dengan berdzikir. Dzikir dalam hal ini dimaksudkan sebagai sarana sikap batin terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan mental dalam hidupnya (Husein, 2019). Pelaksanaan dzikir saat ini semakin banyak dilakukan, baik yang dilakukan oleh organisasi sosial keagamaan maupun institusi pemerintahan. Fenomena ini tentu saja memiliki dampak positif bagi kehidupan masyarakat yang terkuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak modernisasi. Dengan semakin banyaknya pelaksanaan dzikir tentunya masyarakat kita ini yang juga mayoritas beragama Islam seharusnya bisa mendapatkan ketenangan jiwa dan tercapainya kebersihan hati, namun hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang seharusnya terjadi.

Di Indonesia, menurut riset kesehatan dasar (riskedas) tingkat gangguan mental kecemasan tahun 2024 meningkat menjadi 16 % dan depresi 17,1 % yang sebelumnya kecemasan hanya 9,8 % dan depresi 6 % (Alfaridzi et al., 2024; Maharani et al., 2024). Hal ini mengganggu produktivitas dan menurunnya kualitas hidup. Apabila tidak diperhatikan dengan baik, akan berdampak buruk lagi untuk kedepannya. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan belum tampak nilai positif dari dzikir yang dilakukan oleh masyarakat saat ini. Masih banyak orang yang melakukan dzikir, akan tetapi efek dari dzikir tersebut tidak membawa pada ketenangan hati mereka. Dari sini kiranya perlulah pembahasan lebih mendalam mengenai makna berdzikir yang dimaksud dalam al-Qur'an melalui pemahaman terhadap penafsiran-penafsiran dzikir tersebut, agar dari berdzikir yang dilakukan itu menghasilkan ketenangan hati dan terhindarnya dari gangguan mental.

Peneliti menggunakan tafsir *maudhu'i* perspektif Baqir Sadr yaitu karena beliau mengatakan bahwa dalam penafsiran itu harus memberikan solusi terhadap apa yang terjadi pada saat ini (Al-Sadr, 2013). Al-Qur'an ini adalah kitab Ilahi yang diperuntukan sebagai hidayah serta membangun nilai-nilai kemanusiaan (Akbar et al., 2020). Sehingga beliau selalu menegaskan bahwa realitas harus dibawa ke dalam teks-teks al-Qur'an sehingga al-Qur'an bisa memberikan solusi (*min al-nash ila al-waq'i*) (Al-Sadr, 2013). Dalam metode tafsir Baqir Sadr ini seorang harus menyatukan ayat-ayat berserta maksud dan

maknanya yang terkandung di dalam kandungan ayat tersebut (Kaltsum, 2012; Maladi & Wahyudi, 2021). Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini bisa mengetahui konsep dzikir dan korelasinya terhadap ketenangan hati dan pembentukan karakter yang sudah menjadi masalah saat ini.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Dzikir

Kata Secara etimologi kata *dzikir* berasal dari *dzakara – yadzuru – dzikran* yang mengandung pengertian sesuatu yang dituturkan lisan dan hati mengenai Allah SWT. Sedangkan secara terminologi memiliki makna yang sempit dan luas. *Dzikir* dalam pengertian yang sempit adalah perbuatan yang dalam pekerjaannya melakukan mengingat kepada Allah SWT melalui cara menyebutkan dengan lisan atau hati nama dan sifat Allah SWT kemudian *dzikir* pada pemaknaan yang luas dapat masuk kategori atau dikelompokkan kepada pekerjaan melalui lahir dan batin yang tujuannya hanya terhadap apa yang telah diperintahkan Allah beserta tuntutan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw (Bukhori, 2008).

Menurut Ibn Athailah al-Sakandari mengatakan bahwa *dzikir* adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah SWT (Widianengsih, 2022). Kemudian menurut Imam al-Ghazali *dzikir* adalah ikhtiar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran dan perhatian manusia menuju Allah dan akhirat. Pada hakikatnya *dzikir* merupakan ibadah kepada Allah SWT yang memiliki kedudukan dan keistimewaan tinggi dalam agama Islam. oleh karenanya dengan tingginya kedudukan *dzikir* tersebut, *dzikir* sangat berpengaruh untuk memperoleh ketenangan hati terutama hati yang selalu gelisah dan terganggu ketenangannya.

Al-Qur'an dalam mengungkapkan *dzikir* dengan berbagai bentuk *istiqaq* (kata jadian) nya sebanyak 292 kali (Abd al-Baqi, 1945). Kata-kata *dzikir* sendiri, dalam bentuk *mashdar* (kata kerja benda) terulang sebanyak 76 kali. Kata *al-dzikr* adalah bentuk tunggal (mufrad), sedangkan bentuk jamaknya *al-azdkar*, tetapi bentuk jamak ini tidak tercantum di dalam al-Qur'an. Dalam al-Qur'an kata *dzikir* dalam bentuk *mashdar* mempunyai makna yang bervariasi, salah satunya berarti "peringatan". Dalam al-Qur'an kata *dzikir* terulang sebanyak 23 kali dan kata *tazkirah* terulang sebanyak 10 kali. Mungkin saja hal ini untuk mengingatkan manusia bahwa hanya kepada Allah sajalah tujuan *dzikir* digunakan. Dari perbedaan bentuk tersebut, kata *dzikir* yang terdapat dalam al-Qur'an memiliki makna berbeda juga.

