

## **Penerapan Terapi Zikir dalam Meningkatkan Akhlakul Karimah**

**Eden Husaeni**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[edenhusaeni@gmail.com](mailto:edenhusaeni@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the application of dhikr therapy in improving akhlakul karimah. This research uses qualitative methods by collecting and classifying data and/or reference quotations, research findings are abstracted to obtain complete information, and interpreted to generate knowledge to draw conclusions. With regard to akhlakul karimah, dhikr is a strong foundation in this modern era of onslaught. The modern era which is full of worldly aspirations for luxury can be strengthened by the importance of spiritual and moral values in society. These values can stop people from doing foolishness and help them develop a grateful heart. Dhikr plays a very important role in akhlakul Karimah because it learns about the ways to reach Allah, cleanses the mind of all bad morals and adorns it with good morals.

Keywords: *Akhlakul Karimah*; Modern Era; *Zikir*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas penerapan terapi zikir dalam meningkatkan akhlakul karimah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan dan mengklasifikasikan data dan/atau kutipan referensi, temuan penelitian diabstraksikan untuk memperoleh informasi yang lengkap, dan diinterpretasikan untuk menghasilkan pengetahuan untuk menarik kesimpulan Berkaitan dengan akhlakul karimah, zikir menjadi pondasi yang kuat di era gempuran zaman modern ini. Zaman modern yang sarat dengan aspirasi duniawi akan kemewahan dapat diperkuat dengan pentingnya nilai-nilai spiritual dan moral pada masyarakat. Nilai-nilai ini dapat menghentikan orang dari melakukan kebodohan dan membantu mereka mengembangkan hati yang bersyukur. Zikir sangat berperan penting terhadap akhlakul Karimah karena mempelajari tentang tata cara untuk mencapai



Allah, membersihkan batin dari semua akhlak tercela dan menghiasinya dengan akhlak terpuji.

**Kata kunci:** Akhlakul Karimah; Zaman Modern; Zikir

### **Pendahuluan**

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam bukunya “*Madarijus Salikin*”. Zikir merupakan santapan hati, yang jika tidak mendapatkannya, maka badan menjadi seperti kuburan dan mati. Upaya untuk mengingat Allah agar lebih dekat dengan-Nya. Zikir adalah teknik lain untuk mengingat nikmat Allah. Zikir juga berarti terus-menerus mengingat Allah, memiliki keyakinan bahwa Allah mengendalikan segala sesuatu dan urusan setiap saat, takut dan berharap hanya kepada-Nya.

Namun pada masyarakat kontemporer ini sering terjadi fenomena orang kekeringan spiritualitas salah satunya melupakan zikir, karena mereka memandang hanya pada aspek lahiriyah atau jasmaniyah saja, yang mengakibatkan masyarakat sekarang dari segi akhlak itu kurang baik sehingga dapat berdampak negatif pada pola pikir masyarakat kontemporer ini.

Oleh karena itu, masyarakat kontemporer ini perlu diberi pemahaman mengenai terapi zikir itu, bahwa terapi zikir itu dapat membentuk sebuah akhlakul karimah yang dapat berpengaruh terhadap pola pikir masyarakat kontemporer ini khususnya kaum milenial.

Pada artikel terdahulu yang ditulis Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi dan Rumiani (2019), “Terapi Zikir untuk meningkatkan Ketenangan Hati pada Pengguna Napza” yang diterbitkan di *Jurnal Intervensi Psikologi*. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji seberapa baik terapi zikir bekerja untuk meningkatkan kondisi mental pecandu narkoba selama mereka menjalani pengobatan. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta yang menjalani treatment zikir didorong untuk merasakan nikmat Allah dan cinta-Nya melalui menumbuhkan harapan, meningkatkan rasa percaya diri, memaafkan orang lain, dan memahami bahwa semua yang telah terjadi ada solusinya. Subjek didorong untuk melihat masa lalu dan masa depan secara positif. Studi ini menemukan bahwa setelah mendapatkan terapi zikir, tingkat ketenangan pengguna narkoba meningkat secara signifikan (Kumala, 2019).

Artikel yang ditulis oleh Putri Febrina Niko (2018), “Pengaruh Terapi Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil” yang diterbitkan di *Jurnal ISLAMIKA*. Artikel ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi zikir dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dengan menggunakan metode eksperimen kuasi dengan analisis pretest -posttest dan follow up.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat variasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal derajat kecemasan ibu hamil, dengan kelompok eksperimen mengalami tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa pengobatan zikir dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas (Niko, 2018).

