



## DZIKIR DAN UPAYA PEMENUHAN MENTAL-SPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

**Umar Latif**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

[Umarlatif1945@gmail.com](mailto:Umarlatif1945@gmail.com)

*Abstract: Dhikr is a real effort to divert the life of ideas, thoughts and worldly attention towards God and the hereafter. And dhikr is able to give one's emotional control in responding to thinking deviations and excessive anxiety. And the Qur'an contains many dhikr words such as the Qur'an Surah al-Maidah verse 91, the Qur'an Surah al-Nur verse 37 and other verses. Therefore, dhikr means wanting to relate oneself to thinking, as well as at the same time forming spiritual mentality into real eschatology, namely the afterlife. The same thing lexically where the context of dhikr is to remember it in the mind which requires heart awareness about the nature of God which is grown in humans and applied in life both verbally and in action. Thus, the concept of dhikr is an earnest effort to present the role of God Subhanahu Wata'ala in the heart and daily life in words, words and deeds.*

**Keywords:** Dhikr and Spiritual Mental Fulfillment

**Abstrak:**

Dzikir adalah ikhtiyar sungguh-sungguh mengalihkan kehidupan gagasan, pikiran dan perhatian dunia menuju tuhan dan akhirat. Dan dzikir mampu memberikan kontrol emosi seseorang dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan. Dan al-Qur'an mengandung banyak kata dzikir seperti al-Qur'an surat al-Maidah ayat 91, al-Qur'an surat al-Nur ayat 37 dan ayat-ayat lainnya. Oleh karena itu, berDzikir berarti hendak mengaitkan diri untuk berpikir, juga sekaligus membentuk mental rohani ke dalam eskatologi yang sesungguhnya, yakni alam akhirat. Hal yang sama yang secara leksikal dimana konteks dzikir adalah mengingatnya dalam pikiran yang menuntut adanya kesadaran hati tentang hakikat kutuhanan yang ditumbuhkan dalam diri manusia dan diaplikasikan dalam kehidupan baik verbal dan perbuatan. Dengan demikian, konsep dzikir adalah suatu upaya yang sungguh-sungguh untuk menghadirkan peran Tuhan *Subhanahu Wata'ala* dalam hati dan kehidupan sehari-hari baik ucapan, perkataan dan perbuatan.

**Kata Kunci:** Dzikir dan Pemenuhan Mental Spiritual

### **A. Pendahuluan**

Salah satu media yang direkomendasikan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dalam upaya mendekatkan diri pada-Nya adalah ibadah dDzikir, dalam arti yang seluas-luasnya. Maksud ini mengindikasikan bahwa Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* menginginkan hambanya untuk selalu dekat pada-Nya. Makna ini tentu memiliki

konatasi yang sesuai dengan keterangan yang terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 186, di mana “Allah begitu dekat dengan hambanya.”

Adapun di dalam al-Qur’an, terminologi dzikir itu sendiri telah disebutkan sebanyak 292 kali dari 264 ayat dalam berbagai surah. Bahkan lafadz dzikir pun dalam al-Qur’an disebutkan dalam berbagai bentuk baik berupa *fi’il* maupun berupa *ism*. Adalah Dzikir yang bermakna wahyu misalnya, terdapat dalam surat al-Anbiya ayat 50, yang bunyinya “*Dan Al-Qur’an ini adalah suatu*

*kitab (peringatan) yang mempunyai berkah yang telah Kami turunkan. Maka mengapakah kamu mengingkarinya?* Demikian pula dalam surat al-Hijr ayat 9, “*Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Qur’an, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya.*”<sup>1</sup>

Saat ini keimanan manusia semakin terkikis, yang diakibatkan oleh berbagai pengaruh, seperti faham materialisme, liberalisme dan perkembangan ilmu pengetahuanyang bebas nilai. Tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan ilmu dan teknologi, semakin dirasakan oleh semua orang di seluruh belahan bumi ini. Sehingga dunia semakin terasa kecil, semakin mengglobal, dan perubahan terus terjadi dimana-mana di setiap sudut kehidupan. Kondisi ini, sedikit banyak turut memberi pengaruh bagi kehidupan, sehingga diperlukan suatu pegangan yang bersifat abadi agar tidak terseret oleh arus negatif globalisasi dan modernisasi yang mungkin timbul yakni dengan berpegang erat pada agama dan menjalankannya secara terus menerus dalam kehidupan.

