

**PENGARUH PENGAMALAN AYAT-AYAT ZIKIR
TERHADAP KETENANGAN JIWA JAMAAH ZAWIYAH
NURUN NABI KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

CUT ADE KURNIA SAIFA ALHAJD QURAI SY

NIM 220303002

Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM – BANDA ACEH
2026 / 1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : Cut Ade Kurnia Saifa Alhajd Quraisy

NIM : 220303002

Jenjang : Strata Satu (S1)

Program studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang ditunjuk sumbernya.

Banda Aceh, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Cut Ade Kurnia Saifa Alhajd Quraisy
220303002

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Diajukan Oleh:

Cut Ade Kurnia Saifa Alhajd Quraisy

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

NIM : 220303002

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Zainuddin, S.Ag., M.Ag.

NIP. 196712161998031001

Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.

NIP. 197005131997032002

A R - R A N I R Y

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Prodi Al-Qur'an dan Tafsir

Pada hari / Tanggal : Kamis, 05 Februari 2026 M

17 Sya'ban 1447H

di Darussalam – Banda Aceh

Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Dr. Suarni, MA.

NIP. 197303232007012020

Sekretaris,

Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.

NIP. 197005131997032002

Anggota I,

Prof. Dr. Abd Wahid, M.Ag

NIP. 197209292000031001

Anggota II,

Syahrizal, S.Pd.I., M.Us

NIP.197912102025211004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh



Prof. Dr. Salman Abdul Muhalib, Lc., M.Ag

NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama/NIM : Cut Ade Kurnia Saifa Alhajd Quraisy
/220303002

Judul Skripsi : Pengaruh Pengamalan Ayat-Ayat Zikir
Terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Zawiyah
Nurun Nabi Kota Banda Aceh

Tebal Skripsi : 93 Halaman

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Pembimbing I : Zainuddin, S.Ag., M.Ag

Pembimbing II : Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.

Zikir merupakan amalan spiritual dalam Islam yang diyakini berperan penting dalam menumbuhkan ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa merupakan hal yang diinginkan oleh setiap individu pada zaman ini. Majelis Zikir Zawiyah Nurun Nabi merupakan majelis yang mempraktikkan zikir sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Allah S.W.T. dan mencari ketenangan jiwa, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pengamalan ayat-ayat zikir terhadap ketenangan jiwa jamaah Zawiyah Nurun Nabi Kota Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk pengamalan zikir, menganalisis pengaruh pengamalan zikir terhadap ketenangan jiwa dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa jamaah dalam pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengamalan ayat zikir di Zawiyah Nurun Nabi dilakukan secara rutin, terstruktur, dan khusyuk, meliputi istighfar, tahlil, shalawat, dan zikir khātam *khwājagān*. Pengamalan zikir tersebut berpengaruh positif terhadap ketenangan jiwa jamaah, yang tercermin dalam meningkatnya ketenangan batin, pengendalian emosi, kesabaran, serta sikap berpikir positif. Ketenangan jiwa jamaah dipengaruhi oleh faktor internal seperti keikhlasan dan pemahaman makna zikir, serta faktor eksternal berupa bimbingan mursyid dan lingkungan zawiyah yang kondusif.

Kata kunci: Zikir, Ketenangan jiwa, Majelis zikir, Zawiyah Nurun Nabi .

PEDOMAN TRANSLITERASI ALI 'AUDAH

Model ini sering dipakai dalam penulisan transliterasi dalam jurnal ilmiah dan juga transliterasi penulisan disertasi. Adapun bentuknya adalah sebagai berikut:

Arab	Transliterasi	Arab	Transliterasi
ا	Tidak disimbolkan	ط	Ṭ (titik di bawah)
ب	B	ظ	Z (titik di bawah)
ت	T	ع	'
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H
ش	Sy	ء	'
ص	Ṣ (titik di bawah)	ي	Y
ض	Ḍ (titik di bawah)		

Catatan:

1. Vokal Tunggal

----- (fathah) = a misalnya, حدث ditulis *hadatha*

----- (kasrah) = i misalnya, قيل ditulis *qila*

----- (dhammah) = u misalnya, روي ditulis *ruwiya*

2. Vokal Rangkap

(ي) (fathah dan ya) = ay, هريرة misalnya ditulis *Hurayrah*

(و) (fathah dan waw) = aw, توحيد misalnya ditulis *tawhid*

3. Vokal Panjang (maddah)

(ا) (fathah dan alif) = ā, (a dengan garis di atas)

(ي) (kasrah dan ya) = ī, (i dengan garis di atas)

(و) (dammah dan waw) = ū, (u dengan garis di atas)

misalnya: (برهان, توفيق, معقول) ditulis *burhān, tawfiq, ma'qūl*.

4. Ta' Marbutah (ة)

Ta' Marbutah hidup atau mendapatkan harakat *fathah, kasrah,* dan *dammah*, transliterasinya adalah (t), misalnya = الفلسفة الاول

al-falsafat al-ūlā. Sementara ta' marbutah mati atau mendapatkan

harakat sukun, transliterasinya adalah (h), misalnya: (تحافت,

الأدلة, دليل الإنابة) ditulis *Tahāfut al-Falāsifah, Dalīl al-'ināyah, Manāhij al-Adillah*.

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan lambang (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf,

yakni yang sama dengan huruf yang mendapat syaddah, misalnya (إسلامية) ditulis *islamiyyah*.

6. Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال transliterasinya adalah al, misalnya: النفس, الكشف ditulis *al-kasyf, al-nafs*.
7. Hamzah (ء)
Untuk hamzah yang terletak di tengah dan diakhir kata ditransliterasi dengan (’), misalnya: ملائكة ditulis *mala’ikah*, جزئى ditulis *juz’ī*. Adapun hamzah yang terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab, ia menjadi alif, misalnya: اختراع ditulis *ikhtirā’*.

Modifikasi

1. Nama orang berkebangsaan Indonesia ditulis seperti biasa tanpa transliterasi, seperti Hasbi Ash Shiddieqy. Sedangkan nama-nama lainnya ditulis sesuai kadiyah penerjemahan. Contoh: Mahmud Syaltut.
2. Nama negara dan kota ditulis menurut ejaan Bahasa Indonesia, seperti damaskus, bukan Dimasyq; Kairo, bukan Qahirah dan sebagainya.

Singkatan

- SWT : Subhanahu Wata’ala
SAW : Sallallahu ‘Alaihi Wasallam
Kec. : Kecamatan
a.s. : ‘Alaihisalam
r.a. : Radiallahu ‘Anhu
KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia
M. : Masehi
Vol. : Volume
hlm. : halaman
terj. : terjemahan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, kesehatan, serta kekuatan yang diberikan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, utusan Allah yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya ilmu dan iman. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul ” *Pengaruh Pengamalan Ayat-ayat Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Zawiyah Nurun Nabi Kota Banda Aceh*”. Untuk memperoleh gelar sarjana (S1) dari program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis sangat merasa bersyukur dan bahagia karena akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kesabaran. Tentu saja, penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, partisipasi, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua tercinta, Ayahanda Saifullah S.H dan Ibunda Syarifah Husnah A.Md.Keb yang telah merawat,

membesarkan, membimbing ,mendidik, memotivasi, serta mendoakan dan selalu ada setiap saat untuk penulis dan tidak pernah bosan memberikan semangat berupa moral maupun material kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Mereka selalu menjadi panutan dan penopang dalam hidup penulis tidak ada kata terima kasih yang sebanding dengan jasa para beliau yang telah memberikan kasih sayang dan segalanya untuk penulis,serta menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan ini.

2. Saudara-saudara kandung penulis tercinta, yaitu Cut Cahaya Rani Saifa Alhajd Quraisy, S.Tr.Gz., M.Gz, Cut Uswatul Saifa Alhajd Quraisy, S.Pd., M.Pd, Cut Fusya Saifa Alhajd Quraisy S.H dan Cut Abang Ir.Rahmatillah, S.T., M.Ling yang selalu menjadi motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Bapak Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag beserta wakil Dekan dan seluruh staf fakultas Ushuluddin dan Filsafat Uin Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Bapak Zainuddin S.Ag., M.Ag selaku Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian membimbing penulis dalam setiap tahapan penyusunan skripsi. Dan ibu Emi Suhemi S.Ag., M.Ag selaku Pembimbing II, yang telah memberikan arahan, saran, dan koreksi yang sangat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini.
5. Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Ibu Zulihafnani, S.Th., M.A serta seketaris prodi Bapak Muhajirul Fadhli, Lc., M.A

yang selalu memberikan dukungan akademik selama proses studi. Terima kasih juga kepada Ibu Jabaliah, S.Pd., M.Pd selaku operator program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah banyak membantu penulis dalam kelancaran administrasi. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Muslim Djuned, M.Ag selaku penasehat akademik dan Seluruh dosen Prodi IAT, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pembentukan karakter akademik sejak awal perkuliahan.

6. Pimpinan Yayasan ustad Jamhuri Ramli, SQ., MA dan para jamaah Zikir Zawiyah Nurun Nabi, yang telah meluangkan waktu memberikan data serta jawaban yang diperlukan, serta dukungan dan kebaikan mereka menjadi bagian penting yang membantu penulis bertahan hingga akhir.
7. Untuk sahabat terbaik saya Syaimah Arifah, Jihan Fadila, Zahra Fadila, Aja Fitri Maulida, Nurul Safitri atas segala dukungan dan motivasi yang diberikan kepada saya sehingga menjadi bahan bakar untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini.
8. Kepada pemilik nama Cut Ade Kurnia Saifa Alhajd Quraisy, terima kasih sudah bertahan, terima kasih sudah berjuang, ternyata kau sekuat itu, ternyata kau sehebat itu, terima kasih kau tak berhenti, terima kasih kau tak menyerah, terima kasih sudah berjalan meski ragu, kau pantas merayakannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini bisa bermanfaat dan menjadi sumber referensi yang baik bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa tanpa

dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tak akan bisa terselesaikan. Oleh karena itu, sekali lagi, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Banda Aceh, 20 Januari 2026

Penulis,

Cut Ade Kurnia Saifa Alhajd Quraisy

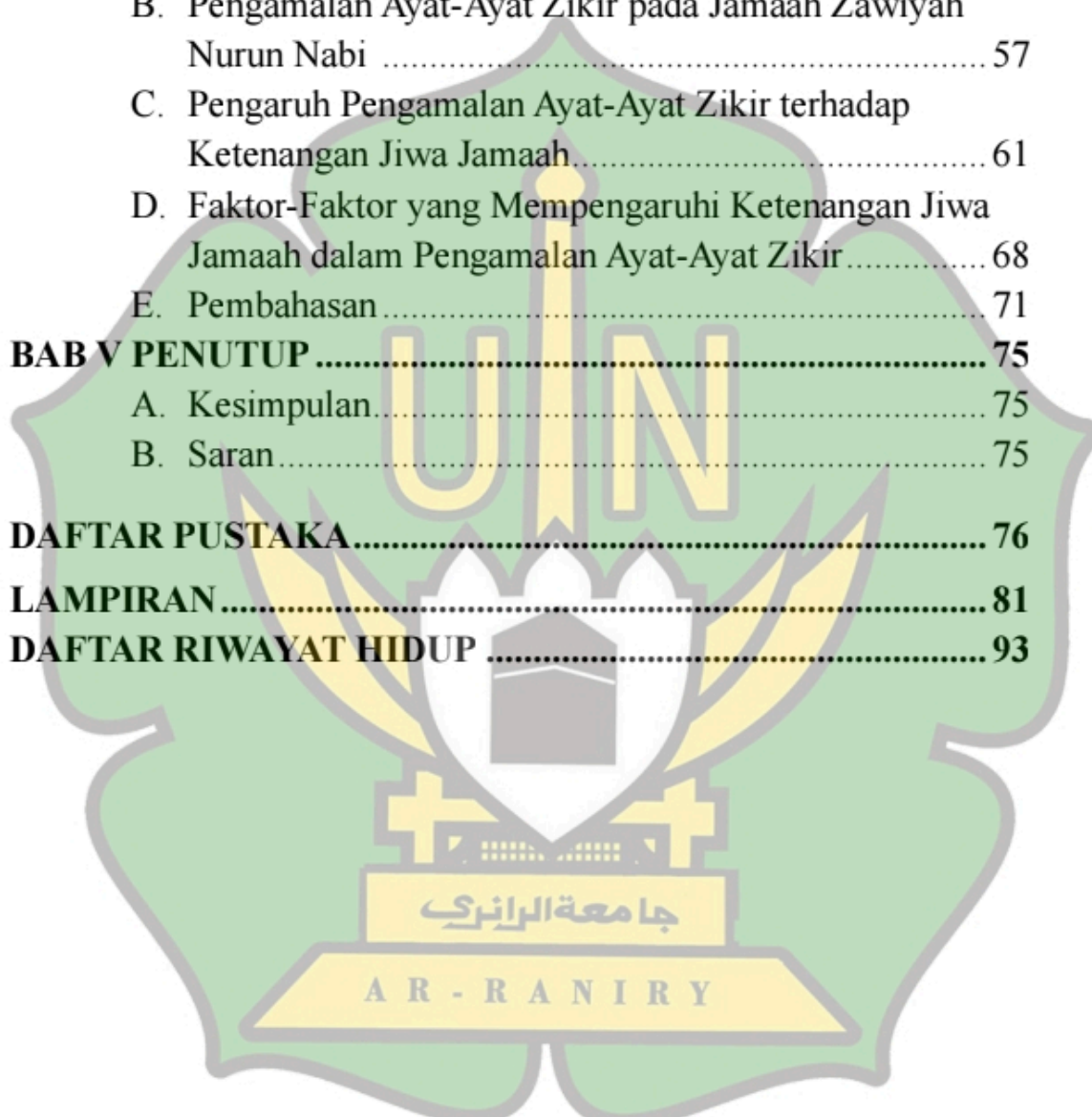
NIM.220303002



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iv
ABSTRAK.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ALI'AUDAH.....	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Pustaka.....	6
B. Kerangka Teori	9
1. Ayat-Ayat Zikir Tentang Ketenangan Jiwa.....	9
2. Pengertian Zikir dan Bentuk-Bentuk Zikir.....	15
3. Manfaat Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa	20
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa.....	26
5. Aspek Ketenangan Jiwa	30
6. Tanda-Tanda Hati yang Kotor	32
7. Zikir Zawiyah Nurun Nabi	34
C. Defenisi Operasional	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Pendekatan Penelitian.....	48
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	48
C. Instrumen Penelitian.....	49

D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Gambaran Umum Zawiyah Nurun Nabi	54
B. Pengamalan Ayat-Ayat Zikir pada Jamaah Zawiyah Nurun Nabi	57
C. Pengaruh Pengamalan Ayat-Ayat Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah.....	61
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa Jamaah dalam Pengamalan Ayat-Ayat Zikir.....	68
E. Pembahasan.....	71
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Zikir sering kali disebut dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan keadaan hati yang selalu ingat kepada Allah, baik dalam keadaan senang maupun susah. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan penekanan yang besar pada zikir. Dalam kehidupan seorang Muslim, zikir menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperkuat ketakwaan, dan mendapatkan ketenangan batin. Para ulama dan peneliti Al-Qur'an menyebutkan bahwa sekitar lebih dari sembilan puluh ayat Al-Qur'an yang secara langsung maupun tidak langsung memuat perintah, anjuran, keutamaan dalam berzikir. Seiring dengan perkembangan zaman, praktik zikir dapat dilakukan melalui berbagai metode, baik secara individu maupun dalam kelompok (misalnya di masjid atau dalam majelis zikir). Selain itu, zikir juga memberikan kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi ujian hidup, mengingatkan seseorang akan tujuan hidupnya sebagai hamba Allah yang selalu berusaha mengikuti petunjuk-Nya.

Ketenangan jiwa, menjadi salah satu hal yang sangat diinginkan oleh setiap individu, terutama dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan dan tekanan. Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 21.000 warga Aceh mengalami gangguan jiwa, dengan 50% di antaranya mengalami gangguan jiwa berat.¹ Gangguan jiwa di Aceh dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk masalah sosial, ekonomi, keluarga, penyalahgunaan napza, serta dampak dari konflik dan bencana. Dalam kehidupan modern yang serba cepat, tingkat stres dan gangguan psikologis semakin meningkat, yang seringkali berdampak pada kesehatan mental dan spiritual seseorang.² Berdasarkan laporan WHO secara kuantitatif,

¹ Tati Firdiyanti, Bithe.co 8 Februari 2025, "Jumlah ODGJ di Aceh mencapai 21 Ribu, 50 Persen Alami Gangguan Jiwa Berat", diakses pada tanggal 21 April 2025.

² Rudy Haryanto, 'Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam', AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial, 9.2 (2015), 338-65

jumlah penduduk dunia hidup dengan gangguan mental diperkirakan mencapai lebih dari satu miliar orang, atau sekitar 13–15% dari populasi global.³ Data tersebut menegaskan bahwa gangguan jiwa bukan hanya masalah individual atau regional, melainkan telah menjadi isu kesehatan masyarakat global yang berdampak luas terhadap kualitas hidup manusia. Oleh karena itu banyak individu mencari cara untuk mencapai ketenangan jiwa, baik melalui medis, psikologis, maupun spiritual.

Tingginya prevalensi gangguan jiwa di Aceh menunjukkan perlu adanya pendekatan alternatif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Banyak cara yang bisa digunakan untuk memperoleh ketenangan jiwa seperti meditasi, yoga, refreshing di alam terbuka dan lain sebagainya. Namun tidak ada yang bisa menyamai keefektifan dan kecepatannya dengan zikir adalah satu-satunya cara untuk mencapai ketenangan batin. Seperti dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah hanya kepada mengingat Allah-Lah hati menjadi tenang*, (Qs. Ar-rad, 13:28).

Oleh karena itu, zikir sangat penting dalam kehidupan, karena dengan berzikir pikiran dan hati dapat merasakan ketenangan, baik secara lahiriyah maupun bathiniyah. Zikir memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan jiwa, pikiran, tubuh, dan batin. Melalui zikir, seseorang dapat termotivasi untuk berbuat kebaikan dan terhindar dari perbuatan dosa. Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah yang dapat mendekatkan seorang hamba kepada Sang Pencipta. Berbagai jama'ah zikir juga dapat ditemukan di masyarakat Aceh, mulai dari yang terbuka untuk umum, seperti Majelis Zikrullah Aceh, Rateb Seribe, hingga

³ World Health Organization (WHO), *Mental Disorders*, Fact Sheets WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>, diakses 10 Januari 2026

berbagai acara zikir dan tabligh akbar yang diadakan di berbagai kalangan.

Majelis zikir terbentuk karena mengikuti tarekat tertentu. Salah satunya adalah majelis zikir Zawiyah Nurun Nabi yang ada di Kota Banda Aceh, tepatnya di Desa Lambhuk, Kecamatan Ulee Kareng, yang rutin mengadakan zikir bersama setiap malam Jumat. Kegiatan zikir ini diikuti oleh berbagai kalangan, baik muda maupun tua, dengan tujuan untuk menenangkan jiwa dan pikiran. Pimpinan zikir Zawiyah Nurun Nabi juga senantiasa menganjurkan kepada para jamaah zikir Zawiyah Nurun Nabi agar selalu berzikir dimanapun berada dan dalam keadaan apapun, hal ini sesuai dengan ayat Al-Quran surah Al-Ahzab ayat 41 yang memerintahkan kepada orang-orang yang beriman agar senantiasa mengingat Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya. Namun kenyataannya di lapangan ditemukan masih terdapat jamaah yang belum tenang jiwanya walaupun intensitas zikirnya tinggi.

Zikir Zawiyah Nurun Nabi tidak hanya berfokus pada satu individu melainkan juga terhadap kelompok. Zikir ini dilakukan dengan harapan mampu menenangkan jiwa dan pikiran serta bentuk syiar dan memperkenalkan zikir kepada masyarakat setempat dan sekitarnya yang bertujuan untuk mengajak masyarakat mengingat Allah. Zikir ini dilakukan selesai isya rutin setiap malam jum'at di komplek Zawiyah Nurun Nabi. Sejarah awal terbentuknya majelis zikir Nurun Nabi pada tanggal 28 Desember 2015 yang diikuti oleh kaum laki-laki dengan jumlah peserta lebih kurang 40 orang. Salah satu menjadi fenomena yang menarik dari observasi penulis adalah karena para jama'ah mengikuti zikir bukan hanya sekedar untuk sebagai media mendekatkan diri pada Allah S.W.T akan tetapi juga bertujuan untuk menenangkan jiwa dan pikiran serta melepas kegelisahan didalam jiwa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Pengamalan ayat-ayat Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Jama'ah Zawiyah Nurun Nabi Kota Banda Aceh" Penelitian ini

bertujuan untuk mengkaji pengaruh pengamalan ayat-ayat zikir terhadap ketenangan jiwa jamaah Zawiyah Nurun Nabi , dengan fokus pada bagaimana praktik zikir rutin yang dilakukan oleh jamaah dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi mental dan spiritual mereka dalam menghadapi stres dan tekanan kehidupan. Diharapkan dengan penelitian ini dapat berkontribusi menambah wawasan kepada para pembaca dan mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam terkait dengan pengamalan zikir terhadap ketenangan jiwa jamaah Zawiyah Nurun Nabi .

B. Fokus Penelitian

Belum ditemukan penelitian yang mengkaji secara langsung bagaimana pengamalan zikir terhadap ketenangan jiwa jamaah pada kelompok zikir tertentu seperti di Zawiyah Nurun Nabi. Penelitian mengenai zikir dan ketenangan jiwa dilakukan oleh peneliti terdahulu namun masing-masing memiliki fokus yang berbeda baik dari segi subjek maupun objek, sedangkan penelitian ini berfokus pada jamaah Zawiyah Nurun Nabi dan menelaah secara khusus pengamalan Zikir sebagai variabel yang mempengaruhi ketenangan jiwa.

C. Rumusan Masalah

Agar persoalan penelitian sesuai dengan studi fakultas Ushuluddin dan filsafat, penulis membatasi rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengamalan ayat-ayat zikir pada jama'ah Zawiyah Nurun Nabi ?
2. Apakah terdapat pengaruh pengamalan ayat-ayat zikir terhadap ketenangan jiwa yang dirasakan jamaah Zawiyah Nurun Nabi ?
3. Apa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa pada jamaah Zawiyah Nurun Nabi dalam pengamalan ayat-ayat zikir?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengamalan ayat-ayat zikir pada jama'ah Zawiyah Nurun Nabi
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pengamalan ayat-ayat zikir terhadap ketenangan jiwa yang dirasakan jamaah Zawiyah Nurun Nabi
3. Untuk mengidentifikasi apa saja faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa pada jamaah Zawiyah Nurun Nabi dalam pengamalan ayat-ayat zikir

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran, pengetahuan, informasi dan sekaligus referensi yang berupa bacaan ilmiah.
- b. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang zikir sebagai Upaya penenang jiwa pada jama'ah Zawiyah Nurun Nabi .