Beberapa perbedaan bentuk dan makna *dzikir* yang terdapat dalam al-Qur'an sebagai berikut:

1. *Dzikir* bermakna mengingat kepada Allah
2. *Dzikir* bermakna peringatan
3. *Dzikir* bermakna pelajaran
4. *Dzikir* bermakna kitab-kitab Allah
5. *Dzikir* bermakna tanda keagungan Allah
6. *Dzikir* bermakna menceritakan

### Biografi Baqir Sadr

Muhammad Baqir al-Shadr al-Sayyid Haydar bin Ismail adalah seorang ulama, sarjana, filsuf, ekonom, dan salah satu tokoh revolusioner Irak. Beliau dilahirkan pada tanggal 25 Dzulqadah 1353 H atau bertepatan dengan 1 Maret 1935 M di Kadzimiah, Irak. Negara Irak merupakan sebuah daerah yang terletak di kawasan Timur Tengah atau Asia Barat Daya, yang meliputi sebagian besar dari pegunungan Zagros dan bagian timur dari gurun Suriah. Negara ini berbatasan dengan Arab Saudi di bagian selatan, Yordania di bagian timur, Suriah di barat laut, Turki di Utara, dan Iran di Timur. Irak mempunyai bagian yang sangat sempit dari bagian garis pantai di Qumm Qashr di teluk Persia (Kaltsum, 2012).

Sedangkan Kadzimiah sendiri terletak di utara Baghdad yang merupakan ibukota Irak, sekitar 5 KM dari pusat kota. Kadzimiah sendiri menjadi kota suci bagi kaum Syi'ah Irak. Disana terdapat dua makam imam Syi'ah yaitu Musa al-Kadhim (745-799 M) dan cucunya yaitu Muhammad al-Taqi' (811-538 M) yang terletak di dekat masjid Al-Kadziyah. Sebagaimana tanah di Kadziyah adalah lokasi pemakaman yang disediakan oleh suku Quraisy. Tanah tersebut difungsikan sebagai pemakaman oleh Khalifah Abbasiyah, Harun ar-Rasyid. Baqir al-Shadr berasal dari keluarga yang sampai sekarang menjadi pusat keilmuan, dan telah menyumbangkan berbagai pelayanan kepada Islam dan kaum muslim di Irak, Iran, dan Lebanon. Muhammad Baqir al-Shadr yang berasal dari keluarga tersebut bangkit melawan kolonialisme dan mengambil bagian dalam revolusi di Irak pada abad ke-20 (Kaltsum, 2012).

Kakek buyutnya merupakan ulama masyhur pada masa itu, dia adalah Sayyid Shadrudin al-Shadr dan Sayyid Musa al-Shadr dari Lebanon yang berperan aktif dalam aktivitas agama dan politik. Salah seorang leluhur beliau. Sayyid Abdul Husain Syarifuddin al-Musawi mengambil bagian dalam perang kemerdekaan di Jabal Amil melawan Prancis. Baqir al-Shadr terlahir dalam keluarga alim yang terkenal di golongan Syiah. Kakek buyutnya, Shadrudin al-Amili (w. 1246 H/1847 M) dibesarkan di sebuah desa di Lebanon Selatan bernama Marakah kemudian hijrah untuk belajar di Isfahan dan Najaf hingga wafat dan dimakamkan di sana. Anak dari Shadrudin yang tak lain adalah kakek dari Shadr, bernama Isma'il. Dilahirkan di Isfahan pada 1258 H/ 1880 M, Isma'il pindah ke Najaf kemudian pindah ke Samarra (Mallat, 1998).

Dilihat dari silsilah keluarga, Baqir ash-Sadr berasal dari keluarga dari cendekiawan dan intelektual Islam, sehingga dalam hal ini tidak heran jika beliau mengikuti jejak leluhurnya. Beliau memilih untuk menuntut ilmu studi Islam di Haouz atau sekolah tradisional di Irak. Disana al-Shadr belajar Fiqh, Ushul Fiqh, dan Teologi. Beliau telah melahirkan banyak tokoh kenamaan di Iraq, Iran, dan Lebanon seperti: Sayyid Shadr al-Din al-Shadr, seorang marja' yaitu otoritas tertinggi dalam mazhab Syi'ah di Qum, Iraq. Muhammad al-Shadr adalah pemimpin religius yang memainkan peranan penting dalam revolusi Irak melawan Inggris yang sebagian besar dilancarkan dan diorganisasikan oleh pemimpin-pemimpin religius. Beliau juga mendirikan Haras al-Istiqlal (pengawal kemerdekaan) (Baqir Ash Shadr, 2008).