Salah satu jenis aspek spiritual dan keagamaan adalah zikir. Zikir sebagai metode mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat menciptakan pandangan selain ketakutan, seperti keyakinan bahwa stresor apa pun dapat dikelola secara efektif dengan bantuan Allah. Muslim percaya bahwa melafalkan nama Allah (Zikir) dapat menyembuhkan jiwa dan mengobati sejumlah penyakit. Begitu seorang Muslim mengembangkan kebiasaan berzikir, dia akan merasa dekat dengan Allah dan di bawah perlindungan-Nya, yang pada gilirannya akan menginspirasi kepercayaan diri, kekuatan, emosi keamanan, ketenangan, dan kegembiraan (Rahman, 2020).

Terapi zikir dapat digunakan untuk melepas lelah dan meningkatkan ketenangan dan keharmonisan batin (Habiburrahman, Hasneli, & Amir, 2018). Sebagaimana tertuang dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, "*ingatlah, hanya dengan berzikir kepada Allah hati dapat tenteram*", zikir juga memberikan efek relaksasi (Habiburrahman, Hasneli, & Amir, 2018).

Manusia dapat mengembangkan akhlak dan kecerdasan spiritualnya melalui pembelajaran tasawuf. Orang yang telah mengenyam pendidikan sufi sadar akan ilmu mensucikan jiwa, yang juga membersihkan hati, dan dapat tunduk kepada perintah Allah SWT dengan mengamalkan ilmu tersebut melalui akhlak yang mulia. Melalui syariat, manusia dilatih untuk menanamkan keimanannya di bawah tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain itu, melalui Thariqah, orang mencapai jalan ibadah dengan menegakkan wajib, membiasakan diri dengan sunnah, dan berpegang teguh pada larangan hukum Allah. Manusia mencapai hati atau pikirannya secara spiritual untuk melihat kebesaran Tuhan pada tingkat haqiqah, dan pada tingkat terakhir ma'rifat manusia mampu menghadirkan Allah (Gani, 2019).

Pencapaian suatu tingkatan dalam tarekat dapat mempengaruhi kecerdasan spiritual seseorang. Orang dituntun untuk istiqomah dengan mengamalkan derajat yang dijelaskan oleh Imam al-Ghazali, yaitu taubat, sabar, asketisme, ridha, amanah, mahabbah, dan ma'rifah. Dengan melakukan amalan istighfar, zikir, shalawat Nabi, puasa, muraqabah, Ataqah, Hizib, dan amalan sejenis lainnya, akan terbangun kecerdasan spiritual dalam jiwa dan hati. Manusia akan mengembangkan nilai-nilai sehat melalui perilaku tersebut (Gani, 2019).



Penelitian ini bertujuan untuk membahas penerapan terapi zikir dalam meningkatkan akhlakul karimah. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran penerapan zikir dalam meningkatkan akhlakul karimah. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat meningkatkan akhlakul karimah.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan dan mengklasifikasikan data dan/atau kutipan referensi, temuan penelitian diabstraksikan untuk memperoleh informasi yang lengkap, dan diinterpretasikan untuk menghasilkan pengetahuan untuk menarik kesimpulan (Darmalaksana, 2020). Peneliti disini mencoba mencari sumber pustaka yang ada. Setelah itu, data yang diperoleh dari proses diabstraksikan sehingga menghasilkan sebuah penelitian.

### Hasil dan Pembahasan

Kata zikir berasal dari bahasa Arab *dzakara* yang berarti ingatan, mengingat, memperhatikan, mengambil pelajaran, dan mengetahui atau memahami, atau mengekspresikan diri secara verbal atau internal (Ma'arif & Rofiq, 2019).

Sedangkan zikir yang merupakan penyebutan nama Allah SWT secara rutin sering disebut dengan wirid atau aurad. Selain itu, praktik ini memerlukan ibadah murni (*mahdhah*), atau ibadah yang hanya terfokus pada Allah SWT. Zikir semacam ini terkendala dengan syarat ibadah langsung kepada Allah SWT karena merupakan ibadah mahdhah, artinya harus *ma'tsur* (ada teladan atau perintah dari Rasulullah saw).