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah wawasan kepada para pembaca dan mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam terkait dengan pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan tentang zikir yang dapat membantu jama'ah Zawiyah Nurun Nabi dalam menenangkan jiwa

BAB II

KAJIAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Pustaka

Terkait dengan tema Pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa ditemukan beberapa penulisan, diantara tulisan yang sudah pernah dibuat terkait pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa.

Pertama, skripsi Ana Laela Nurohmawati diterbitkan IAIN Salatiga tahun 2020. Adapun penelitian yang dilakukannya berupa penelitian terhadap bagaimana pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa terhadap jamaah zikir Majelis Rotibul Hadad.¹ Yang mana hasil penelitian menunjukkan tingkat ketenangan jiwa jamaah rotibul Hadad dalam kategori sedang. Dari hasil analisis uji hipotesis, diperoleh $f_{hitung} = 2.839$ Sedangkan nilai $f_{tabel} 0,05=2.40$. Jadi hipotesa jamaah majlis zikir yang memiliki frekuensi tinggi dalam melakukan zikir maka akan mendapatkan ketenangan jiwa. Namun berbeda dengan Ana Laela Nurohmawati, Faishal Aushafi membahas mengenai bagaimana Pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa terhadap pedagang pasar Johor pasca kebakaran.² Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara f_{hitung} dengan f_{tabel} . Dimana f_{hitung} diperoleh sebesar 1.698. Sedangkan f_{tabel} pada taraf signifikansi 5% adalah 3,97. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan zikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasa johor tersebut.

Kedua, terkait dengan tema Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa yang dijelaskan secara teoritis ditemukan beberapa tulisan yang dianggap relevan dengan tema tersebut, terdapat dalam

¹ Ana Laela Nurohmawati, "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Puwerojo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen" (Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, 2020).hal, 14.

² Faishal Aushafi, "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran" (Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2017).

jurnal yang ditulis oleh Burhanuddin tahun 2020.³ Yang menjelaskan bahwa sudah banyak pakar ilmuwan yang meneliti bahwa islam telah memberikan solusi dari berbagai persoalan yang dihadapi oleh manusia termasuk kondisi psikologi yang tidak tenang, dan agar manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati maka diperintahkan untuk berzikir kepada Allah swt. Dengan zikir dan doa, akan menumbuhkan sifat optimis dan percaya diri dan itulah yang dapat mengusir kegelisahan jiwa. Penelitian oleh Burhanuddin lebih menekankan pada perspektif teologis dan menjelaskan bahwa zikir tidak hanya memberikan ketenangan psikologis, tetapi juga menumbuhkan optimisme dan kepercayaan diri. Perspektif ini dikuatkan oleh studi konseptual dari Hasanah yang menyebutkan bahwa intensitas zikir harus dibarengi dengan kualitas penghayatan spiritual agar berdampak nyata pada ketenangan jiwa.⁴

Skripsi yang ditulis oleh Ade Rahma Nasution dengan judul juga mengangkat tentang Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa akan tetapi yang memfokuskan penelitiannya pada bagaimana ketenangan hati para remaja dengan orang tua bercerai.⁵ Ada pengukuran antara ketenangan hati sebelum dan sesudah dilaksanakannya pelatihan zikir. Dan hasil menunjukkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh ketenangan hati remaja yang memiliki orang tua bercerai. Berbeda dengan Ade Rahma Nasution, Chubatu Darajotin yang penelitiannya berfokus pada bagaimana pengaruh zikir terhadap para lansia.⁶ Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan antara zikir dan ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk. Dalam konteks lansia,

³ Burhanuddin, 'Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Keagalauan Jiwa)', Jurnal Mimbar Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani, 6.1 (2020),

⁴ Hasanah, "Makna Dzikir dan Implikasi Psikologisnya," *Jurnal Tasawuf dan Psikologi*, Vol. 4, No. 2, 2021

⁵ Ade Rahmah Putri Nasution, "Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai," *Naskah Publikasi*, 2018.

⁶ Chubatu Darojatin, "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Desa Manuk Kecamatan Siman," 2023, 1–23.

penelitian oleh Maulana menunjukkan bahwa zikir berperan sebagai terapi spiritual efektif yang mampu meningkatkan ketenangan emosional pada kelompok lansia.⁷ Hal yang sama ditemukan dalam studi oleh Fatimah (2018) yang meneliti ibu rumah tangga dan menemukan bahwa zikir harian mampu menstabilkan emosi dan mengurangi kelelahan mental.⁸

Sementara itu, Sari dan Kurniawan mengamati dampak zikir pada narapidana dan menemukan bahwa intensitas zikir berkorelasi positif terhadap penurunan kecemasan.⁹ Penelitian ini menyoroti peran zikir sebagai alat rekonstruksi psikologis dalam konteks yang ekstrem. Namun, berbeda dengan hasil tersebut, Rahmadani menemukan bahwa meskipun zikir dapat menenangkan, intensitasnya tidak selalu berbanding lurus dengan ketenangan jiwa, karena ada faktor lain seperti pemahaman makna dan suasana hati saat berzikir.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, Sejauh kajian kepustakaan yang telah dilakukan belum ditemukan secara khusus tulisan detail mengenai “*Pengaruh pengamalan ayat-ayat Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Zawiyah Nurun Nabi Kota Banda Aceh*”. Oleh karena itu penelitian ini penting untuk dikaji lebih lanjut. Penulis dalam judul penelitian Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Para Jamaah Zawiyah Nurun Nabi . Bermaksud untuk mencari Apakah zikir berpengaruh terhadap ketenangan jiwa jama'ah Zawiyah Nurun Nabi dan bagaimana pengaruh pengamalan zikir terhadap ketenangan jiwa jama'ah Zawiyah Nurun Nabi terhadap ketenangan jiwa para jamaah Zawiyah Nurun Nabi sehingga adanya kebaruan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik

⁷ Maulana, “Efektivitas Dzikir dalam Terapi Emosional Lansia,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, Vol. 5, No. 2, 2020

⁸ Burhanuddin, “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan,” *Jurnal Mimbar*, Vol. 36, No. 2, 2020

⁹ Sari, R. dan Kurniawan, A., “Pengaruh Dzikir Terhadap Kecemasan Narapidana,” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 2, 2019

¹⁰ Rahmadani, “Intensitas Dzikir dan Variabel Psikologis: Studi Korelasi,” *Jurnal Psikoreligi*, Vol. 6, No. 1, 2022, hlm. 55–68.

terkait efektivitas zikir dalam komunitas spiritual terstruktur, serta menguji apakah intensitas zikir dalam konteks tersebut memiliki korelasi yang kuat terhadap tingkat ketenangan jiwa jamaah.

B. Kerangka Teori

Dalam khazanah tafsir klasik, pembahasan mengenai zikir dan pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa mendapatkan perhatian yang mendalam dari Fakhruddin al-Razi dalam *Mafāṭih al-Ghaib*. Al-Razi memandang bahwa zikir bukan sekadar aktivitas lisan, melainkan proses spiritual yang melibatkan hati, akal, dan kesadaran manusia terhadap kehadiran Allah. Hal ini terlihat jelas dalam penafsirannya terhadap QS. Ar-Ra'd [13]: 28, yang menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat diperoleh melalui mengingat Allah.¹¹

1. Ayat-Ayat Zikir Tentang Ketenangan Jiwa

a. QS. Ar-Ra'd [13]: 28

Ayat-ayat yang secara eksplisit menyebut ketenangan jiwa dengan zikir ada pada QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

Menurut Imam al-Ṭabari, ayat ini menjelaskan bahwa hati orang beriman akan merasa tenang dan tenteram dengan zikir, yaitu mengingat keagungan dan janji Allah. Zikir di sini mencakup membaca Al-Qur'an, mengingat nikmat-Nya, dan mengingat

¹¹ Fakhruddin al-Razi, *Mafāṭih al-Ghaib* (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, t.t.), jil. 18, hlm. 119–121.

ancaman-Nya. Dengan zikir, hilanglah rasa takut, gelisah, dan gundah dalam hati.¹²

b. QS. Al-Baqarah [2]: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya:

"Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku."

Didalam kitab Al-Ṭabari menafsirkan *sakinah* sebagai rasa tenang, tenteram, dan keyakinan dalam hati orang-orang beriman sehingga mereka tetap teguh dalam ketaatan.¹³

c. QS. Al-Ahzab [33]: 41–42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Artinya:

"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang."

Al-Qurṭubī menekankan kata *dzikran katsirā* (zikir yang banyak), artinya zikir bukan sekadar amalan tambahan, melainkan kebutuhan utama seorang mukmin untuk menjaga ketenangan hatinya.¹⁴

¹² Abu Ja'far al-Ṭabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, juz 16 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), hlm. 529.

¹³ Abu Ja'far al-Ṭabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, juz 16 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), hlm. 155.

¹⁴ Al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, juz 14, hlm. 182.

d. QS. Al-Fath [48]: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya:

"Dialah yang telah menurunkan ketenangan (sakinah) ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana."

Ibn Kathir menjelaskan bahwa sakinah adalah karunia khusus Allah agar orang beriman tidak takut, gelisah, atau ragu dalam menghadapi ujian.¹⁵

e. QS. Al-Jumu'ah [62]: 10

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

Artinya:

"Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."

f. QS. An-Nisa' [4]: 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ
فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

¹⁵ Ismā'īl Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, juz 4 (Riyadh: Dār Tayyibah, 1999), hlm. 379.

Artinya:

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

g. QS. Thaha [20]: 130

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا
وَمِنْ أَانَايِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Artinya:

"Maka bersabarlah engkau (Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya. Dan bertasbihlah pula pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, agar engkau merasa tenang dan ridha."

Al-Qur'an dan hadis banyak menyinggung tentang pentingnya zikir sebagai salah satu jalan memperoleh ketenangan jiwa. Allah menegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hati orang beriman akan menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ayat ini merupakan dalil utama yang menunjukkan hubungan langsung antara zikir dan ketenangan batin. Hal ini dipertegas dalam QS. Al-Fath ayat 4, di mana Allah menurunkan *sakinah* (ketenangan) ke dalam hati orang-orang beriman agar keimanan mereka semakin bertambah.

Lebih lanjut, perintah untuk memperbanyak zikir terdapat dalam QS. Al-Ahzab ayat 41–42 serta QS. Al-Baqarah ayat 152 yang menekankan bahwa dengan mengingat Allah, seorang hamba akan senantiasa berada dalam lindungan dan kasih sayang-Nya. Zikir tidak hanya terbatas pada waktu tertentu, tetapi dalam QS. An-Nisa ayat 103 dianjurkan dalam setiap keadaan, baik berdiri, duduk,

maupun berbaring. Semua ini menunjukkan bahwa zikir adalah aktivitas spiritual yang berkesinambungan dan berdampak pada ketenangan hati.

Tidak hanya di dalam Al-Qur'an, hadis-hadis Rasulullah memperkuat penjelasan Al-Qur'an tersebut.¹⁶ Dalam Riwayat Bukhari dan Muslim:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

Artinya:

"Perumpamaan orang yang berzikir kepada Rabb-nya dan orang yang tidak berzikir, seperti orang yang hidup dan orang yang mati." (HR. Bukhari dan Muslim)

Dalam hadis tersebut nabi menggambarkan perbedaan antara orang yang berzikir dan yang lalai dari zikir seperti perbedaan antara orang hidup dan orang mati. Artinya, zikir menghidupkan hati dan memberikan ketenangan batin. Dalam riwayat lain disebutkan bahwa:

إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً يَطُوفُونَ فِي الطُّرُقِ، يَلْتَمِسُونَ أَهْلَ الذِّكْرِ، فَإِذَا وَجَدُوا قَوْمًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ، تَنَادَوْا: هَلُمُّوا إِلَيْنَا حَاجَتِكُمْ، فَيُحْفَوْنَهُمْ بِأَجْرِهِمْ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا...

Artinya:

"Sesungguhnya Allah memiliki malaikat-malaikat yang berkeliling mencari majelis zikir. Jika mereka mendapati suatu kaum yang berzikir kepada Allah, mereka pun memanggil sesamanya: 'Kemari, inilah yang kalian cari!' Lalu mereka menaungi majelis itu

¹⁶ Muhammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim* (Kairo: Dār al-Ḥadīth.), hlm. 340.

dengan sayap-sayap mereka hingga ke langit dunia...” (HR. Bukhari dan Muslim)

Dalam riwayat Muslim tersebut bahwa majelis zikir senantiasa dinaungi malaikat, diturunkan *sakinah*, diliputi rahmat, serta disebut Allah di hadapan makhluk-Nya. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an bahwa zikir merupakan sarana memperoleh keberuntungan, ketenteraman, dan kedekatan dengan Allah.

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya:

“Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah, mereka membaca Kitab Allah dan mempelajarinya bersama-sama, melainkan akan turun kepada mereka ketenangan (sakinah), diliputi rahmat, dikelilingi malaikat, dan Allah menyebut mereka di hadapan makhluk yang ada di sisi-Nya”. (HR. Muslim)

مَنْ جَلَسَ فِي مَجْلِسٍ فَكَثُرَ فِيهِ لَعْنَةٌ، فَقَالَ قَبْلَ أَنْ يَقُومَ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ، إِلَّا غُفِرَ لَهُ مَا كَانَ فِي مَجْلِسِهِ ذَلِكَ

Artinya:

“Barangsiapa duduk dalam satu majelis, lalu banyak terjadi kesalahan (ucapan sia-sia), kemudian ia mengucapkan sebelum berdiri: ‘Subhānaka Allāhumma wa bihamdika, asyhadu an lā ilāha illā anta, astaghfiruka wa atūbu ilaik’, maka akan diampuni dosa-dosanya dalam majelis itu”. (HR. Abu Dawud, Tirmidzi)

Dengan demikian, baik Al-Qur'an maupun hadis menunjukkan bahwa zikir memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap ketenangan jiwa seorang mukmin. Zikir bukan hanya ritual lisan, tetapi juga penghayatan batin yang mampu menumbuhkan rasa damai, menguatkan iman, serta menenangkan hati dari kegelisahan hidup.

2. Pengertian Zikir dan Bentuk-Bentuk Zikir

a. Pengertian Zikir

Zikir secara etimologis berasal dari bahasa arab yaitu “*dzakara-yadzkaru-dzikran*” (ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرٌ) yang berarti mengingat atau menyebut.¹⁷ Secara terminologi, zikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya dan mengagungkan-Nya. Hal ini diwujudkan dalam bentuk memuji-Nya, membaca wahyu-Nya, mencari ilmu-Nya, dan memohon kepada-Nya.¹⁸

Namun banyak ayat-ayat al-qur'an yang memberi makna berbeda untuk kata zikir, antara lain:

1. Nama lain Al-Qur'an, sebagaimana firman Allah:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

”*Sesungguhnya kami-lah yang menurunkan Al-Qur'an, dan sesungguhnya kami benar-benar memelihara-Nya*” (Qs.Al-Hijr : 9)

2. Peringatan, sebagaimana firman Allah:

إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ الْعَلِيمَ فَبَشِّرْهُ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ

”*Sesungguhnya kamu hanya memberi peringatan kepada orang-orang yang mau mengikuti peringatan dan yang takut kepada Tuhan yang maha pemurah*” (Qs. Yasin:11)

¹⁷ Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam* (Jakarta: Ihtiar Baru Van Hoeve, 2005), hlm. 683.

¹⁸ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, juz 3 (Beirut: Dār al-Fikr, 2002), hlm. 17.

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ

“Maka berilah peringatan, karena sesungguhnya engkau (Muhammad) hanyalah pemberi peringatan” (Qs. Al-Ghasiyah: 21)

3. Keagungan, sebagaimana firman Allah:

صَّ وَالْقُرْآنِ ذِي الذِّكْرِ

“Shadd, demi Al-Qur'an yang mempunyai keagungan” (Qs. Shad: 1)

4. Wahyu, sebagaimana firman Allah:

أَلْقَى الذِّكْرُ عَلَيْهِ مِنْ بَيْنِنَا بَلَّ هُوَ كَذَّابٌ أَشِرٌّ

“Apakah wahyu itu diturunkan kepada-Nya di antara kita? Sebenarnya dia adalah seorang yang amat pendusta lagi sombong” (Qs. Al-Qamar: 25)

5. Pengajaran, sebagaimana firman Allah:

وَمَا تَسْأَلُهُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ

“Itu tidak lain hanyalah pengajaran bagi semesta alam” (Qs. Yusuf: 104)

6. Solat adalah Zikir

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“Maka sembahlah Aku, dan tegakkanlah solat untuk mengingat-Ku” (Qs. Thaha: 14)

7. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah hanya kepada mengingat Allah-Lah hati menjadi tenang”, (Qs. Ar-rad, 13:28).

Dalam surah ar-rad ayat 28, penjelasan ini ditafsirkan dalam tafsir menurut al-Qusyairi dalam *Latā'if al-Ishārāt*, ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan hati (*tuma'ninah*) bukan semata hasil latihan akal atau moral, melainkan anugerah ilahiah yang

diberikan kepada hamba yang konsisten berzikir. Zikir dalam ayat ini dimaknai sebagai keterhubungan hati secara terus-menerus dengan Allah, sehingga kegelisahan hilang dan berganti dengan sakinah. Al-Qusyairī menjelaskan bahwa *al-nafs al-muṭma'innah* adalah jiwa yang telah mencapai derajat ma'rifah melalui zikir yang terus-menerus. Zikir di sini tidak hanya di lisan, tetapi zikir qalbi (hati) yang membuat jiwa merasa dekat dengan Allah, sehingga memperoleh kedamaian dan keridhaan¹⁹

Menurut Al-Ghazali, secara bahasa, zikir berarti mengingat, sedangkan secara istilah merujuk pada usaha serius untuk mengarahkan pikiran, perhatian, dan fokus manusia kepada Tuhan dan kehidupan akhirat. Zikir bertujuan untuk mengubah karakter seseorang secara keseluruhan dan mengalihkan perhatian utama dari kecintaan yang mendalam terhadap dunia menuju akhirat yang masih asing bagi dirinya.²⁰

Perhatian manusia seringkali terfokus pada dunia, sehingga dengan mudah mereka lupa kepada Tuhannya, sementara setan terus menggoda tanpa henti sepanjang proses ini. Di sisi lain, ketika manusia memusatkan seluruh perhatian pada zikir kepada Tuhan, hanya akan ada sedikit ruang bagi godaan setan. Zikir memiliki awal dan akhir. Pada awalnya, zikir menumbuhkan perasaan keintiman, keakraban, kehangatan hubungan, serta cinta. Sedangkan pada akhirnya, zikir justru muncul karena perasaan tersebut, yang bersumber dari rasa rindu dan cinta itu sendiri.

Menurut Ibnu Attailah Assakandari, zikir adalah usaha untuk menjauhkan diri dari kelalaian dengan selalu menghadirkan hati bersama Allah. Senada dengan itu, 'Abd al-Mu'min Hifni melihat zikir sebagai usaha untuk keluar dari kondisi "lalai" yang menunjukkan keadaan musyahadah, disertai dengan perasaan takut (khauf) dan cinta yang mendalam, dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang diulang-ulang sesuai dengan kehendak orang yang

¹⁹ Al-Qusyairī, *Laṭā'if al-Ishārāt*, juz 2 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000), hlm. 389.

²⁰ Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali Rahmat," *Mawa'izh* 8, no. 1 (2017): 90–106, hal. 94.

berzikir. Sementara itu, Hasan Syarqawi mendefinisikan zikir sebagai usaha untuk menghadirkan Allah SWT dalam hati, disertai dengan perenungan.²¹

Sedangkan zikir dalam arti menyebut nama Allah, biasanya diamalkan secara rutin dan cukup umum dikenal dengan istilah wirid. Wirid adalah untaian kata-kata zikir yang *mat' surat* (ada contoh dan tuntunan Rasulullah). Zikir dalam konteks ini termasuk ibadah *mahdhah*, yaitu ibadah yang langsung kepada Allah, seperti zikir zikir lain ketika salat, setelah salat, ketika haji dan umrah. Muhammad Hasbi Ash Shiddiqie dalam bukunya pendoman zikir dan doa menjelaskan, zikir adalah bacaan dengan menyebut nama Allah diantaranya dengan membaca *tasbih* (*subhanallah*), *tahlil* (*laa illa haillalaahh*), *tahmid* (*alhamdulillah*), *taqdis* (*quddusun*), *takbir* (*Allahu akbar*), *haulalah* (*laa haula wala quwata illa billah*), *hasbalah* (*hasbiyallah*), membaca *basmallah* (*bismillahir rahmanir Rahim*), membaca Al-Qur'an, berdoa, dan lain-lain.²²

b. Bentuk-bentuk zikir

Zikir adalah bentuk kegiatan ruhani yang dapat dirasakan kedalamannya oleh pelakunya, yang mana hal ini disebut oleh Allah sebagai penenang hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis kitab *al-Hikmah* (kata-kata hikmah), membagi zikir menjadi tiga jenis: zikir jali (zikir yang jelas dan nyata), zikir khafi (zikir yang samar atau tersembunyi), dan zikir haqiqi (zikir yang sebenar-benarnya).²³

1. Zikir Jali

Zikir Jali adalah perbuatan mengingat Allah SWT melalui ucapan lisan yang mengandung pujian, rasa syukur, dan doa kepadanya, dengan suara yang jelas untuk membimbing gerakan hati. Pada awalnya, zikir diucapkan secara lisan, mungkin tanpa disertai

²¹ Abu Bakar Atjeh, Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

²² M. Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a* (Jakarta: Bulan Bintang, 2017), 215–16.

²³ Winarti, "Dzikir Di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Cekok Babadan Ponorogo" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2018).

perhatian penuh dari hati. Hal ini sering dilakukan oleh orang awam atau orang kebanyakan. Tujuannya adalah untuk mendorong agar hati mereka turut hadir dan terhubung dengan ucapan lisan tersebut.