Terdapat pula Dzikir yang berupa menyebut dan mengingat, seperti dalam surat al-Ahzab ayat 41: “*Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, Dzikir yang sebanyak-banyaknya.*” Juga dzikir yang bermakna peringatan dan nasehat, dan ini terdapat dalam surat al-Shad ayat 87, yang bunyinya, “*Al-Qur’an ini tidak lain hanyalah peringatan bagi semesta alam.*

---

<sup>1</sup>Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), Juz 1, Cet.V, 20

Tujuan berDzikir adalah mensucikan jiwa dan membersihkan hati serta membangun nurani, maka barangsiapa diberi taufiq untuk melakukannya maka ia telah diberi kesempatan untuk menjadi Wali Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Berdzikir, menyebut, dan mengingat-ingat janji dan kebesaran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* menjadikan hati menjadi tenang, jiwa menjadi hidup, kehidupan selalu dinaungi oleh kebahagiaan.<sup>2</sup> Setiap manusia menginginkan kedamaian dalam dirinya, sumber kedamaian adalah dengan kehadiran Tuhan didalam dirinya. Karena itu, maka dengan berdzikir menyebut nama-Nya dan merenungkan kebesaran dan keagungan-Nya hati menjadi damai dan tenang.

Dengan demikian, apa yang menjadi pangkal persoalan bagi manusia, dengan berbagai macam kebutuhan dan harapan mestinya Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* adalah tempat destinasi terakhir yang patut diharapkan; untuk selalu berdoa memohon pada-Nya. Bahkan Allah berjanji akan mengabulkan doa mereka sesuai dengan syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh-Nya.

Praktek Dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi jiwa dan rohani manusia. Karena itu, di dalam ibadah Dzikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta yang kemudian akan menimbulkan perasaan berserah-diri, yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, yang kemudian membentuk kondisi tubuh yang bersifat *homeostasis*, dimana unsur kekebalan tubuh menjadi meningkat. Upaya dan kondisi ini tentu tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia, yaitu hormon.

## **B. Makna Dasar dan Makna Relasional**

Adapun *al-Zikr* bermakna *al-mudzkir allati waladat 'adatan*, (melahirkan ingatan) sinonim kata lupa.<sup>3</sup> Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa makna dzikir itu mengucapkan dengan lidahnya atau menyebut sesuatu. Makna

---

<sup>2</sup>M.Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an tentang Dzikir dan Do'a*, Cet. I, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm.1.

<sup>3</sup>Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz. II, (Bairut: Dar al-Fikr li al-Taba 'ah wa al-Nasyar wa al-Tauzi', t.th), hlm. 358- 359.

inipun berkembang menjadi mengingat, kerana mengingat seringkali mengantarkan lidah menyebutnya. Demikian pula menyebut dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut itu. Dengan demikian, menyebut dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya, pada sisi lain bila nama sesuatu terucapkan, maka pemilik nama itu diingat atau disebut sifat, perbuatan atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sinilah kata *zikrullah* mencakup nama Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atau ingatan menyekut sifat-sifat atau perbuatan-perbuatan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya, perintah atau larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya, bahkan segala yang dikaitkan denganNya.<sup>4</sup>

Secara etimologi, Dzikir berasal dari kata “dzakara”, yang berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat). Mengingat adalah satu nikmat yang sangat besar, sebagaimana lupa pun merupakan nikmat yang tidak kurang besarnya. Ini tergantung dari objek yang diingat. Sungguh besar nikmat lupa bila yang dilupakan adalah kesalahan orang lain, atau kesedihan atas luputnya nikmat. Dan sungguh besar pula keistimewaan mengingat jika ingatan tertuju kepada hal-hal yang diperintahkan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* untuk diingat.