Baqir al-Shadr merupakan seorang cendekiawan terkemuka, fakih, dan pemikir jenius, karena karya-karya yang beliau wariskan kepada kaum muslim, baik dari kalangan awam maupun dari kalangan pelajar, dan karena kehidupan beliau yang penuh dengan perjuangan dan usaha, yang kemudian dipendekkan oleh tangan-tangan kriminalis yang membuat beliau syahid dibunuh oleh orang-orang Saddam Husain, beliau sudah terlalu terkenal dan masyhur sehingga rasanya tidak perlu untuk mencantumkan biografi beliau dari terjemahan bahasa Inggris, karangan beliau yang sangat terkenal yaitu *Iqtishaduna* (Baqir Ash Shadr, 2008).

### Tafsir *Maudhu'i* Baqir Sadr

Para tokoh *maudhu'i* meyakini bahwa metode tematis merupakan solusi dari berbagai kekurangan yang ada pada tafsir-tafsir sebelumnya yang parsial atau *juz'i* (Al-Farmawi, 1997; Al-Kumi & Al-Qasim, 1982; Kaltsum, 2012). Menurut Baqir Sadr (Al-Sadr, 2013), beberapa konsep Qur'ani yang dihasilkan dari metode analisis (*tahlili*) dengan jelas telah menimbulkan konflik-konflik keagamaan. Hadirnya metode *maudhu'i* berupaya untuk menemukan konsep Qur'ani yang utuh dan tidak parsial tentang permasalahan hidup adalah sebuah keharusan.

Tentang cara kerja metode *maudhu'i*, Baqir Sadr (Al-Sadr, 2013) secara global menjelaskan bahwa ada dua tahap yang harus dikerjakan seorang mufassir *maudhu'i* yaitu pertama, meneliti problematika realitas yang terjadi. Mufassir mengumpulkan data sebanyak-banyaknya terkait dengan gagasan-gagasan dan pengalaman-pengalaman manusia. Kedua, mendialogkan permasalahan-permasalahan yang telah diidentifikasi tersebut kepada al-Qur'an. Melalui dialog yang mengharuskan keaktifan mufassir ini, metode tafsir *maudhu'i* akan menghasilkan kesimpulan yang komprehensif tentang pandangan-pandangan al-Qur'an yang berbasis pada pengalaman-pengalaman manusia. Dua tahap inilah yang beliau istilahkan dengan *yubda'u min al-waqi wa-yantahi ila al-Qur'an*.

Prinsip *min al-waqi'ila al-nash* bukan bertujuan untuk memfokuskan pembahasan pada realitas (*al-waqi*) dan mengesampingkan pesan dari nash al-Qur'an, sehingga sangat tampak subjektif. Akan tetapi, analisis realitas tersebut diposisikan sebagai pengayaan modal bagi mufassir ketika berdialog atau menelusuri ayat-ayat terkait. Pembacaan realitas bukan untuk mendukung asumsi subjektif mufassir tetapi justru untuk meningkatkan objektivitas penafsiran karena mufassir dengan sikap aktifnya mempersilahkan al-Qur'an untuk berpendapat sendiri dengan cara mengeluarkan sebanyak-banyaknya ayat yang terkait.

Berikut tahapan penafsiran yang dimaksud:

1. Penentuan tema melalui pembacaan realitas;
2. Berdialog dengan al-Qur'an;
3. Mengorelasikan antar ayat dan mengklasifikasikannya;
4. Menyusun dan melahirkan konsep Qur'ani.

### Ketenangan Hati Dan Pembentukan Karakter

Syaikh Abdul Al-Qadir Jailani menjelaskan bahwa orang yang tenang jiwanya adalah orang yang selalu membekali diri di dunia untuk kehidupannya di akhirat dengan ketakwaan dan selalu menjauhkan diri dari perbuatan maksiat. Mereka akan selalu ridha terhadap ketetapan Allah. Saat senang maupun susah, hati mereka tidak akan terguncang, sebab mereka tidak peduli terhadap kehidupan di dunia yang haus kekuasaan dan kemewahan. Mereka selalu mengutamakan kehidupan akhirat yang kekal dan selalu menjalankan amal-amal sholeh, yang akan mendekatkan diri mereka kepada Allah. Hingga akhirnya mereka akan mendapatkan derajat yang tinggi serta selamat dari siksa dan memperoleh kenikmatan ruhani (Cihat Nawawi, 2021).

Sayyid Quthb juga menjelaskan bahwa ketenangan hati adalah “*tenang dalam kebahagiaan dan kesengsaraan, dalam keluasan dan kesempitan, dalam nikmat dan dalam ketiadaan nikmat. Tenang, maka tidak ragu; tenang, maka tidak menyeleweng tenang, maka tidak akan tersesat di jalan; dan tenang, maka tidak kan kebingungan di hari penuh dengan keguncangan dan menakutkan* (Sarihat, 2021).