Zikir memiliki definisi terminologis yang luas. Zikir diartikan sebagai mengingat Allah SWT dengan mengalami kehadiran-Nya, Maha Suci-Nya, Maha Terpuji, dan Kebesaran-Nya. Ungkapan Tahlil (*La ilaha illa Allah*, yang artinya "Tiada Tuhan selain Allah SWT."), Tasbih (*Subhana Allah*, yang artinya "Maha Suci Allah swt."), Tahmid (*Alhamdulillah*, yang artinya "Segala Puji Bagi kepada Allah SWT."), dan Takbir dapat digunakan untuk menunjukkan sikap batin zikir (*Allahu Akbar*, artinya Allah Maha Besar). Zikir hati (*bi al-qolbu*) dan zikir lisan (*bi al-lisan*), yang keduanya secara khusus berkaitan dengan pemujaan kepada Allah SWT (Haryanto, 2014).

Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa pengertian zikir sebagaimana yang dikemukakan oleh Nabi dalam hadits-haditsnya antara lain adalah shalat, membaca asma al-husna, membaca Al-Qur'an, *tasbih* (suci Allah SWT. ), *tahmid* (memuji Allah SWT. ), *takbir* (memuliakan Allah SWT.), *tahlil* (meniadakan zat selain Allah SWT) (Haryanto, 2014).



Zikir pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua kategori: zikir dengan mulut dan zikir dengan hati. Masing-masing dari dua istilah tersebut memiliki dua arti: zikir, yang menunjukkan ingatan terus-menerus, dan zikir, yang berarti mengingat apa yang sebelumnya dilupakan. Sedangkan yang dimaksud dengan zikir baik lisan maupun kalbu adalah sebagai berikut: a). *Zikir lisan* adalah amalan bersyukur kepada Allah atau berulang kali menyebut nama-Nya atau aspek lain dari-Nya. Dengan berzikir kepada Allah SWT dari hati, seseorang menampilkan keagungan dan keagungan Allah SWT yang tertanam sangat dalam di dalam dirinya dan jiwanya sendiri.

Zikir diklasifikasikan menjadi tiga komponen, menurut para ulama tasawuf, yaitu sebagai berikut: 1. Zikir lisan atau nafi isbat, adalah bacaan "Laa Ilaaha Illallah". Menyebut Allah SWT dan mengingkari aspek-aspek lain dari-Nya keduanya hadir dalam frasa ini. Karena diucapkan secara lisan dengan tulus, baik dengan orang lain maupun oleh diri sendiri, Zikir nafi isbat disebut juga sebagai Zikir yang hakiki; dan 2. Kalimat-kalimat Allah SWT disebut zikir, yaitu zikir kalbu atau hati. Karena dia langsung melafalkan nama Dzat, maka zikir hati ini dikenal juga dengan zikir Ismu Dzat; dan 3. Zikir nafas, juga dikenal sebagai sir atau zikir tersembunyi, berbunyi: Hu Makanan utama bagi Tuhan adalah zikir (rahasia) ini (Haryanto, 2014). Akibatnya, itu adalah rahasia yang tidak dapat diungkapkan dengan baik oleh lidah maupun kata-kata.

Ada banyak ayat dalam Al-Qur'an yang memerintahkan kita untuk berzikir kepada Allah swt, mendorong orang lain untuk melakukannya, atau membuat daftar manfaat melakukannya. Hadits Nabi tentang pentingnya zikir kepada Allah swt serupa dalam hal ini. Di mata Allah SWT, dzikrullah merupakan amalan yang memiliki nilai sangat tinggi dan sangat mulia. Dzikrullah juga membedakan antara orang yang dicintai Allah swt dan orang yang dibenci Allah. Betapa mengagumkannya bisa mengingat Allah SWT saat berzikir setiap saat dan Allah swt akan mengingat orang-orang yang berzikir. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an "*orang-orang yang beriman hatinya menjadi tenteram karena mengingat Allah SWT, ketahuilah bahwa hanya dengan mengingat Allah swt. hati menjadi tenteram*". Berkaitan dengan akhlakul karimah, zikir menjadi pondasi yang kuat di era gempuran zaman modern ini.

Menurut Seyyed Hossein Nasr, era modern sedang mengalami krisis spiritual sebagai akibat dari hilangnya pengetahuan diri, ego yang selalu mereka miliki, penderitaan mereka karena melupakan siapa diri mereka, dan krisis eksistensial yang dibawa oleh manusia modern. pemberontakan terhadap TuhanNya (Gani A. , 2019).