2. Zikir khafi

Zikir Khafi adalah zikir yang dilakukan dengan khusyuk oleh ingatan hati adalah zikir yang mendalam, di mana pelakunya merasakan kehadiran Allah SWT, baik disertai zikir lisan maupun tidak. Orang yang dapat melakukan zikir seperti ini memiliki hubungan yang erat dengan Allah SWT dan selalu merasakan kehadiran-Nya kapan saja dan di mana saja. Dalam dunia sufi, ada ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat sesuatu, tidak hanya melihat benda itu, tetapi juga melihat Allah SWT. Ini berarti bahwa meskipun benda tersebut bukanlah Allah, pandangan hatinya menembus lebih dalam, melampaui sekadar benda fisik, dan ia menyadari bahwa segala sesuatu adalah ciptaan Sang Khalik.

3. Zikir hakiki

Zikir hakiki adalah zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa dan raga, baik lahir maupun batin, kapan saja dan di mana saja. Zikir ini dilakukan dengan memperketat usaha untuk menjauhi larangan Allah SWT dan melaksanakan segala perintah-Nya. Dalam zikir hakiki, hanya Allah SWT yang diingat, dan tidak ada hal lain yang mengalihkan perhatian. Untuk mencapai tingkat zikir hakiki ini, seseorang perlu menjalani latihan yang dimulai dari tingkat zikir jali (zikir yang jelas) dan zikir khafi (zikir yang samar).

Adapun bacaan-bacaan dalam zikir lisan yang dianjurkan menurut Hawari adalah sebagai berikut:²⁴

- 1) Membaca tasbih (subhanallah) bermakna Maha Suci Allah.
- 2) Membaca tahmid (alhamdulillah) bermakna segala puji bagi Allah.
- 3) Membaca tahlil (la illaha illallah) bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- 4) Membaca takbir (Allahu akbar) bermakna Allah Maha Besar.

²⁴ Muhammad Quraisy Syihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Do'a Dan Zikir* (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 75.

- 5) Membaca Hauqallah (la haula wala quwwata illa billah) bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- 6) Membaca Hasballah (hasbiallahu wani'mal wakil) yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- 7) Membaca istighfar: Astaghfirullahal adzim yang bermakna saya memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung.
- 8) Membaca lafadz baqiyatussalihah: subhanallah walhamdulillah 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. Manfaat Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa

a. Manfaat Zikir

Sesorang yang berzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:²⁵

Pertama, Zikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian, yang berarti bahwa para kekasih Allah (wali) biasanya selalu istiqomah dalam berzikir kepada-Nya. Sebaliknya, siapa pun yang lupa atau berhenti dari zikirnya, berarti telah melepaskan dirinya dari derajat mulia tersebut. *Kedua*, Zikir adalah kunci utama bagi ibadah-ibadah lainnya, karena melalui zikir, rahasia-rahasia ibadah lain dapat terbuka. Sayyid Ali Al-Mursifi juga mengungkapkan bahwa tidak ada cara lain untuk membersihkan atau merawat hati para muridnya selain dengan terus berzikir kepada Allah. *Ketiga*, Zikir adalah syarat atau perantara untuk memasuki hadirat Ilahi. Allah adalah Zat yang Maha Suci, sehingga hanya orang-orang yang suci yang dapat mendekat kepada-Nya. *Keempat*, Zikir apabila dilakukan terus-menerus jiwanya akan bersinar oleh cahaya dekatnya kepada Allah dan terbuka baginya rahasia-rahasia gaib. Zikir dengan menyebut Asma Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti

²⁵ Nurma Widiyanti, "Pengaruh Dzikir Terhadap Kebahagiaan Jama'ah Majelis Ta'lim An-Nahl Cibadak Suradita Tangerang" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2022).

mengucapkan Tasbih, Tahmid, Tahlil, Takbir, Hauqalah, dan lain-lain.²⁶ *Kelima*, Menurunkan rahmat Allah sebagaimana sabda Rasulluah SAW, “orang-orang yang duduk untuk berzikir, malaikat mengintari mereka, Allah melimpahkan Rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya”. *Keenam*, Menghilangkan kesusahan hati, kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah. *Ketujuh*, Zikir kepada Allah berfungsi untuk melembutkan hati, seperti yang dijelaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi.

Ia mengatakan bahwa zikir dapat melembapkan dan melunakkan hati, sementara jika hati kosong dari zikir, hati tersebut akan dipenuhi oleh dorongan nafsu dan api syahwat, sehingga menjadi kering dan keras. Hal ini membuat tubuh sulit untuk menahan diri dari perbuatan yang tidak taat kepada Allah. Selain itu, zikir juga berperan dalam menghilangkan berbagai penyakit hati, seperti kesombongan, riya, ujub, dan kecenderungan untuk menipu. *Kedelapan*, Zikir membuat hati manusia dipenuhi dengan rasa cinta kasih terhadap sesama. Selain itu, zikir juga menjadi jembatan penghubung bagi manusia untuk mencari dan meraih ridha Allah SWT. Zikir membersihkan hati dari perasaan iri, benci, dan sifat-sifat negatif lainnya, serta menghilangkan sifat buruk yang melekat dalam diri dan jiwa. Yang paling penting, dengan berzikir, seseorang akan mampu mengendalikan hawa nafsunya.

Terakhir, Zikir dapat menolak bencana, sebagaimana yang diungkapkan oleh Dzun Nun Al-Mishri, seorang tokoh sufi terkenal, yang mengatakan, "Siapa yang senantiasa berzikir kepada Allah, Allah akan melindunginya dari segala sesuatu." Bahkan, sebagian ulama salaf berpendapat bahwa bencana akan menghindar jika bertemu dengan orang-orang yang selalu berzikir. Oleh karena itu, zikir menjadi tempat yang sangat penting bagi para hamba, tempat mereka memperoleh bekal dan tempat untuk kembali kepada Allah.

²⁶ Nurohmawati, “Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020.” Hal, 16.

Allah menciptakan ukuran dan waktu tertentu untuk setiap ritual ibadah, tetapi tidak untuk zikir. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk berzikir sebanyak-banyaknya.

b. Pengertian Ketenangan Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari *physce* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*an-nafs*“. Dalam pandangan Islam, ketenangan jiwa disebut dengan jiwa *muthmainnah*, yaitu jiwa yang selalu mengarahkan diri untuk kembali kepada fitrah Ilahi dari Tuhan. Etos kerja serta fungsi akal, pikiran, hati, indera, dan fisik senantiasa berada dalam kekuasaan dan kehendak Tuhan yang Maha Suci dan Maha Agung.

Menurut pandangan Imam Al-Ghazali, hati yang tenang adalah hati yang dipenuhi dengan takwa, yang tumbuh subur karena mendapatkan perhatian yang mendalam, serta tersucikan dari akhlak buruk. Di dalam hati tersebut muncul ide-ide kebaikan yang berasal dari rahasia-rahasia gaib. Dalam perspektif kaum sufi, ketenangan hati dapat dicapai melalui zikir kepada Allah.²⁷ Sultan Mohammad Zein dan JS Badudu dalam buku memberikan penjelasan tentang kata ketenangan jiwa. Menurutnya, ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai ketenangan, tidak resah, tidak gelisah, tidak ribut.²⁸ Psikologi menghubungkan jiwa dengan perilaku, sehingga yang diamati oleh para ahli adalah perbuatan manusia yang dianggap sebagai gejala yang ada dalam jiwa. Hal ini dipelajari oleh psikoanalisa, humanisme, maupun behaviorisme yang memiliki pandangan bahwa jiwa merupakan sesuatu yang ada di balik tingkah laku.²⁹

Dalam filsafat Islam, jiwa (*al-nafs*) dipandang sebagai esensi spiritual yang menentukan identitas dan perilaku manusia. Jiwa bukan hanya sekadar penggerak tubuh, melainkan juga pusat

²⁷ Ilyas, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali Rahmat.” Hal, 104.

²⁸ JS. Badudu dan Sultan Mohammad Zein, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), hal.1474

²⁹ Irwanto, dkk. Pengantar Psikologi. (Jakart: Bina Aksara.1988),hal.15.

kesadaran, moralitas, dan hubungan manusia dengan Tuhan. Fakhruddin al-Razi, salah seorang teolog dan filsuf besar abad pertengahan, menguraikan tingkatan jiwa manusia dalam kerangka etika dan spiritualitas.

Tingkatan jiwa menurut Fakhruddin al-Razi, ada 3:

1. *Al-Nafs al-Ammārah bi as-Su'* (Jiwa yang Mengajak pada Kejahatan)

Al-Nafs al-Ammārah bi as-Su' (Jiwa yang Mengajak pada Kejahatan) merupakan tingkatan paling rendah dari jiwa manusia. Pada tahap ini, jiwa cenderung tunduk pada hawa nafsu, dorongan instingtif, serta kesenangan duniawi. Apabila kondisi ini dibiarkan, manusia akan semakin jauh dari nilai-nilai moral dan petunjuk ilahi, sehingga kehidupannya rentan dikuasai oleh keburukan.

2. *Al-Nafs al-Lawwāmah* (Jiwa yang Menyalahkan Diri)

Al-Nafs al-Lawwāmah (Jiwa yang Menyalahkan Diri) berada pada tingkatan pertengahan. Jiwa ini ditandai dengan adanya kesadaran moral, di mana manusia mulai menyadari kesalahan serta dosa yang telah diperbuat, sekaligus memiliki kemampuan untuk mengoreksi dirinya. Menurut Fakhruddin al-Razi, perkembangan jiwa menuju tahap ini tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan pendidikan etika (*'ilm al-akhlaq*) serta pembiasaan dalam perilaku kebajikan.

3. *Al-Nafs al-Mutmainnah* (Jiwa yang Tenang)

Al-Nafs al-Mutmainnah (Jiwa yang Tenang) merupakan tingkatan tertinggi dari jiwa manusia. Jiwa ini dicirikan oleh ketenangan spiritual, kebersihan hati, serta kedekatan yang mendalam dengan Allah. Kondisi jiwa yang tenang hanya dapat dicapai melalui latihan spiritual (*riyādah rūḥāniyah*), pengendalian diri, dan konsistensi dalam ibadah. Pada tahap ini, manusia dianggap paripurna karena mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, sehingga hidupnya selaras dengan nilai-nilai ilahi.

Konsep tingkatan jiwa dalam Islam menurut Fakhruddin al-Razi memiliki kesamaan struktur dengan teori psikologi menurut

Freud yaitu teori *id-ego-superego*. Berikut beberapa kesamaan dan perbedaan keduanya:

1. Konsep *id* dalam psikoanalisis Freud, yakni aspek kepribadian yang berisi dorongan naluriah, insting, dan prinsip kesenangan (*pleasure principle*). *Id* mendorong pemenuhan hasrat tanpa mempertimbangkan norma sosial dan moral.³⁰ Sedangkan menurut Fakhruddin al-Razi, *Al-Nafs al-Ammārah bi as-Su'* adalah tingkatan jiwa paling rendah. Persamaan keduanya menekankan dominasi nafsu dan insting dasar manusia, bedanya dengan al-Razi dia menekankan dimensi moral-spiritual yakni hubungan dengan Allah sedangkan Freud fokus pada aspek Psikologis-biologis atau dorongan seksual kebutuhan fisik.

2. Konsep *ego* berfungsi sebagai penengah antara *id* (dorongan insting) dan *superego* (nilai moral). *Ego* bekerja berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*), sehingga mengendalikan perilaku agar sesuai dengan norma sosial.³¹ Sedangkan al-Razi, *Al-Nafs al-Lawwāmah*, Jiwa mulai memiliki kesadaran moral, menyesali kesalahan, dan mampu mengoreksi diri. Terlihat persamaan keduanya menekankan fungsi pengendalian diri dan kesadaran moral. Namun perbedaannya, al-Razi menekankan pada intropeksi spiritual dan taubat.

3. Konsep *Superego* adalah representasi nilai moral, norma, dan suara hati (*conscience*). Ia menjadi pemandu moral yang menekan *id* agar manusia bertindak sesuai nilai kebaikan.³² Sedangkan menurut al-Razi *Al-Nafs al-Mutmainnah*, Tingkatan jiwa tertinggi, ditandai dengan ketenangan, kesucian hati, dan kedekatan dengan Allah. Keduanya sama-sama mengandung unsur moralitas dan idealisme,

³⁰ Calvin S. Hall, *Ringkasan Pemikiran Freud: Psikologi Freudian* (diterjemahkan dari *A Primer of Freudian Psychology*) (Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo, 1989).

³¹ S Freud and N A Syasabil, *Pengantar Umum Psikoanalisis* (Anak Hebat Indonesia, 2024), <https://books.google.co.id/books?id=UfP8EAAAQBAJ>.

³² Calvin S. Hall, *Ringkasan Pemikiran Freud: Psikologi Freudian* (diterjemahkan dari *A Primer of Freudian Psychology*) (Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo, 1989).

namun al-Razi menekankan spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan.

Ketenangan jiwa adalah keadaan psikologis seseorang setelah melakukan suatu aktivitas, dan juga menjadi salah satu indikator bagi mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik. Konsep kesehatan mental tidak hanya berlaku untuk individu yang mengalami gangguan atau penyakit mental, tetapi juga penting bagi setiap orang yang menginginkan kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya.³³

Ketenangan jiwa merupakan istilah dalam psikologi yang terdiri dari dua kata, yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan sendiri berasal dari kata "tenang" yang mendapat tambahan "ke-an". Tenang berarti keadaan diam, tidak berubah, tidak gelisah, tidak cemas, tidak gugup meskipun dalam situasi gawat, tidak terburu-buru, dan tidak tergesa-gesa. Jiwa merujuk pada seluruh kehidupan batin manusia, yang menjadi unsur kehidupan dan daya rohaniyah yang abstrak, berfungsi sebagai penggerak manusia, serta menjadi simbol kesempurnaan manusia, yang mencakup hati, perasaan, pikiran, dan angan-angan. Ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan tempat ia hidup. Dengan demikian, seseorang dapat mengendalikan faktor-faktor dalam hidupnya dan menghindari tekanan-tekanan yang dapat menyebabkan perasaan frustrasi.³⁴

Jiwa yang tenang (*muhamainnah*) adalah jiwa yang selalu mengarahkan kembali kepada fitrah ilahiyyah Tuhannya. Tanda-tanda adanya jiwa yang tenang pada seseorang dapat dilihat dari perilaku, sikap, dan gerak-geriknya yang tenang, tidak terburu-buru, penuh pertimbangan yang matang, serta tepat dan benar. Ia tidak

³³ Zuhrotul Baqiah, Muhtar Gojali, and Naan Naan, "Pengaruh Amaliah Zikir Terhadap Tingkat Ketenangan Hati Jamaah Ibu-Ibu Pengajian," *Syifa Al-Qulub* 4, no. 2 (2020): 27–33, hal. 28.

³⁴ Aab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan, and Muhtar Solihin, "Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri Yang Terkena Stress," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 2 (2022): 561–72

cepat mengambil sikap apriori atau berprasangka buruk, melainkan di tengah sikap tersebut, ia secara diam-diam mencari hikmah yang terkandung dalam setiap peristiwa dan kejadian. Berdasarkan pendapat tersebut, ketenangan jiwa sangat penting, karena orang yang memiliki jiwa yang tenang dan tentram berarti tidak mengalami gangguan kejiwaan, sehingga dapat berpikir positif dan bijak dalam menghadapi masalah, mampu beradaptasi dengan situasi yang dihadapi, dan merasakan kebahagiaan hidup.

Dari sejumlah pemaparan diatas dapat diambil pemahaman bahwa jiwa merupakan unsur kehidupan, daya rohaniyah yang abstrak dan berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia. Karena manusia yang tidak memiliki jiwa tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong pada tingkah laku yang nampak. Karena cara kerja jiwa hanya dapat diamati melalui tingkah laku yang nyata. Adapun pengertian jiwa disini meliputi seluruh aspek rohani yang dimiliki oleh manusia antara lain seperti hati, akal, pikiran, dan perasaan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Menurut Imam Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan Bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat yang syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat. Menurut Zakiah Drajat dan Kartini Kartono sebagaimana dikutip oleh Mursyid, dkk bahwasanya ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa di mana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:³⁵

³⁵ Mursyid, Setiawan, and Solihin.

1) Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan jiwa manusia yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah. Demikian juga dalam agama ada larangan yang harus dihindari, karena didalamnya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah secara benar, didalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin bahwa keimanan dan ketakwaannya itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya. Pelaksanaan agama (ibadah) dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari rasa gelisah dan takut. Diantara dari berbagai macam ibadah yang ada yaitu salat secara psikologis semakin banyak salat dan menggantungkan harapan kepada Allah SWT maka akan tentramlah hati, karena dalam salat itu sendiri membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme sehingga memiliki semangat untuk masa depan. Daripada itu tujuan utama dari salat adalah untuk beraudien, mendekatkan diri kepada Allah supaya terciptalah kebahagiaan dan ketenangan hidupnya.

2) Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan menyebabkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Menurut Al-Ghazali, bahwa esensi manusia pada dasarnya mencari ketenangan hidup untuk mewujudkan keseimbangan di dunia dan akhirat, sehingga jiwa menjadi tentram. Berdasarkan tujuan hidup manusia yaitu mengharap selalu dekat kepada Allah, maka Al-Ghazali memberikan jalan untuk mencapainya dalam bentuk muqarobah (mengintip kekurangan diri), muhasabah (memperhitungkan amal perbuatan sendiri) dan mujahadah sebagai usaha mendisiplinkan diri sesuai dengan pengetahuan tentang kebenaran.³⁶ Allah berfirman dalam sura tar-Ra'du (13) ayat 28:

³⁶ Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali Rahmat." hal,104.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”. (Qs. Ar-Rad ayat 28)

Dari ayat diatas dapat diketahui bahwa hanya dengan mengingat Allah yaitu dengan berzikir maka hati seseorang akan menjadi tenang. bagaimana zikir dapat membawa pengaruh pada ketenangan jiwa, Ayat tersebut menjelaskan bahwa zikir dapat menenteramkan jiwa serta menerangi lubuk hati seseorang, sehingga jiwanya mengarah kepada hal-hal yang baik dan terhindar dari perbuatan maksiat.

Dengan demikian, dalam kondisi sebagaimana tersebut, seseorang akan memperoleh ketenangan. Adapun prinsip pokok dalam zikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan dzakirin (orang-orang yang berzikir) akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah. Jadi dengan berzikir seseorang akan ingat kepada Allah dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga jiwanya akan selalu merasa tenang.

Ada beberapa alasan mengapa berzikir dapat meraih kebahagiaan/ ketenangan dengan efektif:

1. Kebersihan jiwa menjadi faktor datangnya kebahagiaan. Manusia akan dapat memperoleh kebahagiaan jika hatinya bersih . karena itu untuk memperoleh kebahagiaan jiwa atau hati harus dibersihkan dari kotoran hati. Sebagaimana firman Allah sungguh berbahagialah orang yang membersihkan jiwanya dan sebaliknya celakalah orang yang mengotori jiwanya (Qs. As-Syamsi: 8-9).
2. Berzikir kepada Allah merupakan Teknik untuk membersihkan jiwa yang paling efektif. Sebagaimanasabda Rasulluah SAW: “segala sesuatu ada pembersihnya, dan pembersih hati adalah dzikrullah”.
3. Ketenangan atau harmoninya jiwa merupakan bagian jiwa manusia yang sangat penting dalam memperoleh

kebahagiaan. Hal ini hanya bisa di capai dengan berzikir kepada Allah SWT. Sebagaimana juga ditegaskan oleh Allah “ketahuilah bahwa hanya dengan mengingat/ berzikir kepada Allah jiwamu akan menjadi tenang.

4. Kebahagiaan dan ketenangan manusia berkaitan erat dengan intensitas zikir kepada Allah SWT. Artinya semakin intensif zikir yang dilakukan manusia akan dapat meningkatkan ketenangan manusia. Sebaliknya jika manusia tidak berzikir kepada Allah, maka masuklah energi syaitoniyah yang panas dan menyesakkan dada. Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah “siapa yang hatinya kmosong dari berzikir kepada Allah, maka sempitlah dadanya dan diakhirat akan dibangkitkan dalam keadaan buta” (Qs. Thoha: 124).
5. Zikir yang paling efektif dalam meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan manusia adalah dengan membaca kalimat tauhid (*Laa ilaahaa illallah*) yang dibaca dengan keras yang diarahkan pada titik-titik pusat proses spiritual manusia, yaitu ditengah dada, dahi, antara dua alis, di atas kepala, dada kanan atas, dada kanan bawah, terus bergerak kearah dada kiri bagian atas dan diakhiri pada dadakiri bagian bawah.
6. Berzikir kepada Allah sebagai indikator jiwa yang hidup. Sebagaimana sabda Rasulluah “orang yang berzikir kepada Allah ditengah-tengah orang yang tidak berzikir adalah bagaikan orang yang hidup ditengah orang yang mati.³⁷
7. Dan apabila mendapat musibah, pelaku zikir merasa ikhlas dan tidak mengeluh.
8. Bersyukur dan berprasangka baik kepada allah, dan yakin setiap masalah pasti ada solusinya.

³⁷ Mohammad Bisri, “Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia, Perpektif Qurani,” *Ulumuddin: Jurnal-Jurnal Ilmu KeIslaman* 7, no. 2 (2017): 87–102,

5. Aspek Ketenangan Jiwa

Zakiah mengatakan, manusia yang beriman kepada Allah wajib meyakini bahwa sumber ketentraman hati dan juga ketenangan jiwa itu berasal dari Allah, dengan cara berzikir, mengaji al-Qur'an, berdoa kepada Allah, mengamalkan perbuatan baik, dan selalu taat akan perintah Allah.³⁸ Untuk tercapainya ketenangan jiwa diperlukan beberapa aspek diantaranya sebagai mana menurut Gregory, R. J.³⁹:

1) Kesadaran Diri Tinggi

Kata kesadaran berasal dari kata dasar “sadar” yang berarti tahu, mengerti, atau insaf. Dalam bahasa Arab, konsep ini dekat dengan kata *الوعي الذاتي*, yang berarti kesadaran terhadap diri sendiri. Secara terminologi, kesadaran diri tinggi berarti kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menerima dirinya secara utuh baik kelebihan maupun kekurangan tanpa larut dalam penilaian orang lain. Dalam psikologi Islam, hal ini disebut *ma'rifat al-nafs*, yakni kesadaran akan hakikat diri sebagai makhluk Allah yang memiliki batas dan potensi. Mampu mengenali dan menerima diri sendiri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan. Dan tidak mudah terpengaruh oleh standar atau ekspektasi orang lain dan hidup sesuai dengan nilai serta tujuan pribadi.