Hati terbagi menjadi dua, yaitu ada *qalb* yang positif dan ada *qalb* yang negatif. Adapun *qalb* yang positif ialah hati yang damai (*qalb salim*. Q.S Asy Syura [26]: 89), hati yang bertaubat (*qalb munib*. Q.S Qaf [50]: 33), hati yang tenang (*qalb muthmainnah*. Q.S An-Nahl [16]: 6), (*qalb ya'qiluun* Q.S Al-Hajj [22]: 46), *qalb al-mukminin* (Q.S al-Fath [48]: 4). Adapun hati atau *qalb* yang negatif adalah: hati yang sewenang-wenang (*qalb mutakabbir* Q.S Al-Ghafir [40]: 35), hati yang sakit (*qalb maridh* Q.S al-Ahzab [33]: 32), hati yang melampaui batas (*qulub al-mu'tadin* Q.S Yunus [10]: 74), hati yang berdosa (*qulub al-mujrimin* Q.S al-Hijr [15]: 12), hati yang terkunci (*khatama allahu 'ala qulu bihim*. Q.S al-Baqarah [2]: 7), hati yang terpecah-pecah (*Qulubuhum Syatta*). Q.S al-Hasyr [59]: 14) (Hude, 2006).

Menurut Nasaruddin, proses pembentukan karakter sebagai berikut:

1. Menggunakan pemahaman
2. Menggunakan pembiasaan
3. Menggunakan keteladanan

Menurut Imam Al-Ghazali sebagaimana yang dikutip oleh Zubaedi dalam bukunya “akhlak adalah suatu perangai (watak/tabiat) yang menetap dalam jiwa seseorang dan merupakan sumber timbulnya perbuatan-perbuatan tertentu dari dirinya secara mudah dan ringan tanpa dipikirkan atau direncanakan sebelumnya” (Zubaedi, 2015). Salah satu strategi atau metode yang dipergunakan Al-Ghazali dalam pendidikan Islam, yaitu metode pembentukan kebiasaan. Metode tersebut merupakan pembentukan kebiasaan yang baik dan meninggalkan yang buruk melalui bimbingan, latihan dan kerja keras (Adhim, 2006). Adapun pembentukan kebiasaan tersebut akan menjadi sebuah karakter seseorang. Maka karakter yang kuat biasanya dibentuk oleh penanaman nilai yang menekankan tentang baik dan buruk. Nilai ini dibangun melalui penghayatan dan pengalaman (Majid et al., 2019).

### Pandangan Ulama tentang Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Hati

Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan bahwa *dzikir* itu adalah ibarat suatu hidangan utama untuk jiwa serta kalbu. Apabila salah satu hamba Allah ada rasa kering jiwa dan hatinya dari siraman *dzikir*, maka hal tersebut itu bisa menimbulkan pada badan seperti dihalangi dalam menghasilkan hidangan utamanya. Yang dijelaskan di atas tadi sebagai bukti betapa penting untuk orang mu'min melakukan *dzikir* kepada Allah SWT pada situasi serta kondisi bagaimana juga agar mengisi kepentingan fundamentalnya ahirnya dijadikan hati dan jiwanya tegar, senang, dan sehat. Kemudian dijelaskan bahwa *dzikir* adalah satu pekerjaan yang diridai Allah SWT. Efeknya dapat dijauhkan dari godaan syaitan, maka hilanglah rasa sedih, susah dan bisa didatangkannya rizki, terbukanya pintu makrifat, menjauhkan dari ucapan yang menjatuhkan, serta dihidupkannya jiwa dan terobati kurangnya keimanan (Abdul & Mudzakir, 2002).

Sadr dalam tafsirnya menyatakan bahwa dengan ber*dzikir* secara sendirinya akan menimbulkan ketentraman hati, menghilangkan pikiran kusut, ketakutan, putus asa, ragu-ragu, cemas, gelisah dan duka cita lainnya. Ketentraman hati (*taṭmīn al-qulūb*) merupakan inti dari kesehatan jasmani ataupun rohani. Sementara kegelisahan dan keragu-ruguan adalah sumber berbagai penyakit (Istiqomah, 2020).

Imam al-Qurthubi menjelaskan bahwa tenang adalah yakin bahwa Allah adalah Tuhannya dan tunduk kepada Allah. Imam Mujahid menjelaskan bahwa tenang merupakan sikap ridha kepada ketentuan Allah Yang Maha Mengetahui. Ibnu Abbas menerangkan bahwa tenang yang dimaksud ialah tenang dengan berharap pahala-pahala hanya dari Allah SWT (Priyatna, 2017).