Zaman modern yang sarat dengan aspirasi duniawi akan kemewahan dapat diperkuat dengan pentingnya nilai-nilai spiritual dan moral pada masyarakat. Nilai-nilai ini dapat menghentikan orang dari melakukan kebodohan dan membantu mereka mengembangkan hati yang bersyukur. Dengan terhubungnya cita-cita spiritual, mereka tetap dapat menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral apapun masalah yang muncul atau dimanapun mereka berada. Ketika nilai ditanamkan, orang cenderung tidak terlibat dalam perilaku yang tidak terhormat dan lebih cenderung bertindak secara moral. Misalnya, jiwa diganggu oleh banyak harta, dan keinginan untuk korupsi menyebabkan otak menjadi aktif. Keyakinan bahwa korupsi adalah dosa berat telah mendarah daging pada posisi kecerdasan spiritual. Hati kemudian dibimbing oleh otak untuk senantiasa bersyukur dan mengamalkan akhlakul karimah dengan bersedekah (Gani A. , 2019).

Abidin Ibnu Rusn yang dikutip oleh Al Ghazali dalam kitabnya mengatakan bahwa tujuan pendidikan akhlak adalah mendekatkan seseorang kepada Allah dan dilandasi keyakinan masyarakat bahwa mengajar adalah profesi yang paling mulia. Mendorong siswa untuk mengejar karir sebagai ilmuwan yang dapat berkomunikasi untuk kepentingan nilai-nilai kemanusiaan. Seorang pelajar harus lebih dekat dengan Allah dan lebih berdedikasi dalam ibadahnya jika dia ingin lebih termotivasi untuk melakukannya. Ini benar terlepas dari berapa banyak waktu yang dia habiskan untuk belajar dan berapa banyak pengetahuan yang dipelajari. Oleh karena itu, orang yang berakhlak mulia memiliki banyak sifat sebagai berikut: banyak malu, sedikit menyakiti orang lain, banyak perbaikan, banyak ucapan benar, banyak usaha, sedikit terjebak dalam hal-hal yang sia-sia, berbuat baik, berteman baik, lemah lembut, banyak berterima kasih, dan dermawan kepada orang miskin.

### **Kesimpulan**

Menyoroti persoalan kekinian dengan keharusan manusia membangun akhlakul karimah untuk mengimbangi datangnya modernisasi dan mampu mengatur keinginannya. Selain itu, akhlakul karimah merawat jiwa yang mati dan hati yang gelap, mengubahnya menjadi jiwa yang hidup dengan hati yang jernih dan sinkron dengan otak yang diatur secara spiritual. Obat ini membantu mereka yang terjebak dalam kekacauan modernitas. pembinaan melalui jalan spiritual, khususnya terapi zikir. Dalam tasawuf, zikir adalah ilmu yang menyelidiki cara-cara mendekati Allah, membersihkan akal dari segala akhlak yang kotor, dan menghiasinya dengan akhlak yang lurus. Pendidikan tasawuf mencakup amalan puasa sunnah, zikir, dan amalan sunnah lainnya selain



taubat, amanah, wara', asketisme, sabar, dan rida. Jika peneliti atau penelitian yang akan datang memfokuskan pada pengobatan zikir sebagai pendidikan kecerdasan emosi, karena konsentrasi penelitian ini adalah pada pendidikan tasawuf dalam pembentukan akhlakul karimah.

### Daftar Pustaka

- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-6.
- Gani, A. (2019). Pendidikan Tasawuf Dalam Pembentukan Kecerdasan Spiritual dan Akhlakul Karimah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 275-286.
- Habiburrahman, Hasneli, Y., & Amir, Y. (2018). Efektivitas Terapi Zikir terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 132-144.
- Haryanto, R. (2014). Zikir: Psikoterapi dalam Perspektif Islam. *al-Ihkam*, 9(2), 339-365.
- Kumala, O. D. (2017). Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66.
- Kumala, O. D. (2019). Terapi Zikir untuk Meningkatkan Ketenangan hati pada pengguna Napza. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 43-54.
- Ma'arif, M. A., & Rofiq, M. H. (2019). Zikir dan Fikir sebagai konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran KH. Munawwar Kholil al-Jawi. *Tadrib*, 5(1), 1-20.
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Terapi zikir untuk Menurunkan kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Islamika*, 01(01), 24-33.
- Rahman, A. (2020). Terapi Zikir dalam Islam terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 05(01), 75-91.