2) Kemampuan Mengelola Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa Latin *emovere*, yang berarti “menggerakkan keluar”. Dalam bahasa Arab, konsep ini sepadan dengan *العاطفة* yaitu perasaan hati. Secara terminologi kemampuan mengelola emosi adalah kesanggupan menata dan mengendalikan reaksi batin agar tidak dikuasai oleh marah, sedih, atau cemburu berlebihan. Tidak mudah terjebak dalam emosi negatif seperti marah, cemburu atau kesedihan berlebihan. Dan mampu

³⁸ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta:Gunung Agung.1982), 23-25

³⁹ Gregory, R. J. 2007. Psychological testing: history principles and applications (5th edition ed) United States of America: Pearson International.

mengendalikan reaksi terhadap situasi stres atau tekanan, tetap tenang dan berpikir jernih dalam menghadapi masalah.

3) Kesederhanaan dan Tidak Materialistis

Kata sederhana berasal dari bahasa Sanskerta *sama-dharana*, yang berarti keseimbangan. Dalam bahasa Arab, istilah yang mendekati makna ini adalah القناعة (*al-qanā'ah*), artinya rasa cukup.

Hidup dengan sederhana, tidak terlalu terikat pada keinginan material atau pencapaian berlebihan. Dan menghargai hal-hal kecil dalam hidup dan mampu merasakan kebahagiaan dari kesederhanaan.

4) Optimis dan berpikir positif

Kata *optimis* berasal dari bahasa Latin *optimum* yang berarti “yang terbaik”. Dalam bahasa Arab dikenal dengan حسن الظن (*husnuzan*) berprasangka baik. Selalu berusaha melihat sisi baik dari setiap situasi dan menjaga pola pikir positif. Dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan optimisme dan percaya diri.

5) Sabar dan Tidak Terburu-buru

Kata *sabar* berasal dari bahasa Arab صبر (*ṣabr*) yang berarti menahan diri atau teguh dalam menghadapi kesulitan. Menerima segala sesuatu dengan lapang dada dan tidak mudah panik dalam menghadapi kesulitan, sehingga tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan atau bertindak.

6) Bersyukur dan Ridho

Bersyukur berasal dari bahasa Arab شكر (*syukr*) yang berarti mengakui dan memuji nikmat Allah. Sedangkan Ridho berasal dari رضا (*riḍā*) yang berarti menerima dengan lapang dada. Selalu merasa cukup dan mensyukuri apa yang dimiliki. Ridho terhadap apa yang telah digariskan atau ditakdirkan serta tidak menaruh prasangka buruk atas kejadian yang dialami.

7) Menghindari konflik yang tidak perlu

Tidak suka terlibat dalam pertengkaran atau konflik, lebih memilih solusi damai dan fokus pada hal-hal produktif.

8) Tetap Tenang dalam Situasi Genting

Tidak mudah gelisah, cemas atau terganggu bahkan dalam situasi sulit atau penuh tekanan.⁴⁰

Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa bukan berarti tidak pernah menghadapi masalah melainkan kemampuan untuk tetap stabil, damai dan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

6. Tanda-Tanda Hati Yang Kotor

Hati yang kotor dapat dikenali melalui beberapa tanda yang tampak dalam perilaku dan sikap manusia.

a. Rasa Iri Dengki

Salah satunya adalah munculnya rasa iri dan dengki terhadap orang lain. Kondisi ini ditandai dengan ketidaksukaan melihat keberhasilan atau nikmat yang diperoleh orang lain, bahkan terkadang disertai keinginan agar nikmat tersebut hilang dari mereka. Sikap iri dan dengki merupakan penyakit hati yang dapat merusak hubungan sosial dan menjauhkan seseorang dari ketenangan batin.

b. Kurang Keikhlasan

Selain itu, kurangnya keikhlasan juga menjadi ciri lain dari hati yang kotor. Keikhlasan seharusnya menjadi dasar dalam setiap perbuatan manusia, yaitu melakukan sesuatu semata-mata karena Allah. Namun, hati yang kotor justru mendorong manusia untuk berbuat dengan tujuan mendapatkan pujian, pengakuan, atau keuntungan duniawi. Akibatnya, nilai ibadah maupun amal yang dilakukan menjadi berkurang, karena tidak berlandaskan niat yang benar.

⁴⁰ Nurohmawati, "Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020." hal. 32-33.

c. Minim Empati dan Kasih Sayang

Ciri berikutnya adalah minimnya empati dan kasih sayang terhadap sesama. Hati yang kotor tidak mampu merasakan penderitaan maupun kebahagiaan orang lain secara tulus. Hal ini membuat seseorang menjadi acuh tak acuh, sulit membantu, dan kehilangan rasa solidaritas. Padahal, empati dan kasih sayang merupakan fondasi penting dalam kehidupan sosial yang harmonis.

d. Lebih Fokus pada Pujian Manusia daripada Ridha Ilahi

Selain itu, hati yang kotor juga ditandai dengan kecenderungan lebih mementingkan pujian manusia daripada mencari ridha Ilahi. Orientasi utama seseorang bukan lagi keridhaan Allah, melainkan pengakuan dan penghargaan dari sesama manusia. Sikap ini berbahaya karena membuat amal perbuatan kehilangan nilai spiritualnya, sekaligus melahirkan sifat 'ria' yang tercela.⁴¹

Untuk membersihkan hati dari berbagai kotoran spiritual tersebut, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan.

1. Muuhasabah atau introspeksi diri secara rutin.

Dengan merefleksikan tindakan dan niat, seseorang dapat mengidentifikasi kesalahan yang diperbuat serta bertekad untuk memperbaikinya. Proses ini membantu membangun kesadaran diri dan mengarahkan manusia ke jalan perbaikan.

2. Melakukan tazkiyatun nafs atau penjernihan jiwa.

Proses ini menuntut seseorang untuk melatih diri menjauhi dorongan negatif sekaligus memperkuat niat yang tulus hanya demi Allah. Tazkiyah menjadi sarana penting dalam mendidik jiwa agar mampu menahan hawa nafsu yang merusak.

3. Memperbanyak ibadah dengan konsistensi dan kesungguhan.

Melalui salat, doa, puasa, dan amalan lainnya, manusia dapat memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Ibadah yang dilakukan secara istiqamah akan menjadi sarana pembersih hati sekaligus penopang keteguhan iman.

⁴¹ Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat: Jiwa Muthmainnah Manusia – Fakhruddin Ar-Razi*, YouTube, diunggah oleh Ngaji Filsafat, 27 Mei 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=gOiVtfz9o5M>.

4. Memperbanyak zikir atau mengingat Allah dalam keseharian.

Zikir menjadikan hati senantiasa lembut dan penuh kesadaran spiritual. Dengan terus mengingat Allah, hati akan lebih terjaga dari kotoran batin, serta terfokus pada tujuan utama hidup yaitu mencari ridha-Nya.⁴²

Menurut Daradjat, terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi ketenangan jiwa, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap dalam menghadapi tantangan hidup, makna hidup, serta keseimbangan dalam berpikir. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, dan berbagai aspek lainnya.

Di antara kedua faktor tersebut, faktor eksternal dianggap lebih dominan. Daradjat menjelaskan bahwa ketenangan jiwa tidak sepenuhnya bergantung pada faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, dan politik, melainkan lebih pada cara seseorang menyikapi faktor-faktor tersebut. Namun demikian, menurut pandangan peneliti, baik faktor internal maupun eksternal memiliki peran yang sama pentingnya dalam membentuk ketenangan jiwa. Oleh karena itu, keduanya perlu diperhatikan agar tercipta keseimbangan yang dapat mendukung ketenangan jiwa secara optimal.⁴³

7. Zikir Zawiyah Nurun Nabi

Zikir ini dimulai dengan syahadat sebanyak tiga kali, diikuti dengan istighfar sebanyak 25 kali. Doa istighfar dilanjutkan dengan permohonan ampun kepada Allah Yang Maha Agung, Yang Maha Hidup, dan Yang Maha Berdiri sendiri, serta taubat dari segala dosa, maksiat, dan hal-hal yang bertentangan dengan agama Islam, syari'ah, thariqah, haqiqah, azimah (kesungguhan), dan ma'rifah (pengetahuan spiritual).

⁴² Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat: Tanda-Tanda Hati yang Kotor & Cara Membersihkan*, YouTube, diunggah oleh Ngaji Filsafat, 3 Juni 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=d2gp01ZXhHY>.

⁴³ Zakiah darajat, kesehatan mental (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995), hal 11.

Kemudian dilanjutkan doa permohonan kepada Allah dengan berbagai asma dan sifat-Nya, di antaranya:

1. Allah sebagai Penyebab segala sebab,
2. Pembuka segala pintu,
3. Pembolak-balik hati dan penglihatan,
4. Pembimbing dari kesesatan,
5. Penolong bagi yang mencari pertolongan,
6. Yang Maha Hidup dan Mandiri,
7. Serta yang memiliki Kebesaran dan Kemuliaan.

Zikir dilanjutkan dengan doa penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah, bahwa hanya Dia yang mampu memperhatikan segala urusan hamba-Nya, serta menegaskan bahwa tidak ada tempat bersandar kecuali kepada-Nya. Setelah itu, masuk pada amalan wirid:

1. Rabithatusy Syariifah: menumbuhkan rasa cinta kepada Allah dan Rasulullah SAW melalui bimbingan para mursyid.
2. *Faatihatusy Syarifah* dibaca 7 kali.
3. Shalawatusy Syarif dibaca 10 kali, memohon rahmat dan kedamaian untuk Nabi Muhammad beserta keluarganya.
4. *Alam Nashrah Lakaisy Syariif* dibaca 7 kali.
5. *Al-Ikhlashusy Syariif* dibaca 11 kali.
6. *Faatihatusy Syariif* dibaca 7 kali.
7. Shalawatusy Syariif dibaca 10 kali, yang ditujukan bagi semua nabi, rasul, dan keluarga mereka.

Zikir ditutup dengan pujian kepada Allah Tuhan semesta alam, sebagai pengakuan atas segala rahmat dan karunia-Nya.

1. Doa dan Ayat Al-Qur'an (QS. Yusuf 12:101)

﴿رَبِّ قَدْ ءَاتَيْتَنِي مِنَ الْمَلِكِ وَعَلَّمْتَنِي مِمَّا تَأْوِيلُ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ﴾

Artinya: “Ya Allah, Pencipta langit dan bumi, Engkaulah pelindungku di dunia dan di akhirat. Wafatkanlah aku dalam keadaan Muslim, dan gabungkanlah aku bersama orang-orang yang saleh.”

2. Pujian dan Kesaksian Iman
 - a. Penegasan iman kepada Allah, pengakuan kebenaran firman-Nya, serta pengagungan kepada Allah sebagai Tuhan semesta alam.
 - b. Shalawat dilimpahkan kepada para nabi, rasul, dan seluruh keluarga mereka.
3. *Ihdā'* (Persembahan doa/pahala)
 - a. Dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, para sahabat, para nabi, rasul, serta guru-guru dalam tarekat Naqsyabandiyah, khususnya Syaikh Abdul Khaliq Al-Ghujdawani.
 - b. Disertai bacaan Al-Fatihah.
4. Zikir dan Syahadat
 - a. Zikir inti: "*Lā ilāha illallāh*" diulang berkali-kali.
 - b. Penegasan syahadat bahwa tidak ada Tuhan selain Allah, dan Muhammad adalah Rasulullah.
 - c. Variasi penyebutan Rasulullah: kekasih Allah, nabi Allah, teman Allah, penyampai ajaran Allah, pemimpin umat, hingga syafaat bagi umat.
 - d. Setiap penyebutan diikuti shalawat kepada Nabi Muhammad SAW.
5. Ayat penguat zikir: *Ala bidzibrillāhi tathma'innul-qulūb* (QS. Ar-Ra'd: 28) yang artinya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang.
6. Zikir utama: *Yā Allāh* dibaca 100 kali.
7. Zikir dilanjutkan dengan penguatan tauhid:
 - a. *Huwa Huwa* (Dia, Dia) dibaca 22 kali.
 - b. *Ḥaqq* (Maha Benar) dibaca 22 kali.
 - c. *Ḥayy* (Maha Hidup) dibaca 22 kali.
8. Setelah setiap zikir tersebut, diikuti bacaan doa:
Hasbunallāhu wa ni'mal wakīl, ni'mal mawlā wa ni'mannaṣīr, wa lā ḥaula wa lā quwwata illā billāhil 'aliyyil 'aẓīm

Artinya: Cukuplah Allah sebagai Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah Yang Maha Luhur lagi Maha Agung.

ALLAH, ALLAH Maha Benar

(dibaca x3) اللَّهُ اللَّهُ حَقُّ

ALLAH, ALLAH Maha Hidup

(dibaca x3) اللَّهُ اللَّهُ حَيُّ

ALLAH Maha Hidup, Wahai Yang Maha Mandiri

(dibaca x7) اللَّهُ حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

Dilanjutkan membaca:

Hasbunallāh wa ni'mal wakīl, ni'mal maulā wa ni'man naṣīr, wa lā ḥaula wa lā quwwata illā billāhil-'aliyyil-'azīm.

Zikir berikutnya:

Wahai Dia yang Maha Kekal

(dibaca x2) يَا هُوَ يَا دَائِمُ

ALLAH, Dia yang Maha Kekal

(dibaca x1) اللَّهُ يَا هُوَ يَا دَائِمُ

Wahai Yang Maha Kekal, Wahai Yang Maha Kekal, Wahai Yang Maha Kekal, Yaa ALLAH

(dibaca x1) يَا دَائِمُ يَا دَائِمُ يَا دَائِمُ يَا اللَّهُ

Wahai Yang Maha Penyantun

(dibaca x1) يَا حَلِيْمُ يَا حَلِيْمُ يَا حَلِيْمُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Penyantun, Wahai Yang Maha Penyantun,
Wahai Yang Maha Penyantun, Yaa ALLAH.*

Wahai Sang Pemelihara

(dibaca x1) يَا حَفِيظُ يَا حَفِيظُ يَا حَفِيظُ يَا اللَّهُ

*Wahai Sang Pemelihara, Wahai Sang Pemelihara, Wahai Sang
Pemelihara, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Lembut

(dibaca x1) يَا لَطِيفُ يَا لَطِيفُ يَا لَطِيفُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Lembut, Wahai Yang Maha Lembut, Wahai Yang
Maha Lembut, Yaa ALLAH.*

Wahai Penjawab Do'a

(dibaca x1) يَا مُجِيبُ يَا مُجِيبُ يَا مُجِيبُ يَا اللَّهُ

*Wahai Penjawab Do'a, Wahai Penjawab Do'a, Wahai Penjawab
Do'a, Yaa ALLAH*

Wahai Sang Penolong

(dibaca x1) يَا مُعِينُ يَا مُعِينُ يَا مُعِينُ يَا اللَّهُ

*Wahai Sang Penolong, Wahai Sang Penolong, Wahai Sang
Penolong, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Membantu

(dibaca x1) يَا مُغِيثُ يَا مُغِيثُ يَا مُغِيثُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Membantu, Wahai Yang Maha Membantu,
Wahai Yang Maha Membantu, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Menyelamatkan

(dibaca x1) يَا غِيَاثُ يَا غِيَاثُ يَا غِيَاثُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Menyelamatkan, Wahai Yang Maha
Menyelamatkan, Wahai Yang Maha Menyelamatkan, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Pengampun

(dibaca x1) يَا غَفَّارُ يَا غَفَّارُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Pengampun, Wahai Yang Maha Pengampun,
Wahai Yang Maha Pengampun, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Menyembunyikan

(dibaca x1) يَا سَتَّارُ يَا سَتَّارُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Menyembunyikan, Wahai Yang Maha
Menyembunyikan, Wahai Yang Maha Menyembunyikan, Yaa
ALLAH.*

Wahai Yang Maha Perkasa

(dibaca x1) يَا جَبَّارُ يَا جَبَّارُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Perkasa, Wahai Yang Maha Perkasa, Wahai
Yang Maha Perkasa, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Menguasai

(dibaca x1) يَا فَهَّارُ يَا فَهَّارُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Menguasai, Wahai Yang Maha Menguasai,
Wahai Yang Maha Menguasai, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Mulia

(dibaca x1) يَا كَرِيمُ يَا كَرِيمُ يَا كَرِيمُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Mulia, Wahai Yang Maha Mulia, Wahai Yang
Maha Mulia, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Penyayang

(dibaca x1) يَا رَحِيمُ يَا رَحِيمُ يَا رَحِيمُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Penyayang, Wahai Yang Maha Penyayang,
Wahai Yang Maha Penyayang, Yaa ALLAH.*

Wahai Yang Maha Mendengar

(x1) يَا سَمِيعُ يَا سَمِيعُ يَا سَمِيعُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Mendengar, Wahai Yang Maha Mendengar,
Wahai Yang Maha Mendengar, Ya ALLAH.*

Wahai Yang Maha Pemberi

(x1) يَا وَهَّابُ يَا وَهَّابُ يَا وَهَّابُ يَا اللَّهُ

*Wahai Yang Maha Pemberi, Wahai Yang Maha Pemberi, Wahai
Yang Maha Pemberi, Ya ALLAH.*

Wahai Yang Maha Pemberi Rezeki

(x1) يَا رَزَّاقُ يَا رَزَّاقُ يَا رَزَّاقُ يَا اللَّهُ

Wahai Yang Maha Pemberi Rezeki, Wahai Yang Maha Pemberi Rezeki, Wahai Yang Maha Pemberi Rezeki, Ya ALLAH.

Wahai Yang Maha Mencintai

يا وَدُودُ يا وَدُودُ يا وَدُودُ يا اللهُ (x1)

Wahai Yang Maha Mencintai, Wahai Yang Maha Mencintai, Wahai Yang Maha Mencintai, Ya ALLAH.

Wahai Yang Maha Pengasih

يا رَحْمَنُ يا رَحْمَنُ يا رَحْمَنُ يا اللهُ (x1)

Wahai Yang Maha Pengasih, Wahai Yang Maha Pengasih, Wahai Yang Maha Pengasih, Ya ALLAH.

Wahai Yang Maha Lembut

يا لَطِيفُ يا لَطِيفُ يا لَطِيفُ يا اللهُ (x1)

Wahai Yang Maha Lembut, Wahai Yang Maha Lembut, Wahai Yang Maha Lembut, Ya ALLAH.

Wahai Yang Maha Mencukupi

يا دَانِي يا دَانِي يا دَانِي يا اللهُ (x1)

Wahai Yang Maha Mencukupi, Wahai Yang Maha Mencukupi, Wahai Yang Maha Mencukupi, Ya ALLAH.

Wahai Sang Pemberi Pinjaman

يا سُبْحَانُ يا سُبْحَانُ يا اللهُ (x1)

Wahai Sang Pemberi Pinjaman, Wahai Sang Pemberi Pinjaman, Wahai Sang Pemberi Pinjaman, Ya ALLAH.

Wahai Yang Maha Suci

يَا سُلْطَانُ يَا سُلْطَانُ يَا سُلْطَانُ يَا اللهُ (x1)

Wahai Yang Maha Suci, Wahai Yang Maha Suci, Wahai Yang Maha Suci, Ya ALLAH.

Wahai Sang Penguasa

يَا أَمَانُ يَا أَمَانُ يَا أَمَانُ يَا اللهُ (x1)

Wahai Sang Penguasa, Wahai Sang Penguasa, Wahai Sang Penguasa, Ya ALLAH.

Wahai Sang Pemberi Keamanan

يَا اللهُ يَا اللهُ يَا اللهُ يَا اللهُ (x1)

Wahai Sang Pemberi Keamanan, Wahai Sang Pemberi Keamanan, Wahai Sang Pemberi Keamanan, Ya ALLAH

Dilanjutkan membaca:

Hasbunallāh wa ni'mal wakīl, ni'mal maulā wa ni'man naṣīr, wa lā ḥaula wa lā quwwata illā billāhil-'aliyyil-'azīm.

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (x72)

Dengan menyebut nama ALLAH Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ

الْعَظِيمِ

Cukuplah ALLAH sebagai Penolong kami dan ALLAH adalah sebaik-baik pelindung. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan ALLAH Yang Maha Luhur lagi Maha Agung.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershawat untuk Nabi saw. Hai orang-orang yang beriman, bershawatlah dan ucapkan salam penghormatan kepadanya. (QS. Al-Ahzab 33:56)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَسَلِّمْ (×10)

Ya ALLAH! Limpahkanlah rahmat dan kedamaian bagi junjungan kami Nabi Muhammad beserta keluarganya.

صَلِّ يَا رَبِّ وَسَلِّمْ عَلَى جَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْأَكْلِ أَجْمَعِينَ

Ya Tuhanku! Berikan shawat dan kedamaian kepada Anbiya dan Mursalin dan seluruh keluarganya.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dan segala puji bagi ALLAH, Tuhan semesta alam.

عَلَى أَشْرَفِ الْعَالَمِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الصَّلَوَاتُ

Kepada makhluk yang paling mulia di alam semesta, Sayyidina Muhammad

عَلَى أَفْضَلِ الْعَالَمِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الصَّلَوَاتُ

Kepada makhluk yang paling baik di alam semesta, Sayyidina Muhammad

عَلَى أَكْمَلِ الْعَالَمِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الصَّلَوَاتُ

Kepada makhluk yang paling sempurna di alam semesta, Sayyidina Muhammad

Doa dilanjutkan untuk Rasulullah para sahabat Rasulullah, para imam Mujtahid terdahulu, ulama, auliya' dan para shalihin. Disertakan doa khusus untuk para guru dalam Thariqat Naqsybandi, semoga Allah merahmati dan menyucikan ruh mereka serta memberikan keberkahan.

صَلَوَاتُ اللَّهِ تَعَالَى وَمَلَائِكَتِهِ وَأَنْبِيَائِهِ وَرُسُلِهِ وَجَمِيعِ خَلْقِهِ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ وَعَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى وَبَرَكَاتُهُ وَرِضْوَانُهُ اللَّهُ تَعَالَى وَبَارَكَ تَعَالَى عَنْ سَادَاتِنَا أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ أَجْمَعِينَ وَعَنِ التَّابِعِينَ بِهِمْ بِإِحْسَانٍ وَعَنِ الْأَيِّمَةِ الْمُجْتَهِدِينَ الْمَاضِينَ وَعَنِ الْعُلَمَاءِ الْمُبَيَّنِينَ وَعَنِ الْأَوْلِيَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَعَنْ مَشَائِخِنَا فِي الطَّرِيقَةِ النَّفْسَبَنْدِيَّةِ الْعَلِيَّةِ قَدَسَ اللَّهُ تَعَالَى أَرْوَاحَهُمُ الرِّكْبَةَ وَنَوَّرَ اللَّهُ تَعَالَى أَضْرَحَتَهُمُ الْمُبَارَكَةَ وَأَعَادَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَفُيُوضَاتِهِمْ دَائِمًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Disebutkan silsilah mursyid dalam Naqsybandi, di antaranya:

- Khwaja Bahauddin Naqsyband al-Bukhari
- Syekh Muhammad al-Uwaysi
- Syekh Abdul Khaliq al-Ghujdawani
- Syekh Abdullah Fa'iz ad-Daghestani
- Syekh Muhammad Nazhim Adil al-Qubrusi al-Haqqani

Doa ini memohon agar Allah melimpahkan berkah dan rahmat kepada mereka.