### Pandangan Cendekiawan tentang Dzikir dan Ketenangan Hati

Menurut Dadang Hawari, dzikir adalah satu buah terapi psikiatrick lebih atas tingkatannya dari psikoterapi yang bisanya. Dikarenakan pada *dzikir* dan doa mengandung sesuatu unsur kerohanian spirit, keagamaan, dan dapat meningkatnya keyakinan pribadi kepada pasien ataupun pelanggan yang diakhirnya bisa meningkatkan imun seseorang dan ketangguhan fisik tumbuh serta menimbulkan kesembuhan yang begitu cepat (Hawari, 2002). Taofik Pasiak seorang ahli pada bidang kedokteran dan agamawan mengatakan juga bahwa *dzikir* pada makna sempit memiliki tujuan yaitu agar mengucapkan nama Allah dengan berulang-ulang. Apabila perlakuannya dikerjakan dengan benar serta tepat akan menjadikan melemaskan tegang dan rasa putus asa. Rallp Snyederman, seorang Dekan pada Fakultas Kedokteran Universitas Dukkee, menjelaskan bahwa dalam merawat kesehatan tanpa disertai dengan keruhaniyan, keimanan, dzikir serta doa tiadalah tepat pengertiannya ialah penyembuhan yang dilaksanakan agar berbarengan yaitu medis serta *dzikir* (Udin, 2021).

### Penafsiran Kata Dzikir dalam Al-Qur'an Menurut Mufassir

1. Q.S Al-Baqarah ayat 152

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ (١٥٢)

*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.*

Menurut Sadr (Al-Sadr, 2013), dzikir dengan melakukan ketaatan kepada Allah dengan melakukan segala yang diperintah-Nya dan menjauhi segala yang dilarang-Nya. Menurut Quraish Shihab (Shihab, 2002), dzikir dengan memahami dan menghayati segala bentuk petunjuk yang Allah berikan. Menurut Hasbi (Al-Shiddiqi, 2012), dzikir dengan taat kepada Allah dan juga menghayati petunjuk-Nya dengan hati.

2. Q.S Al-Baqarah ayat 239

﴿فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (٢٣٩)

*Jika kamu takut (ada bahaya), salatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (salatlah), sebagaimana Dia telah mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui.*

Menurut Sadr, dzikir dengan pelaksanaan shalat yang sempurna sesuai aturan-aturannya. Menurut Quraish Shihab dzikir dengan kekhusyuan dalam melakukan shalat. Menurut Hasbi dzikir dengan melakukan shalat yang sempurna.

3. Q.S Ali Imran ayat 135

﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ فَرِحُوا وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا مَعْرُوفًا ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ فَذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ فَرِحُوا وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا مَعْرُوفًا ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ فَذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ فَرِحُوا﴾ (١٣٥)

*Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya, dan siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahuinya.*

Menurut Sadr, dzikir dengan adanya sikap optimis dan tidak putus asa. Menurut Quraish Shihab dzikir dengan melakukan taubat atas segala kesalahan dan merasa malu juga takut kepada Allah SWT. Menurut Hasbi, dzikir dengan mengingat akan siksaan Allah ketika melakukan dosa dan juga mengingat akan kebesaran Allah SWT.

## 4. Q.S 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﴾

(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.

Menurut Sadr, dzikir berbarengan dengan mengingat Allah disetiap keadaan baik berdiri, duduk dan yang lainnya disamping itu juga mentafakuri kejadian-kejadian yang telah Allah ciptakan. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan berfikir untuk mentafakuri ciptaan Allah sehingga menimbulkan rasa kagum dan takut kepada Allah yang memberikan semangat ibadah kepada-Nya. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan memikirkan ciptaan Allah sehingga mendapatkan keindahan, kemanfaatan dan hikmah yang dikandung dari apa yang telah Allah ciptakan.

## 5. Q.S An-Nisa ayat 103

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

Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan selalu mengingat Allah ketika dalam shalat dan diluar shalat sehingga mencegah dari melakukan hal yang dilarang oleh Allah. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan keharusan selalu ingat kepada Allah setelah shalat sebelum melakukan aktifitas lain. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan harusnya berdzikir setelah shalat sebagai bentuk kegaguman akan kebesaran Allah seperti dengan memuji Allah.

## 6. Q.S An-Nisa ayat 142

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

Sesungguhnya orang munafik itu hendak menipu Allah, tetapi Allah-lah yang menipu mereka. Apabila mereka berdiri untuk salat, mereka lakukan dengan malas. Mereka bermaksud ria (ingin dipuji) di hadapan manusia. Dan mereka tidak mengingat Allah kecuali sedikit sekali.

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan kesemangatan dalam melakukan segala perintahnya. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan melakukan perintah Allah haruslah dikerjakan dengan semangat tidak malas-malasan dengan berbagai hal yang tidak bisa diterima. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan melakukan perintah Allah haruslah dengan hati yang terbuka tidak merasa berat dan malas.

## 7. Q.S Al-Maidah ayat 91

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ  
فَهَلْ أَنتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

*Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan salat, maka tidakkah kamu mau berhenti.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan menjauhi perbuatan buruk seperti mabuk dan judi. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan menjaga dari perbuatan yang dilarang agama dari meminum khamar dan judi. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan menjauhi meminum khamar dan judi ikutilah perintah Allah dan Rasul-Nya.

## 8. Q.S Al-'Araf ayat 205

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ  
﴿٢٠٥﴾

*Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.*

Menurut Sadr, dzikir haruslah selalu dilakukan disetiap keadaan. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan melakukan segala sesuatu diawal dan akhir diniatkan untuk dzikir kepada Allah. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan mengingat nama, sifat-Nya serta mensyukuri nikmat dan meminta ampunan kepada-Nya. Sebutlah nama Allah dengan keadaan merendahkan diri serta tunduk mengharapakan pahala-Nya.

## 9. Q.S Al-Anfal ayat 45

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

*Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu bertemu pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah banyak-banyak (berzikir dan berdoa) agar kamu beruntung.*

Menurut Sadr, dzikir haruslah dilakukan dengan teguh jangan sampai putus asa meskipun berbagai keadaan yang dihadapi terus-menerus menghampiri. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan kesabaran. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan keteguhan dan kesabaran.

## 10. Q.S Ar-Ra'du ayat 28

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

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan banyak melakukan amal saleh agar keimanan meningkat. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dorongan pada kesadaran akan kebesaran Allah dengan segala maha kebesaran-Nya. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan meningkatkan amal saleh.



## 11. Q.S Al-Kahfi ayat 28

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

*Dan bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-Nya dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia dan janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti keinginannya dan keadaannya sudah melewati batas.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan bersabar dan mengikuti orang-orang yang selalu taat. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan menyukuri nikmat yang telah Allah berikan tanpa melalaikan dirinya untuk ingat kepada Allah. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan cara melakukan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.

## 12. Q.S Thaha ayat 14

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

*Sungguh Aku ini Allah tidak ada tuhan selain Aku maka sembahlah Aku dan laksanakanlah shalat untuk mengingat-Ku.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan cara melakukan sembahyang. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan cara melakukan sembahyang. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan menggeesaan kepada Allah yang mana Allah adalah Tuhan satu-satunya.

## 13. Q.S Thaha ayat 42

أَذْهَبَ أَنْتَ وَأَخُوكَ بِآيَاتِي وَلَا تَلِيَا فِي ذِكْرِي ﴿٤٢﴾

*Pergilah engkau beserta saudaramu dengan membawa tanda-tanda (kekuasaan)-Ku dan janganlah kamu berdua lalai mengingat-Ku.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan keteguhan jangan sampai menyerah walaupun banyak rintangan dan cobaan yang berat dihadapi. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan keyakinan yang sangat tinggi jangan sampai karena menghadapi sesuatu yang berat sampai tidak mengingat Allah. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan tidak berkeluh kesah sampai tidak ingat kepada Allah karena beratnya rintangan.

## 14. Q.S An-Nur ayat 37

رِجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا بَيْعًا عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ  
وَالْأَبْصَارُ ﴿٣٧﴾

*Orang yang tidak dilalaikan oleh perdagangan dan jual beli dari mengingat Allah, melaksanakan salat dan menunaikan zakat mereka takut kepada hari ketika hati dan penglihatan menjadi guncang (hari Kiamat).*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan melakukan hal-hal yang baik dan lepaskanlah hal keduniawian. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan kesemangatan dan jauhkan sikap kelalaian. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan hati yang selalu ingat kepada Allah.

## 15. Q.S Asy-Syu'ara ayat 227

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَذَكَرُوا اللَّهَ كَثِيرًا وَانْتَصَرُوا مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا وَسَيَعْلَمُ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَيَّ  
مُنْقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ ﴿٢٢٧﴾

*Kecuali orang-orang (penyair-penyair) yang beriman dan berbuat kebajikan dan banyak mengingat Allah dan mendapat kemenangan setelah terzalimi (karena menjawab puisi-puisi orang-orang kafir) dan orang-orang yang zalim kelak akan tahu ke tempat mana mereka akan kembali.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan dengan banyak melakukan kebaikan. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan tidak melalaikannya karena kesibukan perkara dunia. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan melakukan segala bentuk kebaiakn untuk menyempurnakan keimanan.

## 16. Q.S Al-Ankabut ayat 45

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

*Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain) Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan melakukan perenungan dan terhadap ayat-ayat yang Allah turunkan dan setelah itu pahami kandungannya dari ayat-ayat tersebut. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan menjaga shalat karena dengan hal tersebut akan dapat terbukanya hati menerima cahaya Ilahi. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan sembahyang yang sempurna.

## 17. Q.S Al-Ahzab ayat 41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

*Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya*

Menurut Sadr, dzikir lakukanlah disetiap keadaan jangan sampai menyia-nyiakan umur. Menurut Quraish Shihab dzikir dilakukan disetiap saat jangan sampai kita berdzikir dikala ada ujian dan masalah. Menurut Hasbi dzikir dengan anggota tubuh yang dilakukan dipagi hari dan petang.

## 18. Q.S Az-Zumar ayat 23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْكِتَابِ مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَسْتَعْزِمُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ  
إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٢٣﴾

*Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi*

petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan taat dengan cara menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya dari mendengar dan memahami isi kandungan ayat tersebut. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan mendalami sisi perintahnya dan menjauhi segala yang dilarangnya.