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ ﷺ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ الْكِرَامِ وَإِلَى أَرْوَاحِ سَائِرِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَخُدَمَائِهِمْ سِرًّا جَمِيعًا وَإِلَى أَرْوَاحِ الْأَرْبَعَةِ أَيْمَةِ الْأَرْبَعَةِ وَإِلَى أَرْوَاحِ مَشَائِخِنَا فِي الطَّرِيقَةِ النَّفْسَبَنْدِيَّةِ الْعَلِيَّةِ خَاصَّةً إِلَى رُوحِ إِمَامِ الطَّرِيقَةِ وَعَوْتِ الْخَلِيفَةِ شَيْخِ بَهَاءِ الدِّينِ النَّفْسَبَنْدِ مُحَمَّدِ الْأُوَيْسِيِّ الْبُخَارِيِّ وَمَوْلَانَا عَبْدَ الْخَالِقِ الْعُجْدُوَائِيِّ وَمَوْلَانَا سُلْطَانَ الْأَوْلِيَاءِ شَيْخِ عَبْدِ اللَّهِ فَائِزِ الدَّاعِسْتَانِيِّ وَمُرْشِدِنَا أُسْتَاذِنَا سُلْطَانَ الْأَوْلِيَاءِ شَيْخِ مُحَمَّدِ نَاطِمِ عَادِلِ الْقُبْرُسِيِّ الْحَقَّانِيِّ وَحَضْرَةِ أُسْتَاذِنَا وَأُسْتَاذِ أُسْتَاذِنَا وَالصِّدِّيقِينَ.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى الْأَعْلَامِ الْوَهَّابِ

Maha Suci Tuhanku yang maha tinggi, Utama dan Maha Pemberi

Sejarah Singkat Nabi Muhammad berisi kisah ringkas perjalanan hidup Nabi:

Ayah wafat ketika beliau masih dalam kandungan, kemudian diasuh oleh kakek Abdul Muthallib dan paman Abu Thalib. Disusui oleh Halimah, ditinggal wafat ibunya pada usia 6 tahun, kemudian kakeknya pada usia 8 tahun. Saat remaja berdagang, menikah dengan Khadijah pada usia 25 tahun. Pada usia 40 tahun menerima wahyu dan diangkat sebagai Rasul terakhir.

Pujian dan zikir Anta Nuskhutul Akwaan:

أَنْتَ نُسَخَةُ الْأَكْوَانِ فِيكَ صِنْعَةُ الرَّحْمَنِ

بِاسْمِ اللَّهِ بِاسْمِ اللَّهِ غَيْرُ اللَّهِ غَيْرُ اللَّهِ

تُمَّ غَيْرُهُ تَهَجَّرُ عَيْنَ اللَّهِ عَيْنَ اللَّهِ

فَاغْفِرْ فَاهْوَى عُذْرِي لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

وَاجْمَعْ سُورَةَ الْقُرْآنِ بِيَمِينِ نَحْوٍ وَانْحُوا

تُمَّ مِنَ الْحَسَنِ فَاْمَلُحْ نَحْنُ رَبَّنَا نَذْكُرُ

وَلِحَالِنَا تَنْظُرُ صَاحِ دَعْفِي فِي ذِكْرِي

أَنَا لَيْسَ فِي سِرِّي

Diakhiri dengan Surah Al-Insyirah 1-8

الْمَ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۱ وَوَضَعْنَا عَنكَ وَرْرَكَ ۲ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۳

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۴ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۵ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۶ فَإِذَا

فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ ۷ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۸

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan seperangkat petunjuk tentang apa yang harus diamati dan untuk mengukur suatu variabel penelitian.⁴⁴ Dari pendapat tersebut, maka definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut Hugiono dan Poerwantana, pengaruh merupakan dorongan atau bujukan dan bersifat membentuk atau merupakan efek. Sedangkan menurut Badudu dan Zain, pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dan tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuasaan orang lain. Sedangkan menurut Louis Gottschalk mendefinisikan pengaruh sebagai suatu efek yang membentuk terhadap pikiran dan perilaku manusia baik sendiri-sendiri maupun kolektif.⁴⁵

2. Pengamalan Zikir

Pengamalan ayat zikir adalah praktik mengingat Allah yang dilakukan oleh jamaah dengan berlandaskan pada ayat Al-Qur'an, khususnya QS. Ar-Ra'd ayat 28, yang menegaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui zikir kepada Allah. Pengamalan ayat zikir ini mencakup pelaksanaan bacaan zikir secara rutin dan terstruktur, penghayatan makna zikir, serta pengaruhnya terhadap kondisi batin dan ketenangan jiwa jamaah dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁶

3. Ayat-Ayat Zikir

Menurut Imam al-Tabari, ayat ini menjelaskan bahwa hati orang beriman akan merasa tenang dan tenteram dengan zikir, yaitu

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 38.

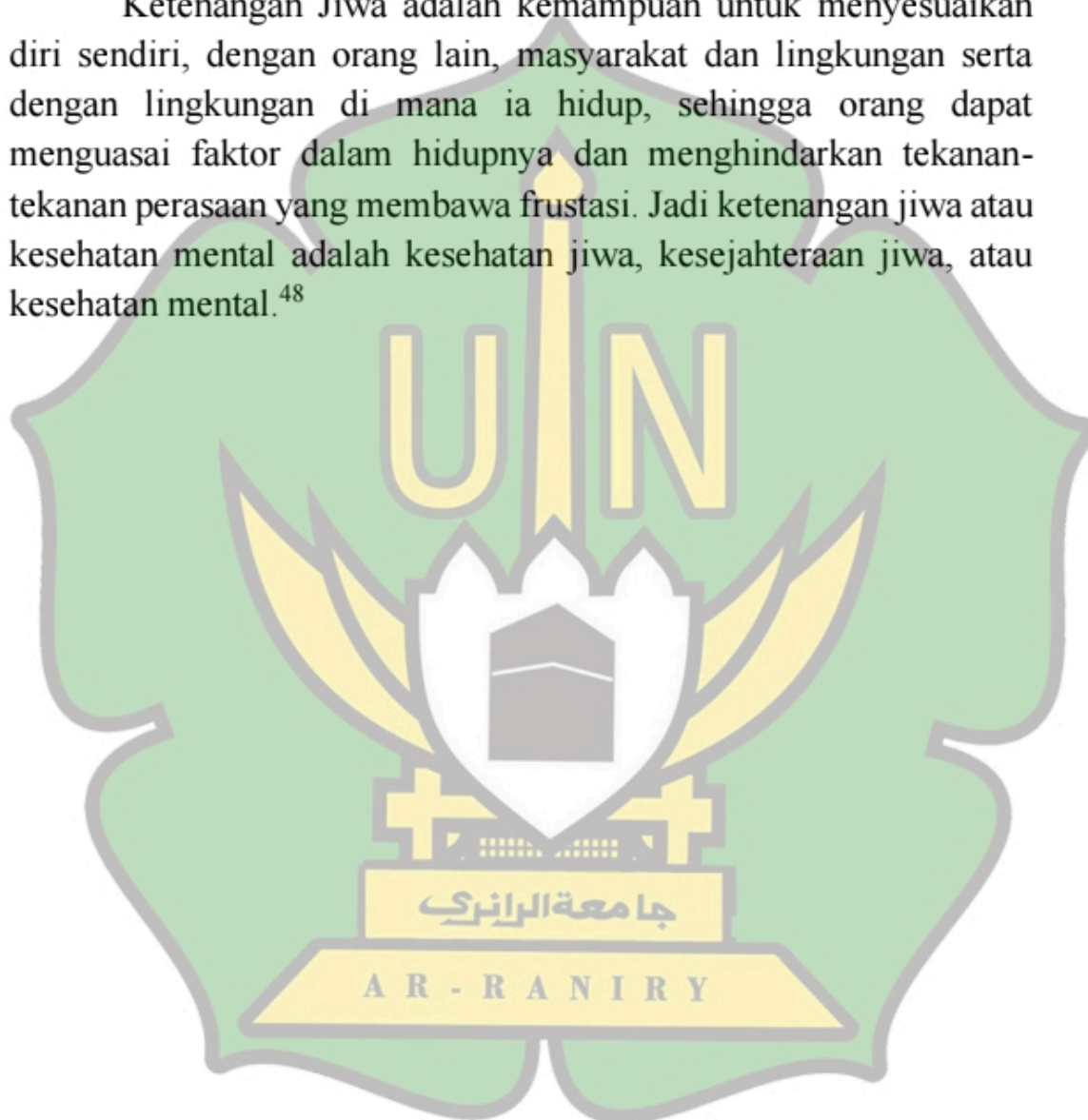
⁴⁵ Babadu, J.S dan Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001), hal. 131.

⁴⁶ Muslem Hamdani, "Zikir Sebagai Media Dakwah Dan Edukasi," *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2020 (10AD): 726–42, <https://doi.org/10.22373/jm.v10i4.5815>.

mengingat keagungan dan janji Allah. Zikir di sini mencakup membaca Al-Qur'an, mengingat nikmat-Nya, dan mengingat ancaman-Nya. Dengan zikir, hilanglah rasa takut, gelisah, dan gundah dalam hati.⁴⁷

4. Ketenangan jiwa

Ketenangan Jiwa adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup, sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindari tekanan-tekanan perasaan yang membawa frustrasi. Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental.⁴⁸



⁴⁷ Abu Ja'far al-Ṭabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, juz 16 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), hlm. 529.

⁴⁸ Zulkifli, "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasalahatan," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 1 (2019): 1–22.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis yang dipergunakan yakni (*field research*) atau penelitian yang bertempat di lapangan dengan sifat menggambarkan (deskriptif-kualitatif) yakni penguraian dilakukan terhadap objek fokus penelitian yang berada dilapangan guna menemukan informasi yang dibutuhkan untuk digunakan. Pada penelitian lapangan, peneliti mengumpulkan data dengan beberapa macam instrumen yang dibutuhkan dalam memperoleh data yang akurat, instrumen tersebut meliputi wawancara dan observasi.¹

Pendekatan yang dipergunakan adalah pendekatan kualitatif yang mempunyai definisi mengikuti sebuah situasi atau kondisi tertentu, serta memahami suatu fenomena dalam kontak sosial secara alami dan mengutamakan proses penelitian dengan interaksi komunikasi antara peneliti dengan subjek penelitian. Alasan penulis melakukan pendekatan kualitatif karena penelitian ini menggambarkan fakta yang ada pada lokasi penelitian serta apa yang dialami oleh subjek penelitian, maka semakin mendalam data yang didapati oleh peneliti pada objek dan subjek maka akan semakin mendetail penelitian ini diperoleh, fakta-fakta mendetail tentang bagaimana proses pengamalan membaca zikir yang dilakukan di Zawiyah Nurun Nabi serta melihat pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa jamaah Zawiyah Nurun Nabi.²

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi yg dipilih menjadi populasi sebagai tempat yang ingin diteliti guna untuk memperoleh data yang di perlukan dalam penulisan skripsi. Lokasi penelitian ini dilakukan yaitu di Zawiyah Nurun Nabi, Kota Banda Aceh. Adapun alasan memilih lokasi tersebut karena Zawiyah Nurun Nabi merupakan salah satu majelis

¹ Khudriyah, "Metodologi Penelitian dan Statistik Pendidikan", (Malang, Madani, 2021), hlm. 12.

² Mamik, Metodologi Kualitatif, (Sidoarjo: Jifatama Jawara, 2014), hlm.

zikir yang aktif dan konsisten mengadakan zikir secara rutin. Hal ini terlihat dari adanya kegiatan rutin setiap malam Senin dan memiliki jumlah jamaah yang relatif banyak dan beragam latar belakang, sehingga dapat memberikan data yang cukup representatif bagi penelitian.

Dalam penelitian telah ditetapkan subjek penelitian dan dilakukan oleh beberapa individu informan yang berkompeten dalam bidang yang diteliti. Peneliti sendiri menempatkan sampel informan beserta posisi dan kriteria yang dipilih oleh peneliti sendiri sebagai bentuk komitmen untuk mendapatkan data yang sesuai, antara lain yaitu:

1. Mengikuti majelis zikir Zawiyah Nurun Nabi secara aktif
2. Berusia 18-45 tahun
3. Pimpinan Yayasan zikir Zawiyah Nurun Nabi

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu langkah atau tindakan dalam penelitian yang membantu dalam mendapatkan dan mengumpulkan data-data yang dibutuhkan selama penelitian, sebuah penelitian tidak akan bisa terlaksananya tanpa adanya instrumen yang digunakan, selain untuk pengumpulan data, instrumen penelitian juga berguna bagi pengolahan data yang dilakukan ketika suatu data bagi penelitian telah terkumpul didalam penelitian, instrumen penelitian yang ada itu bermacam macam tergantung bagaimana jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti, di dalam penelitian ini instrumen yang dipakai meliputi observasi dengan pengamatan secara langsung atau dengan dokumentasi rekaman dan foto, wawancara secara langsung dengan narasumber.³

³ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: literasi media publishing, 2015), hlm. 78.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam mengumpulkan data pada penelitian kualitatif menurut sugiyono adalah mempunyai tahapan atau proses yakni observasi atau pengamatan, wawancara, serta dokumentasi.⁴ maka dalam hal ini peneliti merumuskan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Obsevasi

Observasi ataupun yang biasa dinamakan tindakan dalam mengamati suatu objek, yang mencakup segala bentuk kegiatan untuk mengawasi dan memperhatikan suatu objek dengan memakai semua alat indra, jenis observasi dipergunakan didalam penelitian yakni observasi secara langsung, yang mana peneliti sendiri hadir melihat dan mengamati kejadian yang diteliti secara langsung, sedangkan jika secara tidak langsung bisa berupa melihat dan mengamati kejadian dari media video, foto maupun dokumentasi.

Sebuah observasi merupakan sebuah pengamatan langsung terhadap suatu objek yang akan diteliti dan memiliki beberapa opsi kategori, baik dilakukan secara langsung maupun tidak, secara sistematis ataupun tidak, secara partisipan ataupun nonpartisipan, pada penelitian ini peneliti sendiri menggunakan observasi secara langsung yang *nonparticipat* ialah peneliti sendiri tidak ada keterlibatan langsung pada kegiatan dan keseharian responden atau orang-orang yang terlibat pada objek penelitian, dan disini peneliti hanya sebagai pengamat tanpa harus terlibat langsung sebagai bagian dari acara.⁵

2. Wawancara

Wawancara ialah sebuah mekanisme teruntuk mengumpulkan data yang dipergunakan penelitian dengan jalan tanya jawab atau melemparkan beberapa pertanyaan dengan pihak terkait yang merupakan subjek penelitian secara sistematis,

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 309.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 145.

wawancara diberikan kepada individu yang mampu melakukan pemberian keterangan mendetail terhadap peneliti.⁶ Informan yang diwawancarai terdiri dari berbagai pihak yang terlibat langsung dalam pelaksanaan zikir di Zawiyah Nurun Nabi, diantaranya adalah pengurus yayasan, dan para jamaah yang mengikuti zikir. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive*, berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman langsung dan aktif mengikuti kegiatan zikir.

Melalui wawancara ini, peneliti menggali informasi mengenai latar belakang munculnya tradisi zikir tersebut, tata cara pelaksanaannya, frekuensi kegiatan, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selain itu, wawancara juga diarahkan untuk memahami persepsi para jamaah terhadap pengaruh ketenangan jiwa dari aktivitas berzikir.

3. Dokumentasi

Kegiatan pengumpulan dokumentasi peneliti lakukan yaitu dengan menggunakan rekaman dan foto untuk mendukung dan menambahkan bukti yang diperoleh dari sumber yang lain. Misalnya kebenaran data hasil wawancara. Peneliti menjadikan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh data dalam bentuk teks tertulis maupun non-tulis. Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk mudah dibaca dan diinterpretasikan.⁷ Analisa data merupakan upaya mencari dan mendata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan menyajikan sebagai temuan bagi orang lain.

Peneliti menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena atau pengumpulan data yang diklasifikasikan dua kelompok data dan digambarkan kata-kata atau kalimat, dipisah-pisahkan menurut

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 145.

⁷ Masri Singarimbun dan Sofyan Effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: LP3ES, 1989), hlm. 263.

kategori tertentu. Adapun tahap-tahap analisis data: Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Sebelum masuk lapangan, peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan fokus penelitian yaitu melalui dokumentasi dan wawancara yang akan diberikan secara langsung kepada narasumber di Zawiyah Nurun Nabi di Kota Banda Aceh.

E. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang diterapkan pada penelitian ini yakni model analisis interaktif (*interactive model of analysis*) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilaksanakan dengan interaktif dan berlangsung terus menerus secara konsisten sampai selesai. Analisis data juga dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan yang dilakukann untuk merubah suatu hasil dari pada sebuah data yang didapatkan ketika kegiatan observasi atau wawancara dilapangan yang akan menjadi informasi dan nantinya akan bisa digunakan untuk menarik sebuah kesimpulan.⁸ Semua aktivitas dalam analisis data tersebut meliputi tiga tahapan yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data) dan *conclusion drawing/ verification* (kesimpulan).

1. Reduksi Data (*data Reduction*)

Reduksi data ini artinya merangkum yakni memilih hal-hal yang pokok, serta memfokuskan hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Oleh demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan juga mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

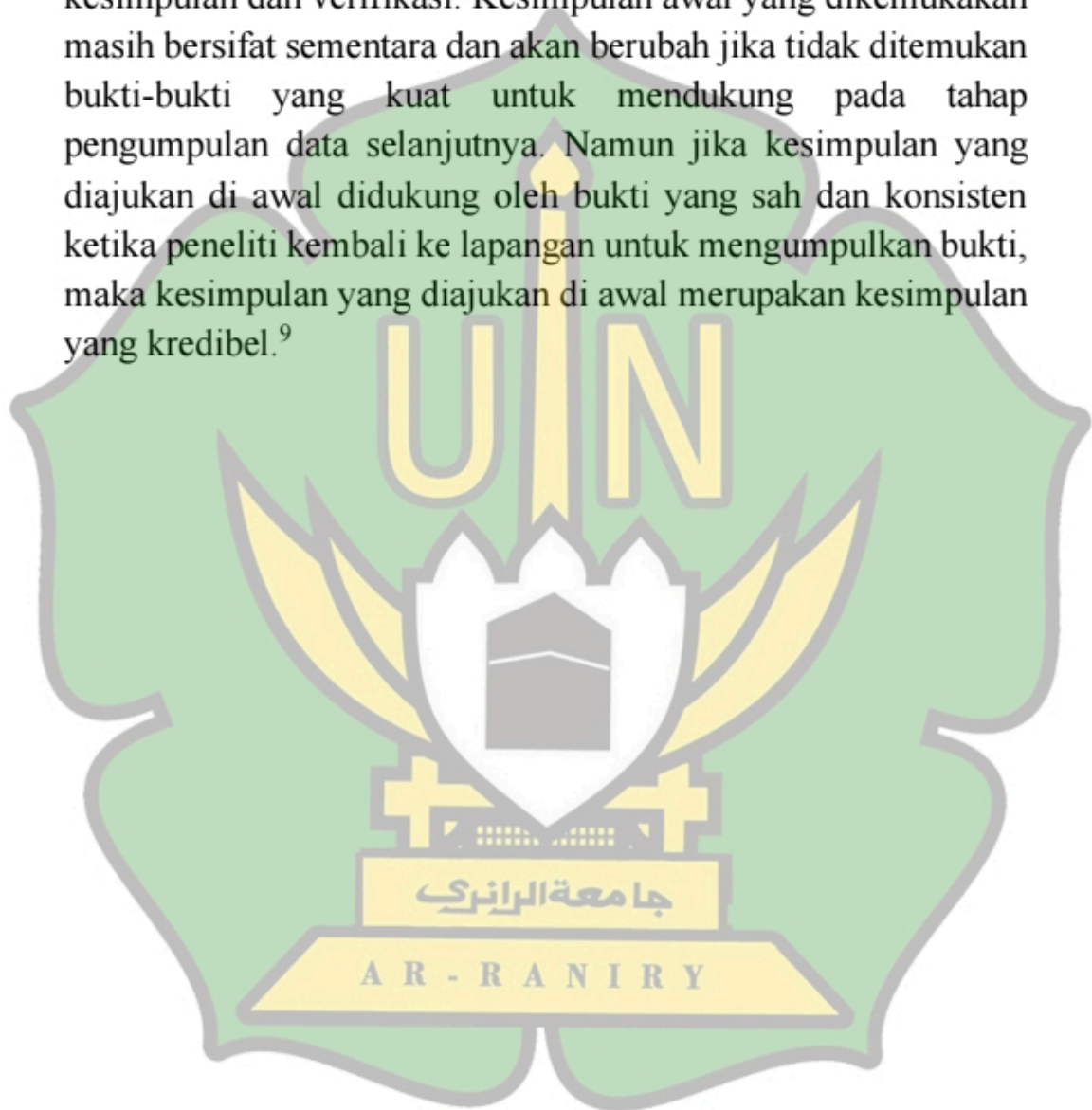
Langkah selanjutnya ialah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan

⁸ Samsul bahri, *Metodologi Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Banda Aceh: Bandar Publishing, 2023), hlm. 184.

sejenisnya. Dengan mendisplay data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah selanjutnya yaitu langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun jika kesimpulan yang diajukan di awal didukung oleh bukti yang sah dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan bukti, maka kesimpulan yang diajukan di awal merupakan kesimpulan yang kredibel.⁹



⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian.....*, hlm. 345.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Zawiyah Nurun Nabi

Pada tahun 2015, para jamaah zikir sepakat mendirikan sebuah tempat khusus untuk melaksanakan kegiatan zikir, yaitu di Mushalla Zawiyah Nurun Nabi yang berlokasi di Jalan T. Iskandar, Gampong Lambhuk, Kota Banda Aceh. Tempat ini kemudian diberi nama *Zawiyah Nurun Nabi*, yang bermakna "Cahaya Nabi". Pendirian zawiyah ini dipelopori oleh Ustaz H. Jamhuri Ramli, SQ., MA bersama beberapa jamaah zikir lainnya yang tergabung dalam Majelis Nurun Nabi.¹

Amalan zikir yang dipraktikkan di Zawiyah Nurun Nabi berlandaskan Thariqah Naqsyabandiyah Nadhimiyah, dengan rangkaian amalan harian, mingguan, bulanan, hingga amalan khusus tahunan. Selain itu, zawiyah juga melaksanakan peringatan hari-hari besar Islam, seperti 1 Muharram dan Nisfu Sya'ban, sebagai bagian dari penguatan kegiatan spiritual jamaah.²

Seiring meningkatnya kebutuhan pengembangan dakwah dan keinginan untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi umat, maka dibentuk sebuah yayasan yang memiliki legalitas resmi di bawah pemerintah. Pada Februari 2015, Zawiyah Nurun Nabi mendaftarkan diri melalui Notaris Lila Triana, SH, dan secara formal berdirilah *Yayasan Nurun Nabi Banda Aceh* berdasarkan Akta Notaris Nomor 27 tanggal 13 Februari 2015.³

Dengan terbentuknya yayasan tersebut, ruang lingkup kegiatan Zawiyah Nurun Nabi tidak lagi terbatas pada aktivitas zikir

¹ https://123dok.com/article/landasan-teori-zikir-nurun-pengaruhnya-gampong-lambhuk-banda.yj7gm0xk#google_vignette, diakses pada tanggal, 11-12-2025

² Uswatun Hasanah, *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Implementasinya di Majelis Zikir Zawiyah Nurun Nabi* (Tesis Pascasarjana, UIN Ar-Raniry, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 2022).