19. Q.S Al-Hadid ayat 16

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿١٦﴾

Belum tibakah waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk secara khuyu mengingat Allah dan mematuhi kebenaran yang telah diwahyukan (kepada mereka) dan janganlah mereka (berlaku) seperti orang-orang yang telah menerima kitab sebelum itu, kemudian mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras dan banyak di antara mereka menjadi orang-orang fasik.

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan meresapi lebih mendalam janganlah kita seperti orang-orang yang tidak mempunyai keimanan. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan meningkatkan keimanan dengan melakukan amal saleh. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan menyambut perintah Allah dengan jiwa tenang, khuyu dan tunduk.

20. Q.S Al-Mujadalah ayat 19

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿١٩﴾

Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah mereka itulah golongan setan ketahuilah bahwa golongan setan itulah golongan yang rugi.

Menurut Sadr, dzikir dibarengi dengan menjauhi pengaruh-pengaruh setan dengan melakukan taat kepada Allah. Menurut Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan jangan mudah marah karena marah menjadi jalan setan untuk mempengaruhinya. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan menjauhi pengaruh setan dengan taat kepada Allah SWT.

21. Q.S Al-Jumu'ah ayat 9-10

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٩﴾ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Wahai orang-orang yang beriman apabila telah diseru untuk melaksanakan salat pada hari Jum'at, maka segeralah kamu mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.

Menurut Sadr, dzikir dibarengi melakukan kebaikan. Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan bersemangat dalam melakukan ibadah kepada Allah. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan merasa diri selalu diawasi oleh Allah SWT.

## 22. Q.S Al-Munafiqun ayat 9

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿٩﴾

*Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah dan barangsiapa berbuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang rugi.*

Menurut Sadr (Al-Sadr, 2013), dzikir dibarengi dengan tidak telalu bangga pada anak dan harta dan jangan mengira bahwa itu semua akan kekal. Quraish Shihab dzikir dibarengi dengan tidak telalu mencintai harta dan anak sebagaimana halnya orang munafiq sampai mereka lupa. Menurut Hasbi dzikir dibarengi dengan tidak terlalu sibuk memperhatikan anak dan harta tetapi perhatikan sewajarnya saja.

Korelasi antara dzikir dan ketenangan hati sangat kuat dalam perspektif agama (Aydin, 2013; Evazi & Saeedi, n.d.; Newberg et al., 2015). Dzikir bukan hanya sekadar ritual spiritual tetapi juga merupakan metode efektif untuk mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan (Kalin, 2005; Saraei et al., 2023). Dengan berdzikir secara konsisten, individu dapat merasakan manfaat yang mendalam dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik dari segi spiritual maupun psikologis (Bisri, 2017; Rochmah et al., 2021; Turfe, 2016).

### 3. KESIMPULAN

Dengan metode maudhu'i, dapat diketahui pemikiran Baqir Sadr tentang korelasi antara dzikir dengan ketenangan hati. Menurut Sadr, dzikir pada hakikatnya adalah mengingat Allah SWT dengan lisan, anggota tubuh serta hati. Pelaksanaan dari dzikir tersebut haruslah sesuai tuntunan yang telah disyariatkan sehingga pengamalan dari dzikir itu bisa memberikan pengaruh positif bagi siapa saja yang melakukannya sesuai dengan manfaat dari dzikir tersebut bahwa dengan berdzikir hati menjadi tenang. Ketenangan hati dan pembentukan karakter akan terganggu disebabkan adanya sifat dan sikap yang buruk dalam diri seseorang yang selalu mendorongnya melakukan hal-hal yang merusak. Hal-hal yang mengganggu tersebut diantaranya perbuatan dosa, malas dalam melakukan ibadah, memakan dan meminum yang dilarang oleh agama, dan hal-hal yang menjauhkan dirinya dari Allah SWT. Dalam penafsiran para mufassir, terutama Sadr, cara memperoleh ketenangan hati dan pembentukan karakter dengan cara berdzikir dibarengi dengan sikap sabar, keyakinan kepada Allah, menjauhi buruk sangka, mengurangi sifat yang berupa duniawi, semangat dalam beribadah, menjauhi makanan yang dilarang agama, menanamkan keyakinan, khusyu dalam melakukan ibadah, mensyukuri nikmat, menyesali kesalahan sendiri dan selalu merasa diri diawasi selalu oleh Allah SWT.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Baqi, M. F. (1945). *Al-Mu'jam al mufahras li-alfaz al-Qur'an al-karim*. Matabi'a; -Sha'b.
- Abdul, M., & Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Persada Grafindo Persada.
- Adhim, M. F. (2006). *Positive parenting: Cara-cara Islami mengembangkan karakter positif pada anak anda*. PT Mizan Publika.
- Akbar, F. H., Anshari, F. A., & Rahman, H. (2020). *Al-Quran dalam Tafsiran Dekonstruksi dan Rekonstruksi* (M. T. Rahman & E. Zulaiha (eds.); 1st ed.). Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Al-Daghistani, R. (2022). Sufis: Invoking God's name and the practice of Dhikr. In *Routledge Handbook of Islamic Ritual and Practice* (pp. 185–199). Routledge.
- Al-Farmawi, A. H. (1997). *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'i*. Dirasat Manhajiyah Maudhu'iyah.
- Al-Kumi, A. S., & Al-Qasim, M. A. Y. (1982). *At-Tafsir Al-Maudhu'i Li Al-Qur'an Al-Karim*.
- Al-Sadr, M. B. (2013). *Al-Madrasah Al-Qur'aniyyah*. Dar Al-Kutun Al-Islamiy.
- Al-Shiddiqi, M. H. (2012). *Sejarah dan Pengantar Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Alfaridzi, G. R., Putri, E. M., & Sulistiasih, S. (2024). Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 202–222.