³ https://123dok.com/article/landasan-teori-zikir-nurun-pengaruhnya-gampong-lambhuk-banda.yj7gm0xk#google_vignette diakses pada tanggal, 11-12-2025

saja, tetapi berkembang menjadi beberapa bidang pengelolaan, antara lain⁴:

1. Bidang Pendidikan, Yayasan mendirikan Sekolah Dasar Tahfidz Al-Qur'an (SDTQ) Nurun Nabi yang berlokasi di Jalan T. Iskandar, Gampong Lambhuk, sebagai bentuk komitmen dalam pendidikan generasi Qur'ani.
2. Bidang Agama dan Masyarakat
Melaksanakan berbagai kegiatan keagamaan serta kegiatan sosial yang melibatkan masyarakat sekitar.
3. Baitul Shadaqah, Yayasan menampung dan mengelola sedekah dari masyarakat untuk kemudian disalurkan kepada anak yatim khususnya di wilayah Gampong Lambhuk.
4. Majelis Rapa'i dan Shalawat, Menghidupkan seni tradisional Aceh dan kecintaan kepada Rasulullah melalui lantunan shalawat.
5. Halaqah Qiyamul Lail, Mengadakan kegiatan ibadah malam secara rutin untuk memperkuat hubungan spiritual jamaah dengan Allah SWT.
6. Program Qurban, Mengkoordinasikan kegiatan ibadah qurban setiap tahun.
7. Majelis Zikir Nurun Nabi, Sebagai inti kegiatan yayasan, diawali dengan zikir mingguan dan berbagai pembinaan ruhani lainnya.

Yayasan Nurun Nabi memiliki visi untuk menjadi sarana dakwah yang menghidupkan kecintaan kepada Allah SWT dan Rasulullah, berlandaskan manhaj Ahlusunnah wal Jamaah, serta mendukung penerapan syariat Islam di Aceh. Yayasan ini berupaya menanamkan nilai-nilai cinta kasih, toleransi, kedamaian, anti kekerasan, serta memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.

Adapun misinya meliputi⁵:

- a. Mengajak masyarakat agar mencintai zikir, shalawat, dan ibadah

⁴ Uswatun Hasanah, *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an*.....hal.29.

⁵https://123dok.com/article/landasan-teori-zikir-nurun-pengaruhnya-gampong-lambhuk-banda.yj7gm0xk#google_vignette diakses pada tanggal, 11-12-2025

semata-mata untuk mencari ridha Allah SWT.

b. Menyebarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Thariqah Naqsyabandiyah Nadhimiyah.

c. Membina akhlak, menebarkan kedamaian, serta menghapus permusuhan dan pertikaian dalam kehidupan sosial.

Zawiyah Nurun Nabi hadir sebagai majelis zikir dan grup shalawat yang menyelaraskan zikir, shalawat, dan qasidah, dipadukan dengan alat musik tradisional Aceh seperti rapa'i, geundrang, dan darbuka sebagai media dakwah. Majelis ini dipimpin oleh seorang hafiz Al-Qur'an sekaligus Imam Masjid Raya Baiturrahman Banda Aceh, yaitu Syaikh Jamhuri Ramli, SQ., MA.⁶

Pada dasarnya, Zawiyah Nurun Nabi mengamalkan ajaran Thariqah Naqsyabandiyah yang mursyidnya adalah Mawlana Syaikh Nazim di Turki. Ketika masih berada di Jakarta, Ustaz Jamhuri bergabung dengan thariqah tersebut dan mendapat izin langsung dari sang mursyid untuk memimpin zikir. Sepulangnya ke Aceh, beliau kembali menyebarkan dan memperluas ajaran Naqsyabandiyah, termasuk mendirikan zawiyah sebagai tempat pembinaan ruhani. Nama "Zawiyah" diberikan oleh Mawlana Syaikh Muhammad Hisyam al-Kabbani, menantu Syaikh Nazim, sebagai simbol pusat dakwah dan tempat masyarakat diajak untuk berzikir.⁷

Dalam pandangan thariqah ini, inti dari zikir bukan semata-mata merutinkan bacaan atau amalan, tetapi memperbaiki akhlak dan adab.⁸ Karena itu, dalam setiap tausiyah ditekankan akhlak mulia seperti menghindari kebencian, iri hati, menjaga kesabaran, toleransi, mengendalikan emosi, serta menjauhi fitnah dan ghibah. Seluruh sifat-sifat buruk atau penyakit hati harus dibersihkan.

⁶ Uswatun Hasanah, *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an*.....hal.70

⁷ Wawancara dengan Ustaz Jamhuri pada tanggal 11 November 2025 di Zawiyah Nurun Nabi .

⁸ Wawancara dengan Ustaz Jamhuri pada tanggal 11 November 2025 di Zawiyah Nurun Nabi .

Zawiyah bahkan digambarkan sebagai “rumah sakit spiritual” yang bertugas mengobati jiwa dari pengaruh duniawi.⁹

B. Pengamalan Ayat-ayat Zikir pada Jamaah Zawiyah Nurun Nabi

Metode dan Praktik Zikir di Zawiyah Nurun Nabi

Zikir yang dipraktikkan di Majelis Nurun Nabi mengikuti Thariqah Naqsyabandiyah ‘Aliyah di bawah bimbingan Mursyid Mawlana Syaikh Muhammad Hisyam al-Kabbani. Majelis ini melaksanakan zikir secara rutin setiap malam Jumat dan malam Selasa di Zawiyah Nurun Nabi Lambhuk, Banda Aceh. Asal-usul Tarekat Naqsyabandiyah diyakini bermula dari peristiwa hijrah Rasulullah SAW bersama Abu Bakar al-Shiddiq. Ketika keduanya bersembunyi di Gua Thur, di sanalah menurut tradisi tasawuf terjadi pemindahan amalan zikir ini dari Rasulullah kepada Abu Bakar. Dalam riwayat disebutkan bahwa Abu Bakar menutup lubang sarang ular dengan kakinya agar tidak mengganggu Rasulullah yang sedang beristirahat. Sesudah peristiwa itu, Rasulullah dikisahkan memberikan ijazah pertama amalan yang kemudian dikenal sebagai tarekat Naqsyabandiyah.¹⁰ Ajaran tersebut kemudian diwariskan secara turun-temurun melalui silsilah yang terus dijaga. Di Zawiyah Nurun Nabi, silsilah itu digambarkan dalam bentuk ornamen seperti bulan sabit, yang memuat nama-nama mulai dari Rasulullah, Nabi Khidir, Abu Bakar, hingga Syaikh Nazim.

Tarekat Naqsyabandiyah sendiri merupakan salah satu tarekat muktabarah yang paling banyak berkembang di Indonesia. Guru pembimbing jamaah Zawiyah Nurun Nabi mengikuti jalur Naqsyabandiyah yang bersambung hingga Sayyidina Abu Bakar as-Shiddiq, lalu sampai kepada Rasulullah SAW. Silsilah ini dikenal

⁹ Uswatun Hasanah, *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an*..... hal.71.

¹⁰ Fahmi Yunus dan Mahbub Junaidi, “Komparasi Thariqah Naqsyabandiyah dan Thariqah Tijaniyah,” *Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, Vol. 15, No. 1 (Juni 2024), hlm. 51.

sebagai 40 rantai emas (silsilah dzahabiyah), dan Mawlana Syaikh Nazim merupakan mata rantai ke-40. Ada pula cabang lain, seperti Naqsyabandiyah Khalidiyah yang mengambil sanad dari Syaikh Khalid al-Baghdadi, sekitar rantai ke-17 atau ke-19. Cabang Khalidiyah ini banyak berkembang di wilayah Barat–Selatan Aceh, terutama di Labuhan Haji.¹¹ Adapun jalur yang dianut di Zawiyah Nurun Nabi adalah Naqsyabandiyah ‘Aliyah (atau Nadhimiyah), yang langsung diterima oleh Syaikh Jamhuri Ramli dari Mawlana Syaikh Nazim.

Zikir rutin di Zawiyah Nurun Nabi saat ini dilaksanakan setiap malam Jumat dan malam Selasa di markas utama zawiyah. Sebelum masa pandemi, kegiatan zikir juga pernah diadakan secara rutin di Masjid Raya Baiturrahman pada malam Selasa, namun kini seluruh kegiatan difokuskan kembali ke Zawiyah Nurun Nabi Lambhuk. Malam Jumat dipilih sebagai waktu utama pelaksanaan zikir karena para masyaikh menganggapnya sebagai malam yang paling utama dibanding malam-malam lainnya. Mawlana menganjurkan agar memperbanyak zikir dan ibadah pada malam tersebut, sebagai bentuk penyucian hati agar tetap bersih dan terjaga.

Kegiatan zikir tidak hanya dilakukan di zawiyah, tetapi juga dapat dilaksanakan di rumah-rumah jamaah sesuai kebutuhan. Misalnya saat takziah, acara adat, walimah, atau turun tanah.¹² Biasanya kegiatan diawali dengan zikir bersama di bawah bimbingan mursyid, sering kali disertai dengan pembacaan shalawat rapa’i jika diminta oleh tuan rumah. Walaupun umumnya zikir dilakukan pada malam hari, tetapi pelaksanaannya dapat menyesuaikan waktu kegiatan. Contohnya berdasarkan pengamatan peneliti, zikir pada acara walimah biasanya dilakukan pada siang atau sore hari.

¹¹Bahrul Ulum, “Silsilah dan Ajaran Tarekat Naqsyabandiyah: Studi terhadap Tradisi Sanad dalam Tasawuf,” *Jurnal Teosofi: Tasawuf dan Pemikiran Islam*, Vol. 6, No. 1 (2016), hlm. 77–79.

¹² Wawancara dengan guru yang mengikuti majelis zikir, Ustzh Riska Firdausia, pada tanggal 11-12-2025

Di Zawiyah Nurun Nabi terdapat beberapa bentuk kegiatan zikir, antara lain zikir shalawat, grup shalawat rapa'i, serta penampilan tarian sufi. Setiap malam Selasa, seusai kajian suhba tentang sirah Nabi menggunakan kitab *Syamā'il Muhammadiyah*, kegiatan dilanjutkan dengan shalawat rapa'i yang menjadi salah satu ciri khas majelis ini.¹³

Adapun tata cara pelaksanaan Zikir di Zawiyah Nurun Nabi dimulai dengan pembacaan syahadatain sebagai bentuk pembaruan iman. Setelah itu dilanjutkan dengan istighfar, tahlil atau talqin, serta pembacaan surat al-Fatihah, al-Ikhlās, dan al-Insyirah, yang masing-masing diulang sebanyak tujuh kali. Kegiatan kemudian diteruskan dengan pembacaan shalawat, sebagian dari Asmaul Husna, dan ditutup dengan doa penutup. Dalam proses zikir tersebut terdapat bagian-bagian yang dibaca secara sirr (pelan) dan ada pula yang dibaca secara jahr (lantang).

Dalam penelitian ini, pengamalan zikir yang dimaksud berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan praktik mengingat Allah (dzikrullah) sebagai sumber ketenangan jiwa. Ayat utama yang diterapkan sebagai dasar konseptual dan operasional adalah:

1. QS. Ar-Ra'd [13]: 28

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ayat ini menjadi landasan utama penelitian karena secara langsung menegaskan hubungan antara zikir dan ketenangan jiwa. Selain itu, beberapa ayat pendukung yang sering dijadikan rujukan dalam praktik zikir dan relevan dengan konteks penelitian, yaitu:

¹³ Uswatun Hasanah, *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an*.....hal.71.

2. QS. Al-Ahzab [33]: 41–42

“Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.”

Menunjukkan anjuran memperbanyak zikir secara rutin. Yang diamalkan dalam pengamalan zikir rutin di Zawiyah Nurun Nabi merupakan Shalawat dan tasbih yang diulang berulang sebanyak 3 kali.

Dari ayat-ayat tersebut, penelitian ini secara khusus menitikberatkan pada QS. Ar-Ra'd [13]: 28 sebagai dasar utama pengamalan ayat zikir yang dikaitkan langsung dengan ketenangan jiwa jamaah, sedangkan ayat lainnya berfungsi sebagai penguat konsep bahwa zikir merupakan amalan yang dianjurkan secara konsisten dalam Islam.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, zikir yang diamalkan di Zawiyah Nurun Nabi memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dari majelis-majelis zikir lainnya di Aceh. Secara umum, jenis zikir yang dipraktikkan meliputi zikir istighfar, tahlil, shalawat, beberapa wirid khusus, serta rangkaian bacaan tertentu yang menjadi bagian dari zikir. Selain itu, terdapat pula bentuk-bentuk zikir tambahan seperti shalawat rapa'i dan tarian sufi yang diajarkan dan dibimbing langsung oleh Syaikh Jamhuri Ramli.

Tata cara zikir dimulai dengan pembacaan syahadatain sebagai bentuk pembaruan iman, kemudian dilanjutkan dengan istighfar, tahlil atau talqin, serta pembacaan surat al-Fatihah, al-Ikhlâs, dan al-Insyirah yang masing-masing diulang sebanyak tujuh kali. Setelah itu jamaah membaca shalawat, sebagian dari Asmaul Husna, dan menutup rangkaian zikir dengan doa penutup. Zikir biasanya dipimpin langsung oleh Syaikh Jamhuri; namun apabila beliau berhalangan, peran tersebut diambil alih oleh Ustaz Rahmat Riski yang merupakan kepala sekolah SDTQ Nurun Nabi.

C. Pengaruh Pengamalan Ayat-ayat Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap para jamaah Zawiyah Nurun Nabi yang berasal dari berbagai latar belakang usia, pekerjaan, dan diketahui bahwa durasi keikutsertaan jamaah dalam majelis zikir bervariasi. Sebagian jamaah tergolong baru, yakni mengikuti zikir secara rutin dalam kurun waktu kurang dari enam bulan. Ditemukan bahwa pengamalan zikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan jiwa serta perubahan kondisi psikologis jamaah. Mereka mengungkapkan bahwa meskipun tergolong baru, kegiatan zikir telah menjadi rutinitas yang dirasakan membawa ketenangan dalam kehidupan sehari-hari.

Ada beberapa jamaah yang telah mengikuti majelis zikir selama satu hingga tiga tahun, menurut kesaksian yang diberikan oleh Jihan (21 tahun) dan Syukri (60 tahun). Jamaah dalam kelompok ini menuturkan bahwa zikir telah menjadi bagian dari kebutuhan spiritual mereka. Kegiatan zikir tidak lagi sekadar rutinitas, tetapi telah memberikan pengaruh yang lebih mendalam. Perubahan tersebut tampak pada aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, sikap hidup sederhana, optimisme, kesabaran, rasa syukur dan ridha, kemampuan menghindari konflik, serta ketenangan dalam menghadapi situasi sulit. Berikut ini hasil yang didapat dalam pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi, diantaranya:

1. Kesadaran diri meningkat

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hampir seluruh informan memahami konsep mengenali diri sebagai kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan secara lapang dada. Kesadaran ini semakin menguat setelah mereka rutin mengikuti zikir. Banyak jamaah mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka cenderung merasa minder, mudah membandingkan diri dengan orang lain, dan terlalu memikirkan penilaian sosial. Menurut Septi (26 tahun) yang merupakan seorang guru, mengungkapkan:

“Menurut saya mengenali diri itu bukan cuma tahu kelebihan, tapi juga sadar kekurangan dan menerimanya. Setelah rutin zikir, saya lebih bisa berdamai dengan diri sendiri.”¹⁴

Setelah berzikir secara rutin, sebagian besar informan merasakan perubahan psikologis berupa meningkatnya rasa percaya diri dan penerimaan diri. Mereka menjadi lebih ikhlas terhadap kondisi diri dan tidak lagi berlebihan memikirkan pandangan orang lain. Salah satu jamaah menyampaikan bahwa zikir membuatnya lebih berdamai dengan diri sendiri dan tidak terlalu keras menuntut kesempurnaan. Seperti yang dikatakan Nurul (54 tahun) seorang kepala MTs MUQ mengatakan:

“Setelah rutin zikir, saya lebih percaya diri. Tidak terlalu memikirkan omongan orang, yang penting niat dan hati kita baik.”¹⁵

Namun demikian, terdapat pula sebagian kecil jamaah yang mengakui masih sesekali merasa minder, meskipun intensitasnya jauh berkurang dibandingkan sebelum rutin berzikir. Syaima (22 tahun), seorang santri, menyatakan:

“Kadang masih merasa minder dengan kekurangan saya, tapi setelah zikir biasanya hati lebih cepat tenang dan sadar.”¹⁶

Temuan ini menunjukkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri jamaah, yang tercermin dalam kemampuan menerima diri, meningkatnya kepercayaan diri, serta berkurangnya ketergantungan pada penilaian eksternal.

2. Pengelolaan emosi lebih baik I R Y

Dalam aspek pengelolaan emosi, mayoritas informan menyatakan bahwa cara terbaik menghadapi emosi negatif adalah dengan menenangkan diri dan berpikir sebelum bereaksi. Hal ini

¹⁴ Wawancara dengan jamaah zikir, Septi di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

¹⁵ Wawancara dengan jamaah zikir, Nurul di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

¹⁶ Wawancara dengan jamaah zikir, Syaima di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

sejalan dengan pengalaman pribadi mereka setelah mengamalkan zikir. Sebagian besar jamaah merasakan bahwa zikir sangat membantu menenangkan hati ketika marah, sedih, atau berada di bawah tekanan. Hal serupa disampaikan oleh Nurfika (22 tahun), mahasiswi:

“Setelah rutin zikir, saya tidak mudah terpancing emosi. Lebih memilih menenangkan diri dulu.”¹⁷

Secara psikologis, jamaah merasakan perubahan berupa berkurangnya ledakan emosi, hati lebih cepat tenang, dan pikiran lebih jernih dalam mengambil keputusan. Meski demikian, terdapat beberapa jamaah yang memiliki pendekatan berbeda dalam mengelola emosi. Fida (23 tahun), guru, mengatakan:

“Kalau saya biasanya menghindari orang atau situasi yang membuat marah, supaya emosi tidak meledak.”¹⁸

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi berperan signifikan dalam meningkatkan kemampuan jamaah dalam mengelola emosi, terutama dalam menahan amarah, meredam tekanan batin, serta membantu jamaah bersikap lebih tenang dan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

3. Memaknai kesederhanaan hidup

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hampir seluruh informan memaknai hidup sederhana sebagai tidak mengejar dunia secara berlebihan. Setelah rutin berzikir, mayoritas jamaah merasakan perubahan cara pandang terhadap harta dan kenikmatan dunia. Mereka menjadi lebih merasa cukup, lebih bersyukur, dan lebih menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari. Jihan (21 tahun) juga menuturkan:

¹⁷ Wawancara dengan jamaah zikir, Nurfika di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

¹⁸ Wawancara dengan jamaah zikir, Fida di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

“Yang penting kebutuhan terpenuhi, tidak memaksakan diri untuk hal-hal yang sebenarnya tidak perlu.”¹⁹

Perubahan psikologis yang tampak adalah berkurangnya kecemasan terhadap kekurangan materi serta meningkatnya kepuasan batin. Ada jamaah yang mengungkapkan bahwa zikir membantu mereka menyadari bahwa ketenangan hati tidak selalu bergantung pada banyaknya harta, melainkan pada kedekatan dengan Allah. Terkait dengan perubahan cara pandang terhadap harta dan kenikmatan dunia setelah rutin berzikir, mayoritas jamaah mengakui adanya perubahan yang cukup signifikan, terutama dalam hal rasa cukup (*qana'ah*) dan sikap bersyukur.

Meski demikian, terdapat sebagian jamaah yang masih memiliki keinginan terhadap pencapaian duniawi, namun berusaha menjaga keseimbangan agar tidak berlebihan. Nurfika (22 tahun) mengungkapkan:

“Masih ingin punya banyak hal, tapi sekarang lebih berusaha seimbang.”²⁰

Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi berkontribusi pada pembentukan sikap hidup sederhana dan tidak materialistis pada jamaah. Zikir membantu jamaah menumbuhkan rasa cukup, memperkuat sikap bersyukur, serta mengurangi kecenderungan untuk mengejar kenikmatan dunia secara berlebihan, sehingga berdampak positif pada ketenangan jiwa mereka.

4. Optimis dan Berpikir Positif

Sebagian besar jamaah meyakini bahwa berpikir positif dan optimis membuat hidup terasa lebih ringan dan penuh harapan. Setelah mengikuti kegiatan zikir, mayoritas informan merasakan diri mereka menjadi lebih kuat dan yakin dalam menghadapi masalah hidup. Mereka mengungkapkan bahwa zikir membantu

¹⁹ Wawancara dengan jamaah zikir, Jihan di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

²⁰ Wawancara dengan jamaah zikir, Nurfika di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah. Septi (26 tahun), seorang guru, menyatakan:

“Kalau kita berpikir positif, hidup terasa lebih ringan. Masalah tetap ada, tapi hati tidak terlalu terbebani.”²¹

Secara psikologis, perubahan yang dirasakan berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya harapan, dan munculnya rasa percaya bahwa masalah dapat dilewati dengan baik. Terkait dengan pengaruh zikir terhadap keyakinan dan kekuatan menghadapi masalah hidup, sebagian besar jamaah merasakan bahwa zikir memberikan dampak yang nyata dalam menumbuhkan ketenangan dan rasa yakin.