- Aydin, H. (2013). Supplication, Prayer and the Inner Peace They Afford. *The Journal of Rotterdam Islamic and Social Sciences*, 4(1), 46.
- Baqir Ash Shadr, M. (2008). Buku Induk Ekonomi Islam Iqtishaduna. *Jakarta: Zahra*.
- bin Wan Ali, W. Z. K. (2022). The Role of Shaykh Al-Linggi in the Preservation of the Doctrine of Ahl al-Sunnah wa al-Jama'ah in the Malay World. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 2(2), 217–224.
- Bisri, M. (2017). Pengaruh zikir terhadap ketenangan dan kebahagiaan manusia, perspektif Qurani. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7(2), 87–102.
- Bukhori, B. (2008). Zikir al-Asma'al-Husna solusi atas problem agresivitas remaja. *Semarang: Rasail Media*.
- Cihat Nawawi, S. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46.
- Evazi, M., & Saeedi, H. (n.d.). *The Synergistic Relationship between the Psychology of " Dhikr and Peace" and the Epistemological Approach of the Verses of the Holy Qur'an*.
- Geels, A. (1996). A note on the psychology of Dhikr: The Halveti-Jerrahi order of dervishes in Istanbul. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 6(4), 229–251.
- Hawari, D. (2002). *Dimensi religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Erlangga.
- Husein, F. (2019). Dzikir dalam islam. *Ilmu Pengetahuan Teknologi & Seni*.
- Istiqomah, H. (2020). Zikir dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah al-Ra'd Ayat 28). *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Kalin, I. (2005). Islam and peace: A survey of the sources of peace in the Islamic tradition. *Islamic Studies*, 44(3), 327–362.
- Kaltsum, L. U. (2012). *Menelusuri Gagasan Tafsir Tematis Muhammad Baqir al-Sadr*.
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28–46.
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242.
- Maharani, K., Haryani, A., Rahmawati, D., Suwardiman, D., Rizkianti, I., & Biteriawati, Y. (2024). The Relationship of Coping Mechanisms and Mental Health After Breakup. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(1), 93–100.
- Majid, A., Andayani, D., Pd, M., Ag, S., & Pd, S. (2019). *Pendidikan karakter perspektip Islam*. Pt Remaja Rosdakarya Bandung.
- Maladi, Y., & Wahyudi. (2021). *Makna Tafsir Maudhui* (E. Zulaiha & M. T. Rahman (eds.)). Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Mallat, C. (1998). Para Perintis Zaman Baru Islam. *Bandung: Mizan*.
- Munsoor, M. S., & Munsoor, H. S. (2017). Well-being and the worshipper: a scientific perspective of selected contemplative practices in Islam. *Humanomics*, 33(2), 163–188.
- Newberg, A. B., Wintering, N. A., Yaden, D. B., Waldman, M. R., Reddin, J., & Alavi, A. (2015). A case series study of the neurophysiological effects of altered states of mind during intense Islamic prayer. *Journal of Physiology-Paris*, 109(4–6), 214–220.
- Priyatna, M. (2017). Konsep Pendidikan Jiwa (Nafs) Menurut Al Qur'an Dan Hadits. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(05).
- Rochmah, L., Abidin, C. Z., & Rohmad, M. A. (2021). Relasi Zikir terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto). *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran Dan Keislaman*, 5(01), 69–76.
- Saraei, M., Newberg, A. B., Hosseini, S. R., Bayati, T., & Batouli, S. A. H. (2023). Comparing the three states of Dhikr, meditation, and thinking about God: an fMRI study. *Religion, Brain & Behavior*, 13(1), 5–17.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran* (Cet. 1). Lentera Hati.



- Tamimudin, M. M., & Hasan, U. (2024). Hadith Reception in the Spirituality of the Banjar Ethnic Community's Samman Dhikr Tradition. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 4(1), 37–42.
- Turfe, T. A. (2016). *Remember Me, and I Will Remember You: Dhikr: the Soul of Islam*. iUniverse.
- Udin, M. S. (2021). Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan. *Mataram: Sanabil*.
- Widianengsih, R. (2022). Hadits tentang Dzikir Perspektif Tasawuf. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 166–179. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13583>
- Zubaedi, M. A. (2015). *Desain Pendidikan Karakter*. Prenada Media.