Namun, terdapat beberapa jamaah yang mengakui bahwa meskipun zikir membuat mereka lebih tenang, perasaan khawatir masih sesekali muncul, terutama saat menghadapi masalah besar. Jihan (21 tahun) juga menyampaikan:

“Tidak selalu langsung tenang, tapi zikir membantu saya untuk berpikir lebih jernih.”²²

Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi berperan penting dalam membentuk sikap optimis dan pola pikir positif jamaah. Zikir membantu jamaah menumbuhkan ketenangan batin, memperkuat keyakinan, serta menumbuhkan harapan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, meskipun dalam beberapa kondisi rasa khawatir masih sesekali dirasakan.

5. Sabar dan ridha (lebih tenang ketika mendapat ujian)

Mayoritas jamaah memahami bahwa sabar dalam pandangan Islam bukanlah sikap pasif atau menyerah, melainkan kemampuan menahan diri, mengendalikan emosi, serta tetap berusaha dan berdoa dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Mereka

²¹ Wawancara dengan jamaah zikir, Septi di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

²² Wawancara dengan jamaah zikir, Jihan di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

mengungkapkan bahwa zikir membantu menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah. Bahwa sabar dalam pandangan Islam bukanlah sikap pasif atau menyerah, melainkan kemampuan menahan diri, mengendalikan emosi, serta tetap berusaha dan berdoa dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Perubahan yang juga dirasakan berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya harapan, dan munculnya rasa percaya bahwa masalah dapat dilewati dengan baik. Namun, terdapat beberapa jamaah yang mengakui bahwa meskipun zikir membuat mereka lebih tenang, perasaan khawatir masih sesekali muncul, terutama saat menghadapi masalah besar. Nurhayatun (26 tahun) menyampaikan:

“Kadang sudah lebih sabar, tapi di situasi tertentu masih suka terburu-buru, walaupun tidak separah dulu.”²³

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi berkontribusi dalam membentuk sikap sabar dan kemampuan mengendalikan diri jamaah. Zikir tidak hanya dipahami sebagai bacaan ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih kesabaran, ketenangan, dan kedewasaan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

6. Syukur dan Ridha

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jamaah memiliki pemahaman yang baik mengenai perbedaan antara bersyukur dan ridha, yakni menerima takdir dengan hati lapang tanpa meninggalkan usaha. Rutin berzikir membuat sebagian besar jamaah lebih mudah menerima keadaan, bahkan ketika hasil tidak sesuai dengan harapan. Bersyukur dipahami sebagai sikap menghargai dan menyadari nikmat Allah, sedangkan ridha dimaknai sebagai menerima ketentuan Allah dengan hati lapang, baik dalam keadaan menyenangkan maupun sulit, tanpa meninggalkan ikhtiar.

Jamaah merasakan berkurangnya rasa kecewa yang berkepanjangan dan meningkatnya ketenangan hati. Namun

²³ Wawancara dengan jamaah zikir, Nurhayatun di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

demikian, terdapat jamaah yang mengakui bahwa perasaan kecewa masih muncul, meskipun tidak berlangsung lama. Syaima (22 tahun) menyampaikan:

“Kadang masih kecewa, tapi setelah zikir cepat sadar dan bisa menerima.”²⁴

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi berperan dalam menumbuhkan sikap bersyukur dan ridha pada jamaah. Zikir tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga membantu jamaah menerima ketentuan Allah dengan lebih lapang, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dengan ketenangan dan keseimbangan batin.

7. Kemampuan Menghindari Konflik

Mayoritas jamaah berpendapat bahwa perbedaan pendapat sebaiknya disikapi dengan cara damai dan tenang. Setelah mengamalkan zikir, banyak jamaah merasakan hati menjadi lebih lembut dan tidak mudah terpancing konflik, baik di lingkungan keluarga maupun jamaah.

Perubahan psikologis yang tampak adalah meningkatnya kontrol diri, empati, dan keinginan untuk menjaga keharmonisan hubungan sosial. Zikir membantu jamaah menahan ego dan memilih jalan damai dibandingkan mempertahankan emosi atau pendapat secara berlebihan. Sementara itu, beberapa jamaah mengakui bahwa pengaruh zikir terhadap pengendalian konflik bersifat situasional.

8. Ketenangan dalam Menghadapi Situasi Genting

Dalam menghadapi masalah besar, mayoritas jamaah memaknai ketenangan sebagai kemampuan untuk tidak panik dan berpikir jernih mencari solusi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa zikir sangat membantu jamaah tetap tenang dan kuat ketika menghadapi masalah berat. Sikap ini dipandang sebagai bentuk kedewasaan spiritual yang tumbuh seiring dengan pengamalan zikir.

²⁴ Wawancara dengan jamaah zikir, Syaima di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

Banyak jamaah membagikan pengalaman pribadi bahwa zikir membuat hati mereka terasa lebih kokoh, tidak mudah panik, dan lebih pasrah secara positif kepada Allah. Terkait pengalaman pribadi, mayoritas jamaah merasakan bahwa zikir memberikan efek menenangkan dan memperkuat batin ketika menghadapi masalah berat.

Namun, beberapa jamaah mengakui bahwa pengaruh zikir tidak selalu dirasakan secara konsisten. Nurhayatun (26 tahun) menyampaikan:

“Kadang terasa tenang, tapi tidak selalu.”²⁵

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa zikir berperan penting dalam membantu jamaah Zawiyah Nurun Nabi tetap tenang dalam situasi genting, baik dengan menumbuhkan ketenangan batin, kejernihan berpikir, maupun kekuatan menghadapi ujian hidup. Zikir menjadi sarana spiritual yang memperkuat kesiapan mental jamaah dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa Jamaah dalam Pengamalan Ayat-ayat Zikir

1. Faktor Internal

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti di Zawiyah Nurun Nabi, ketenangan jiwa yang dirasakan oleh jamaah dalam pengamalan zikir tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas praktik zikir, tetapi juga oleh faktor-faktor internal yang bersumber dari dalam diri masing-masing jamaah. Faktor internal ini berperan penting dalam menentukan kedalaman penghayatan dan dampak spiritual yang dirasakan setelah berzikir.

²⁵ Wawancara dengan jamaah zikir, Nurhayatun di Zawiyah Nurun Nabi pada tanggal 2 Desember 2025

a. Kedekatan Personal dengan Allah/ *Taqarub*

Kedekatan personal dengan Allah menjadi faktor utama yang dirasakan jamaah dalam memperoleh ketenangan jiwa melalui zikir. Jamaah yang memaknai zikir sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah cenderung merasakan ketenteraman batin yang lebih mendalam. Zikir dipahami bukan sekadar rangkaian bacaan, melainkan sebagai bentuk komunikasi batin antara hamba dengan Tuhannya. Kedekatan ini menumbuhkan rasa aman, tawakal, dan keyakinan bahwa segala persoalan hidup berada dalam kehendak Allah, sehingga hati menjadi lebih tenang.

b. Keikhlasan dalam Berzikir

Keikhlasan merupakan faktor internal yang sangat menentukan kualitas ketenangan jiwa yang dirasakan jamaah. Jamaah menilai bahwa zikir yang dilakukan dengan niat ikhlas, tanpa paksaan dan tanpa tujuan duniawi, memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap ketenteraman hati. Sebaliknya, zikir yang dilakukan sekadar menggugurkan kewajiban atau mengikuti kebiasaan dinilai kurang memberikan dampak batin yang mendalam. Keikhlasan membuat jamaah mampu menghadirkan hati secara utuh dalam setiap lafaz zikir yang dibaca.

c. Pemahaman Makna Lafaz Zikir

Pemahaman terhadap makna lafaz zikir juga menjadi faktor penting yang memengaruhi ketenangan jiwa jamaah. Jamaah yang memahami arti dari bacaan zikir, seperti istighfar, tahlil, dan shalawat, cenderung lebih mudah menghayati zikir yang diamalkan. Pemahaman makna tersebut membantu jamaah menyadari tujuan zikir sebagai sarana penyucian hati, permohonan ampun, dan penguatan hubungan dengan Allah. Dengan demikian, zikir tidak hanya diucapkan secara lisan, tetapi juga diresapi secara batin, sehingga menghasilkan ketenangan jiwa yang lebih nyata.

d. Niat yang kuat sebelum berzikir

Kondisi hati sebelum berzikir turut memengaruhi tingkat ketenangan jiwa yang dirasakan jamaah. Jamaah mengungkapkan bahwa hati yang sedang gelisah, penuh masalah, atau diliputi emosi

tertentu justru sering kali menjadi lebih tenang setelah berzikir, asalkan zikir dilakukan dengan kesiapan batin dan niat yang lurus. Namun demikian, jamaah juga menyadari bahwa hati perlu dibenahi terlebih dahulu agar zikir dapat dihayati secara maksimal. Hal ini sejalan dengan pandangan mursyid Zawiyah Nurun Nabi yang menekankan pentingnya membersihkan hati sebelum memulai zikir agar bacaan zikir benar-benar memberi pengaruh pada ketenangan jiwa.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, ketenangan jiwa jamaah dalam pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan dan sistem pembinaan majelis zikir. Faktor-faktor ini berfungsi sebagai pendukung yang memperkuat penghayatan jamaah terhadap praktik zikir.

a. Bimbingan Guru Mursyid

Bimbingan guru atau mursyid memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk ketenangan jiwa jamaah. Kehadiran mursyid sebagai pembimbing spiritual memberikan arahan, keteladanan, serta pemahaman yang benar mengenai tata cara dan makna zikir. Jamaah merasakan bahwa bimbingan langsung dari mursyid membuat praktik zikir menjadi lebih terarah dan terjaga adabnya. Selain itu, nasihat dan suhbah yang diberikan sebelum atau sesudah zikir turut membantu jamaah dalam menata hati dan memperkuat kesiapan batin, sehingga zikir dapat diamalkan dengan lebih khusyuk.

b. Lingkungan Zawiyah yang Kondusif dan Damai

Lingkungan Zawiyah Nurun Nabi yang tenang, bersih, dan jauh dari hiruk-pikuk aktivitas duniawi menjadi faktor eksternal yang mendukung terciptanya ketenangan jiwa jamaah. Suasana zawiyah yang damai membantu jamaah memusatkan perhatian pada zikir dan mengurangi distraksi pikiran. Lingkungan fisik dan spiritual yang kondusif ini memudahkan jamaah untuk menghadirkan rasa khusyuk serta memperdalam penghayatan terhadap setiap bacaan zikir.

c. Dukungan Sesama Jamaah

Dukungan dari sesama jamaah juga menjadi faktor penting dalam memengaruhi ketenangan jiwa. Kebersamaan dalam majelis zikir menumbuhkan rasa saling menguatkan, kebersamaan spiritual, dan perasaan tidak sendiri dalam menjalani proses mendekati diri kepada Allah. Interaksi positif antarjamaah, seperti saling mengingatkan, berbagi pengalaman spiritual, dan menjaga adab majelis, menciptakan suasana emosional yang menenangkan dan memperkuat komitmen jamaah dalam berzikir.

d. Rutinitas Majelis yang Teratur

Rutinitas majelis zikir yang terjadwal secara teratur memberikan dampak positif terhadap ketenangan jiwa jamaah. Jadwal zikir yang konsisten membantu jamaah membangun kebiasaan spiritual yang berkesinambungan. Rutinitas ini melatih kedisiplinan batin dan memberikan ruang khusus bagi jamaah untuk berhenti sejenak dari kesibukan duniawi, sehingga zikir menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan berpengaruh terhadap stabilitas emosional jamaah.

E. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jamaah Zawiyah Nurun Nabi secara konsisten merasakan ketenangan jiwa setelah mengikuti dan mengamalkan zikir, baik dalam bentuk zikir khātam khwājagān, shalawat, maupun zikir berjamaah lainnya. Temuan ini sejalan dengan QS. Ar-Ra‘d ayat 28 yang menegaskan bahwa “hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat ini memberikan landasan teologis bahwa zikir memiliki hubungan langsung dengan ketenangan batin. Sebagaimana dijelaskan oleh Imam al-Ṭabari, ketenteraman hati muncul ketika seseorang mengingat keagungan, janji, dan ketentuan Allah, sehingga rasa takut, gelisah, dan kegundahan dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan pengalaman jamaah menyatakan bahwa kegelisahan, kecemasan, dan tekanan batin berkurang setelah berzikir, bahkan dalam menghadapi persoalan hidup yang berat. Hal ini menunjukkan aktualisasi makna *tatma'innu al-qulūb*

sebagaimana dijelaskan oleh Imam al-Ṭabari, bahwa zikir menghilangkan rasa takut dan gundah dalam hati orang beriman.

Selain itu, praktik zikir yang dilakukan secara rutin dan berulang sebagaimana dianjurkan dalam QS. Al-Ahzab ayat 41–42 dan QS. An-Nisa ayat 103 tercermin jelas dalam kehidupan jamaah. Zikir tidak hanya dilakukan pada waktu tertentu, tetapi menjadi kebiasaan spiritual yang menyatu dengan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini memperkuat pandangan Al-Qurṭubi bahwa *dzikran katsirā* bukan sekadar amalan tambahan, melainkan kebutuhan spiritual untuk menjaga stabilitas batin dan ketenangan jiwa.

Penelitian ini menemukan bahwa ketenangan jiwa jamaah tidak hanya muncul dari zikir individual, tetapi semakin kuat ketika zikir dilakukan secara berjamaah di lingkungan zawiyah. Temuan ini selaras dengan hadis Nabi SAW yang menyatakan bahwa majelis zikir akan diturunkan sakinah, diliputi rahmat, dan dikelilingi malaikat. Jamaah merasakan suasana damai, hati yang lembut, serta perasaan aman ketika berada dalam majelis zikir. Hal ini memperkuat QS. Al-Fath ayat 4 yang menegaskan bahwa sakinah adalah karunia Allah yang diturunkan ke dalam hati orang-orang beriman untuk menguatkan iman mereka.

Dengan demikian, keberadaan majelis zikir di Zawiyah Nurun Nabi berfungsi sebagai ruang spiritual yang tidak hanya memperkuat hubungan jamaah dengan Allah, tetapi juga menjadi sarana kolektif untuk memperoleh ketenangan batin secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil wawancara, perubahan yang dialami jamaah seperti meningkatnya kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, sikap sabar, optimisme, kesederhanaan, serta kemampuan menghindari konflik menunjukkan adanya transformasi jiwa. Temuan ini relevan dengan konsep tingkatan jiwa menurut Fakhrudin al-Razi. Jamaah yang sebelumnya mudah gelisah, marah, atau terburu-buru, perlahan menunjukkan ciri-ciri al-nafs al-lawwāmah hingga mengarah pada al-nafs al-mutmainnah, yakni jiwa yang tenang, stabil, dan dekat dengan Allah.

Zikir yang dilakukan secara istiqamah berperan sebagai latihan spiritual (*riyāḍah rūḥāniyah*) yang menundukkan hawa nafsu dan mengarahkan jiwa pada kesadaran moral dan spiritual. Hal ini sejalan dengan pandangan Imam al-Ghazali bahwa ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela dan pengisian hati dengan zikir serta ketaatan kepada Allah.

Jika dikaitkan dengan perspektif psikologi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri dan regulasi emosi. Jamaah menjadi lebih mampu menenangkan diri, berpikir jernih, serta tidak mudah panik dalam situasi genting. Hal ini sejalan dengan definisi ketenangan jiwa dalam psikologi sebagai kondisi tidak gelisah, tidak cemas, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Selanjutnya, transformasi kejiwaan jamaah juga dapat dibandingkan dengan teori psikoanalisis Freud. Zikir membantu jamaah menekan dorongan naluriah (*id*) dan memperkuat kesadaran moral (*ego* dan *superego*). Namun, berbeda dengan Freud yang bersifat sekuler, Islam melalui konsep jiwa Fakhruddin al-Razi menempatkan zikir sebagai sarana utama untuk mencapai puncak ketenangan spiritual (*al-naḥs al-mutmainnah*) melalui hubungan vertikal dengan Allah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori faktor-faktor ketenangan jiwa menurut Imam al-Ghazali, Zakiah Daradjat, dan Kartini Kartono. Faktor internal seperti keikhlasan, kedekatan dengan Allah, dan pemahaman makna zikir berperan besar dalam menghadirkan ketenangan. Sementara itu, faktor eksternal seperti bimbingan mursyid, lingkungan zawiyah yang kondusif, serta dukungan jamaah mencerminkan peran agama sebagai kebutuhan jiwa manusia yang mengatur sikap dan cara menghadapi masalah hidup.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan teori-teori Al-Qur'an, hadis, dan pemikiran ulama klasik maupun modern yang menyatakan bahwa zikir memiliki pengaruh signifikan terhadap ketenangan jiwa. Zikir bukan hanya ritual lisan, tetapi proses

penyucian jiwa yang mampu mengubah kondisi batin, perilaku, dan cara pandang seseorang terhadap kehidupan. Praktik zikir di Zawiyah Nurun Nabi terbukti menjadi sarana efektif dalam membentuk jiwa yang tenang (*al-nafs al-mutmainnah*), sebagaimana digambarkan dalam kerangka teori Islam dan psikologi.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa pengamalan zikir di Zawiyah Nurun Nabi dilaksanakan secara rutin, terstruktur, dan penuh kekhusyukan. Praktik zikir yang diamalkan meliputi berbagai bentuk zikir dengan tata cara dan ritme tertentu yang dijalankan secara konsisten oleh jamaah, sehingga membentuk kebiasaan spiritual yang berkesinambungan.

Pengamalan zikir tersebut terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan jiwa jamaah. Pengaruh ini tercermin dalam perubahan emosional, spiritual, dan perilaku jamaah, seperti meningkatnya ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, sikap lebih sabar, serta ketenangan dalam menghadapi permasalahan hidup dan situasi yang menekan. Zikir tidak hanya berfungsi sebagai amalan lisan, tetapi juga sebagai sarana penguatan spiritual yang menumbuhkan rasa kedekatan dengan Allah SWT.

Selain itu, ketenangan jiwa jamaah dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi keikhlasan dalam berzikir, pemahaman terhadap makna lafaz zikir, serta kesiapan dan kondisi hati sebelum berzikir. Adapun faktor eksternal mencakup lingkungan zawiyah yang kondusif, bimbingan guru atau mursyid, dukungan sesama jamaah, serta rutinitas majelis zikir yang teratur. Sinergi antara faktor-faktor tersebut berperan penting dalam membentuk ketenangan jiwa jamaah secara optimal dan berkelanjutan.

B. Saran

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengamalan zikir dari perspektif yang lebih luas, seperti pendekatan kuantitatif, psikologi Islam, atau membandingkan praktik zikir di majelis yang berbeda, guna memperkaya khazanah keilmuan terkait zikir dan ketenangan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar Atjeh. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik*. Solo: Ramadhani, 1996.
- Abu Hamid al-Ghazali. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, juz 3. Beirut: Dār al-Fikr, 2002.
- Ahmad Ubaydi Hasbillah. *Ilmu Living Quran-Hadis. (Ontologi, Epistemologi, Aksiologi)*. Banten: Yayasan Wakaf Darussunnah, 2019.
- Al-Qurtubī. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, juz 14. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992.
- Al-Qusyairī. *Laṭā'if al-Ishārāt*, juz 2. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000.
- Ana Laela Nurohmawati. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Puwerojo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen." Skripsi, Universitas Islam Negeri Salatiga, 2020.
- Aushafi, Faishal. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2017.
- Babadu, J.S. dan Zain. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001.
- Baqiah, Zuhrotul, Muhtar Gojali, dan Naan Naan. "Pengaruh Amaliah Zikir Terhadap Tingkat Ketenangan Hati Jamaah Ibu-Ibu Pengajian." *Syifa Al-Qulub* 4, no. 2 (2020): 27–33.
- Bisri, Mohammad. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia, Perpektif Qurani." *Ulumuddin: Jurnal-Jurnal Ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2017): 87–102.

- Burhanuddin. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan." *Jurnal Mimbar* 36, no. 2 (2020).
- Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa)." *Jurnal Mimbar Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020).
- Darojatin, Chubatu. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Desa Manuk Kecamatan Siman." 2023.
- Daradjat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Faiz, Fahrudin. *Ngaji Filsafat: Jiwa Muthmainnah Manusia – Fakhrudin Ar-Razi*. YouTube, diunggah oleh Ngaji Filsafat, 27 Mei 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=gOiVtfz9o5M>.
- Firdiyanti, Tati. "Jumlah ODGJ di Aceh mencapai 21 Ribu, 50 Persen Alami Gangguan Jiwa Berat." *Bithe.co*, 8 Februari 2025. Diakses 21 April 2025.
- Gregory, R. J. *Psychological Testing: History Principles and Applications*. 5th ed. United States of America: Pearson International, 2007.
- Hamdani, Muslem. "Zikir Sebagai Media Dakwah Dan Edukasi." *Jurnal Mudarrisuna* 10, no. 4 (2020): 726–42. <https://doi.org/10.22373/jm.v10i4.5815>.
- Hasanah. "Makna Zikir dan Implikasi Psikologisnya." *Jurnal Tasawuf dan Psikologi* 4, no. 2 (2021).
- Hasbi Ash Shiddieqy, M. *Pedoman Zikir Dan Do'a*. Jakarta: Bulan Bintang, 2017.
- Hilda, Nurfuadah. "Living Quran: Resepsi Komunitas Muslim Pada al-Quran (Studi Kasus di Pondok Pesantren at-Tarbiyyatul

Wathoniyyah Desa Mertapada Kulon, Kec. Astatana Japura, Kab. Cirebon).” *Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Hadis* 5, no. 1 (2017): 129.

Ilyas, Rahmat. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali Rahmat.” *Mawa’izh* 8, no. 1 (2017): 90–106.

Irwanto, dkk. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara, 1988.

Ismā‘īl Ibn Kathīr. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, juz 4. Riyadh: Dār Tayyibah, 1999.

JS. Badudu dan Sultan Mohammad Zein. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994.

Khudriyah. *Metodologi Penelitian dan Statistik Pendidikan*. Malang: Madani, 2021.

Maulana. “Efektivitas Zikir dalam Terapi Emosional Lansia.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa* 5, no. 2 (2020).

Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Jifatama Jawara, 2014.

Mursyid, Aab Abdilah, Cucu Setiawan, dan Muhtar Solihin. “Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri Yang Terkena Stress.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 2 (2022): 561–72.

Nasution, Ade Rahmah Putri. “Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai.” Naskah Publikasi, 2018.

Nurohmawati. “Pengaruh Intensitas Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020.” Skripsi, 2020.

Nurma Widiyanti. “Pengaruh Zikir Terhadap Kebahagiaan Jama’ah Majelis Ta’lim An-Nahl Cibadak Suradita Tangerang.”

Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2022.

Quraisyi Syihab, Muhammad. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Do'a Dan Zikir*. Tangerang: Lentera Hati, 2018.

Rahmadani. "Intensitas Zikir dan Variabel Psikologis: Studi Korelasi." *Jurnal Psikoreligi* 6, no. 1 (2022): 55–68.

Rudy Haryanto. "Zikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." *Al-Ihkam: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 338–65.

Sahiron Syamsuddin. *Metode Penelitian Living Quran dan Hadis*. Yogyakarta: Teras, 2007.

Sandu Siyoto dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.

Samsul Bahri. *Metodologi Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Banda Aceh: Bandar Publishing, 2023.

Sari, R. dan Kurniawan, A. "Pengaruh Zikir Terhadap Kecemasan Narapidana." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7, no. 2 (2019).

S Freud dan N A Syasabil. *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Anak Hebat Indonesia, 2024.
<https://books.google.co.id/books?id=UfP8EAAAQBAJ>.

Singarimbun, Masri dan Sofyan Effendi. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES, 1989.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.

Tim Penyusun. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 2005.


Winarti. “Zikir Di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Cekok Babadan Ponorogo.” Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2018.

Zulkifli. “Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasyarakatan.” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 1 (2019): 1–22.



LAMPIRAN

Surat Keterangan Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Website: <https://iiaf.ar-raniry.ac.id/>

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) AR-RANIRY BANDA ACEH
Nomor: 1565/Un.08/FUF/PP.00.9/07/2025

Tentang
PENGANGKATAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN
TAFSIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang :

- a. bahwa dalam usaha untuk lebih meningkatkan mutu dan kualitas kelulusan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dipandang perlu untuk mengangkat dan menetapkan Pembimbing Tugas Akhir mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- b. bahwa saudara-saudara yang namanya tercantum dalam daftar lampiran Surat Keputusan ini, dinilai mampu dan memenuhi syarat untuk diangkat dan disertai tugas sebagai Pembimbing Tugas Akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Mengingat :

- 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003; tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- 2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012; tentang Pendidikan Tinggi;
- 3. Peraturan Pemerintah Nomor 46 Tahun 2019 Tentang Pendidikan Tinggi Keagamaan;
- 4. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013; tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- 5. Keputusan Menteri Agama Nomor 89 Tahun 1963; tentang Pendirian IAIN Ar-Raniry;
- 6. Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022 Peraturan Menteri Agama tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2020; tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- 7. Peraturan Menteri Agama Nomor 44 Tahun 2022; tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2014; tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- 8. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2014; tentang Jenis-Jenis Pemberian Kuasa dan Pendelegasian Wewenang kepada Para Dekan dan Direktur Pascasarjana dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.


MEMUTUSKAN

Menetapkan : SURAT KEPUTUSAN DEKAN USHULUDDIN DAN FILSAFAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH.

KESATU : Mengangkat saudara-saudara yang namanya tercantum dalam daftar lampiran Surat Keputusan ini sebagai pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Semester Genap Tahun 2024/2025;

KEDUA : Segala pembiayaan yang diakibatkan oleh surat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Anggaran 2025 sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

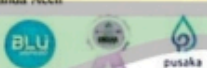
KETIGA : Surat keputusan ini berlaku selama 6 (enam) bulan mulai sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Tanggal : 21 Juli 2025

Fuaiman Abdul Muthalib

Tembusan:

- 1. Wakil Dekan I Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- 2. Ketua Prodi IAT Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- 3. Pembimbing I
- 4. Pembimbing II
- 5. Ketua Sub Tim Akademik Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- 6. Yang bersangkutan

Empi Kelengkapan, Sempit Mendaftar, Tegap





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Website: <https://fuf.ar-raniry.ac.id/>

8	Atika 220303066	<i>Insecurity</i> di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Solusinya dalam Al-Qur'an	1.Prof. Dr. Abdul Wahid, S.Ag., M.Ag. 2.Emi Suhemi, S.Ag. M.Ag	IV/c III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
9	Audia Tri Zahira 220303017	Pemahaman Masyarakat Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat Terhadap QS. al-Baqarah 173 tentang Konsumsi Makanan Haram Untuk Pengobatan	1.Prof. Dr. Abdul Wahid, S.Ag., M.Ag. 2.Zainuddin, S.Ag., M.Ag	IV/c III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
10	Cut Ade Kurnia Saifa Alhadj Quraisy 220303002	Pengaruh Pengamalan Ayat-ayat Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Zawiyah Nurun Nabi Kota Banda Aceh	1.Zainuddin, S.Ag., M.Ag. 2.Emi Suhemi, S.Ag. M.Ag	III/d III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
11	Dhenis Okti Sa'bana 220303122	Implementasi Tahfidz Al-Qur'an di SMK al-Ma'shum Kisaran Sumatera Utara	1.Dr. Muhammad Zaini, S.Ag., M.Ag. 2.Zulihafnani, S.T.H., M.A.	IV/a III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
12	Hanif Audyva Harza 220303077	Fenomena Pembelajaran Nagham Al-Quran pada Santri TPA Baitusshalihin Ulee Kareng Kota Banda Aceh	1.Prof. Dr. H. Fauzi, Lc., MA 2.Syukran Abu Bakar, Lc., M.A.	IV/b III/b	Pembimbing 1 Pembimbing 2
13	Haris Yumna Mulya 220303003	Relevansi Ayat-ayat Istiqamah Terhadap Perilaku Islami Gen Z	1.Lazuardi Muhammad Latif, Lc., M.Ag., Ph.D. 2.Boihaqi bin Adnan, Lc., MA	III/d III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
14	Ilham Rizki Ghiffari 220303082	Kegiatan Membaca Al-Qur'an Ba'da Magrib Bersama Wali Kamar dalam Meningkatkan Kemampuan Bacaan Al-Qur'an Santri Baru di Pesantren Tgk Chiek Oemar Diyan Indrapuri Aceh Besar	1.Dr. Suarni Abdullah, S.Ag., M.A. 2.Dra. Safrina Ariani, MA, Ph.D	III/c III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
15	Kamil Mumtaz 220303016	Persepsi Masyarakat Terhadap Pembacaan Ayat al-Qur'an 30 Juz dalam Shalat Tarawih Selama Bulan Ramadhan di Musalla al-Furqan BTN Ajun	1.Dr. Muhammad Zaini, S.Ag., M.Ag. 2.Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum	IV/a III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
16	Khalisa Humaira 220303011	Analisis Terhadap Ayat-ayat Doa Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an	1.Prof. Dr. Damanhuri, M.Ag. 2.Furqan, Lc., M.A.	IV/e III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2

Surat Pengantar Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY Banda Aceh
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-2547/Un.08/FUF.I/PP.00.9/10/2025

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Majelis Zikir Zawiyah Nurun Nabi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220303002

Nama : CUT ADE KURNIA SAIFA ALHAJD QURAI SY

Program Studi/Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Alamat : JL. BUNGONG JAROE NO.151

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **PENGARUH PENGAMALAN AYAT-AYAT ZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA JAMAAH ZAWIYAH NURUN NABI KOTA Banda Aceh**

Banda Aceh, 06 November 2025

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Dr. Mizuddin, M.Ag.

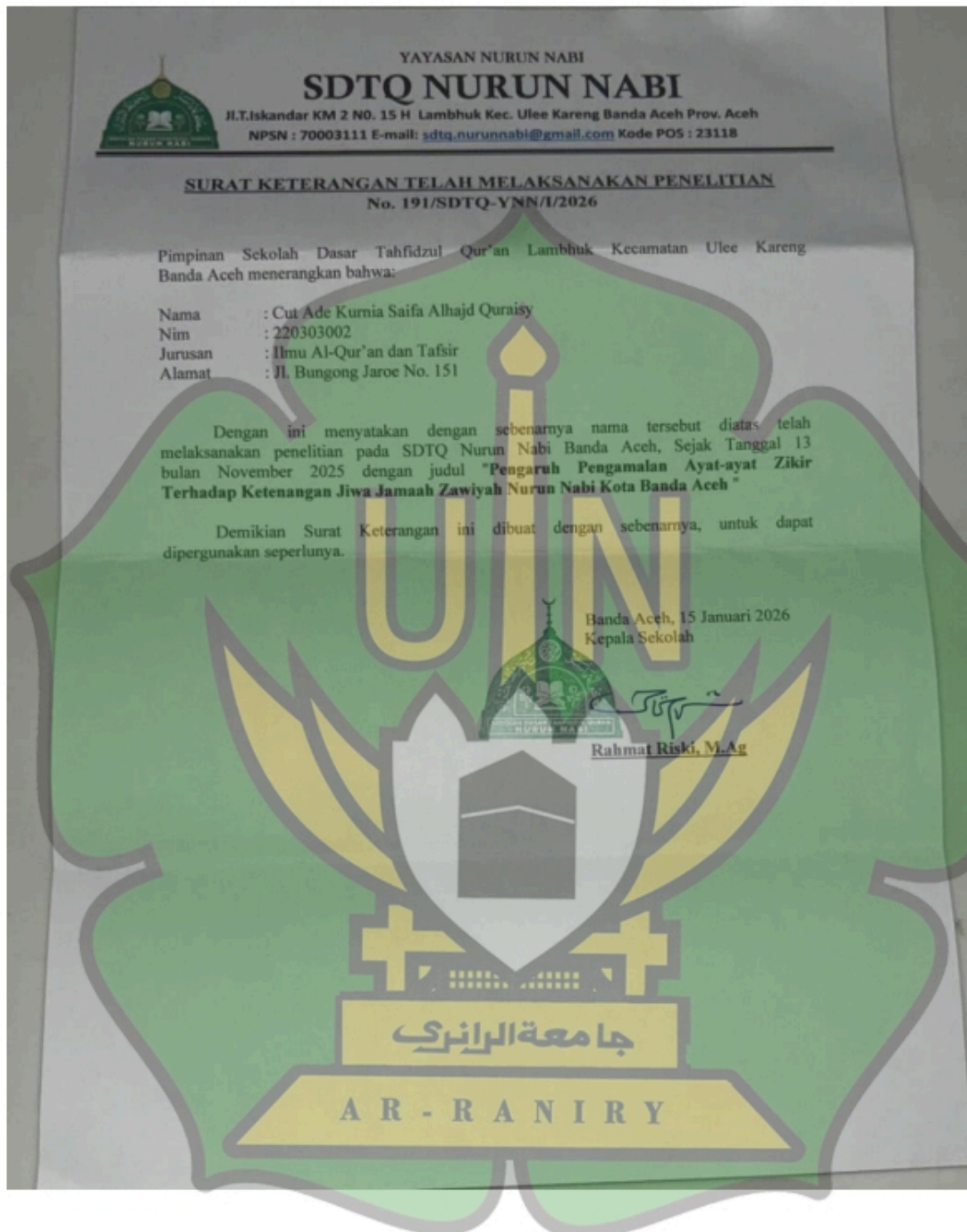
NIP. 197205011999031003

Berlaku sampai : 04 Juni 2026

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Surat Selesai Penelitian



INSTRUMEN PENELITIAN (PEDOMAN WAWANCARA)

Judul: *Pengaruh Pengamalan Ayat-Ayat Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Zawiyah Nurun Nabi Kota Banda Aceh*

Identitas Narasumber

Nama:

Usia:

Jenis kelamin:

Aktivitas keseharian:

Pertanyaan Umum

1. Sejak kapan Anda mulai rutin mengikuti majelis zikir di Zawiyah Nurun Nabi?
 - a. Kurang dari 6 bulan
 - b. 6 bulan – 1 tahun
 - c. 1 – 3 tahun
 - d. Lebih dari 3 tahun
2. Apa yang mendorong Anda untuk mengikuti zikir di zawiyah ini?
 - a. Ingin menenangkan hati
 - b. Ingin memperdalam ilmu agama
 - c. Mengikuti ajakan keluarga/teman
 - d. Merasakan kedekatan dengan Allah

1. Kesadaran Diri Tinggi

- a. Menurut Ibu/Bapak, apa maksudnya mengenali dan menerima diri sendiri apa adanya itu?
 - a. Menerima kelebihan saja
 - b. Menyadari kekurangan tapi tidak menerimanya

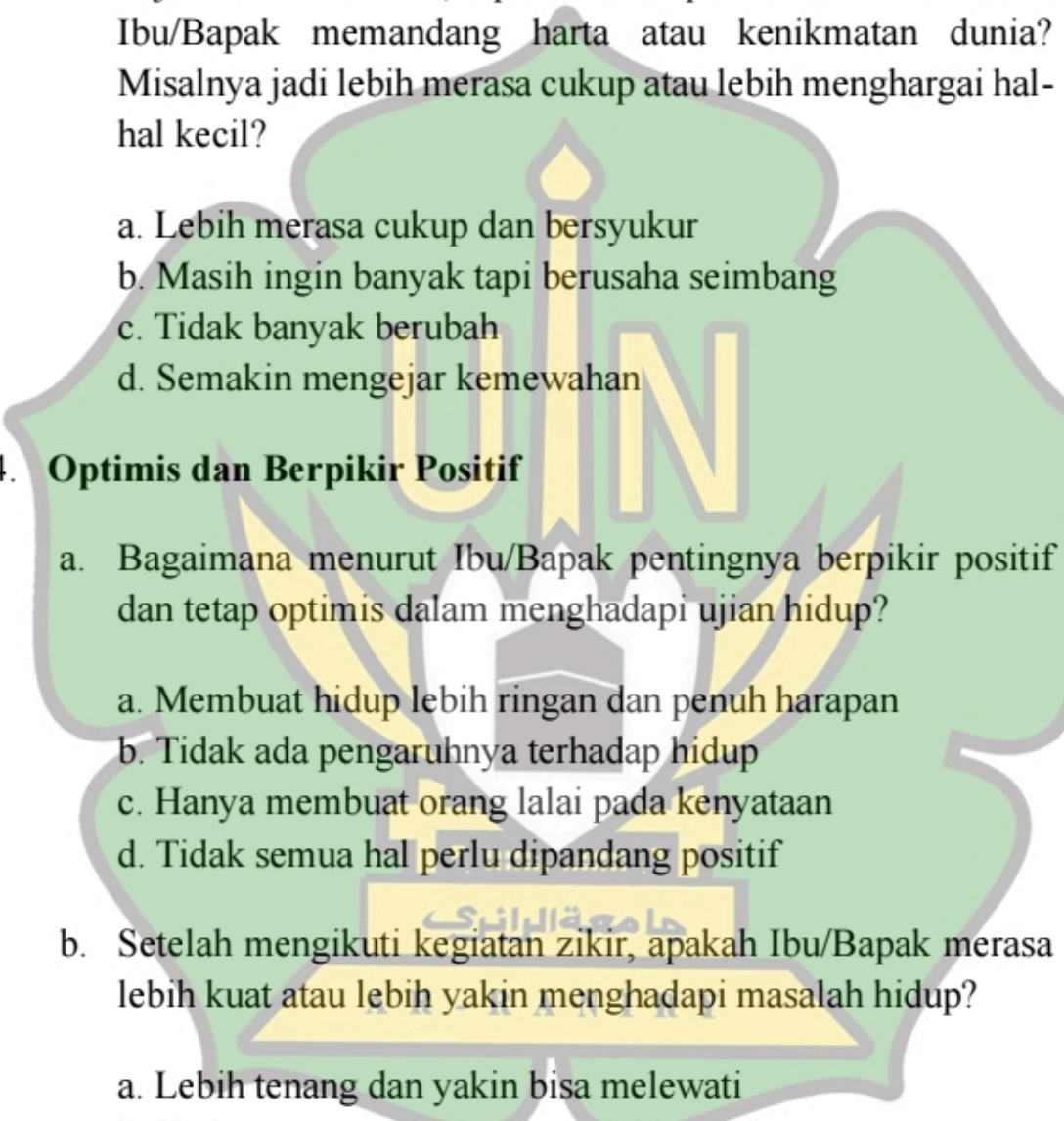
- c. Menerima kelebihan dan kekurangan dengan lapang dada
 - d. Menolak kekurangan dan menutupinya
- b. Apakah dalam kehidupan sehari-hari, Ibu/Bapak merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain setelah berzikir? Misalnya lebih ikhlas dengan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki?
- a. Lebih menerima diri dan tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain
 - b. Masih kadang merasa minder dengan kekurangan
 - c. Tidak ada perubahan yang terasa
 - d. Justru makin memikirkan pandangan orang lain

2. Kemampuan Mengelola Emosi

- a. Menurut Ibu/Bapak, bagaimana cara seseorang seharusnya mengendalikan emosi seperti marah, sedih, atau kecewa supaya tetap tenang?
- a. Membalas dengan kemarahan juga
 - b. Menyimpan amarah di dalam hati
 - c. Menenangkan diri dan berpikir sebelum bereaksi
 - d. Menghindari orang yang membuat marah
- b. Kalau Ibu/Bapak sendiri, apakah zikir membantu menenangkan hati saat sedang marah atau menghadapi tekanan?
- a. Sangat membantu, hati cepat tenang
 - b. Kadang membantu, tergantung situasinya
 - c. Jarang terasa pengaruhnya
 - d. Tidak berpengaruh sama sekali

3. Kesederhanaan dan Tidak Materialistis

- a. Menurut Ibu/Bapak, apa makna hidup sederhana itu?

- 
- a. Tidak mengejar hal-hal duniawi berlebihan
 - b. Tidak punya ambisi sama sekali
 - c. Hidup miskin dan pasrah
 - d. Menghindari semua bentuk kemewahan
- b. Sejak rutin berzikir, apakah ada perubahan dalam cara Ibu/Bapak memandang harta atau kenikmatan dunia? Misalnya jadi lebih merasa cukup atau lebih menghargai hal-hal kecil?
- a. Lebih merasa cukup dan bersyukur
 - b. Masih ingin banyak tapi berusaha seimbang
 - c. Tidak banyak berubah
 - d. Semakin mengejar kemewahan
4. **Optimis dan Berpikir Positif**
- a. Bagaimana menurut Ibu/Bapak pentingnya berpikir positif dan tetap optimis dalam menghadapi ujian hidup?
 - a. Membuat hidup lebih ringan dan penuh harapan
 - b. Tidak ada pengaruhnya terhadap hidup
 - c. Hanya membuat orang lalai pada kenyataan
 - d. Tidak semua hal perlu dipandang positif
 - b. Setelah mengikuti kegiatan zikir, apakah Ibu/Bapak merasa lebih kuat atau lebih yakin menghadapi masalah hidup?
 - a. Lebih tenang dan yakin bisa melewati
 - b. Kadang tenang, kadang masih khawatir
 - c. Masih sering cemas dan pesimis
 - d. Tidak merasa ada perubahan

5. Sabar dan Tidak Terburu-buru

- a. Menurut Ibu/Bapak, apa arti sabar dalam pandangan Islam? Apakah sabar berarti diam saja atau ada maknanya yang lebih dalam?
 - a. Menahan diri sambil tetap berusaha dan berdoa
 - b. Diam dan tidak melakukan apa-apa
 - c. Menyerah pada keadaan
 - d. Mengabaikan masalah yang datang
- b. Bagaimana zikir membantu Ibu/Bapak untuk lebih sabar atau tidak tergesa-gesa saat menghadapi cobaan?
 - a. Lebih sabar dan tidak mudah marah
 - b. Kadang sabar, kadang masih tergesa-gesa
 - c. Masih mudah terpancing emosi
 - d. Tidak terasa ada perubahan

6. Bersyukur dan Ridha

- a. Menurut Ibu/Bapak, apa bedanya antara bersyukur dan ridho kepada ketentuan Allah?
 - a. Menerima takdir dengan hati lapang dan tetap berusaha
 - b. Pasrah tanpa usaha
 - c. Hanya bersyukur ketika keadaan baik
 - d. Mengeluh tapi tetap menjalani hidup
- b. Apakah dengan rutin berzikir, Ibu/Bapak merasa lebih mudah menerima keadaan, bahkan saat hasilnya tidak sesuai harapan?
 - a. Lebih mudah menerima dan tetap tenang
 - b. Kadang masih kecewa tapi cepat sadar
 - c. Sering kecewa dan sulit menerima
 - d. Tetap merasa tidak adil

7. Menghindari Konflik yang Tidak Perlu

- a. Menurut Ibu/Bapak, bagaimana sebaiknya sikap seorang muslim saat menghadapi perbedaan pendapat atau pertengkaran?
 - a. Menyelesaikan dengan cara damai dan tenang
 - b. Mempertahankan pendapat sampai menang
 - c. Menghindar dan memutus hubungan
 - d. Membiarkan masalah berlarut-larut

- b. Dalam kehidupan sehari-hari, apakah zikir membantu Ibu/Bapak lebih tenang dan tidak mudah terpancing konflik? Misalnya di lingkungan keluarga atau jamaah?
 - a. Sangat membantu, hati jadi lebih lembut
 - b. Kadang membantu, tergantung situasinya
 - c. Jarang terasa pengaruhnya
 - d. Tidak berpengaruh

8. Tetap Tenang dalam Situasi Genting

- a. Menurut Ibu/Bapak, apa yang dimaksud dengan tetap tenang ketika menghadapi masalah besar atau keadaan sulit?
 - a. Tidak panik dan berpikir jernih mencari solusi
 - b. Menunda masalah dan berharap selesai sendiri
 - c. Menyalahkan orang lain atas masalah yang ada
 - d. Menyerah dan pasrah tanpa usaha

- b. Ketika Ibu/Bapak menghadapi masalah berat, apakah zikir membuat hati terasa lebih tenang atau tidak mudah panik? Ada pengalaman pribadi yang bisa dibagikan?
 - a. Sangat menenangkan, membuat hati kuat
 - b. Kadang terasa tenang tapi tidak selalu
 - c. Hanya sedikit membantu
 - d. Tidak terasa ada pengaruhnya

Aktifitas Zikir Bersama



Wawancara dengan Jamaah Zikir



Wawancara dengan jamaah



Wawancara dengan pimpinan zikir



AR - RANIRY