Secara umum dapat juga dikatakan bahwa kata *DZIKIR* digunakan dalam arti memelihara sesuatu, karena melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpelihara dalam benaknya. Dari sini pula maka kata dzikir tidak harus selalu dikaitkan dengan sesuatu yang telah terlupakan, tetapi bisa saja masih tetap berada dalam benak dan terus terpelihara. Dengan berdzikir sesuatu itu direnungkan dan dimantapkan pemeliharanya. Renungan itu bisa dilanjutkan dengan mengucapkannya lewat lidah dan bisa juga berhenti pada perenungannya tanpa keterlibatan lidah. Kerena itu pula ketika Rasulullah saw. dan orang-orang yang dekat dengan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* diperintahkan untuk berdzikir,

---

<sup>4</sup>M.Quraish Shihab, *Wawasan....*, hlm. 11.

mengingat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atau asma' Nya, maka itu tidak berarti bahwa mereka tidak berdzikir sebelum perintah itu datang apalagi melupakan-Nya. Karena itu, tidaklah keliru orang yang berkata bahwa dzikir adalah kondisi jiwaan yang menjadikan seseorang memelihara sesuatu yang telah diperoleh sebelumnya.<sup>5</sup>

Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.

Dari sini dzikir dapat dipersamakan dengan menghafal, hanya saja yang ini tekanannya lebih pada upaya memperoleh pengetahuan dan menyimpannya dalam benak, sedang dzikir adalah menghadirkan kembali apa yang tadinya telah berada dalam benak. Atas dasar ini, maka dzikir dapat terjadi dengan hati atau dengan lisan, baik kerana sesuatu telah dilupakan maupun kerana ingin memantapkannya dalam benak

Dzikir merupakan kesadaran tentang kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk. Kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apa pun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamban-Nya yang taat. Dzikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya bahkan hidup bersama-Nya.<sup>6</sup> Dzikir merupakan salah satu jenis ibadah yang urgen dalam ajaran Islam, kerana dzikir sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Banyak ayat al-Qur'an yang mengadung perintah dzikir serta kandungannya. Adalah surat Ali Imran ayat 190 sampai dengan ayat 191, yang mana ayat tersebut

---

<sup>5</sup>*Ibid*, hlm. 14.

<sup>6</sup>Taufiq Abdullah, *Ensiklopedia Tematis Dunia Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2002), hlm. 235.

menyebutkan dan berkaitan dengan dzikir dan fikir. Adapun bunyi ayat yang dimaksud sebagai berikut:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Maksud arti: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.”

Ayat 190 menjelaskan bahwa tanda-tanda yang nampak di alam merupakan petunjuk, bahwa keberadaan penciptanya itu ada. Semua tanda-tanda itu tidak dapat diketahui kecuali oleh orang yang berakal yang menggunakan pikirannya dan mencari petunjuk-petunjuknya tidak seperti hewan peliharaan. Kalimat berita yang digunakan dalam ayat ini, namun yang dimaksud adalah perintah, dan perintahnya adalah bahwa manusia harus berpikir tentang penciptaan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

Ayat 191 menjelaskan sifat orang yang memiliki akal, yaitu berdzikir dan berfikir. Berdzikir di sini bisa berupa lisan atau berupa hati, semuanya dinamakan dengan berfikir. Allah menyebut kekuasaan-Nya pada ayat tersebut dan menyusun dengan kata *Ulil Al-Baab*, supaya manusia menyadari kekuasaannya dan mengakui ketuhanannya dengan cara menjadi orang berakal serta mengabdikan dirinya kepada Allah; yaitu membenarkan dengan hati, mengakuai dengan lisan dan mengamalkan dengan anggota tubuh, sebagaimana telah diisyaratkan oleh ayat berikutnya; yang artinya: ”orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk dan dalam keadaan berbaring, mereka memikirkan penciptaan langit dan bumi”. Ayat

ini menunjukkan bahwa pengabdian itu ada tiga macam, yaitu membenarkan dengan hati, mengakuan dengan lisan dan melakukan dengan anggota tubuh.<sup>7</sup>

Dengan demikian, maka jelas bahawa *Ulull al-Baab* adalah orang mengingat Allah dalam setiap keadaan baik perkataan atau perbuatan dan orang yang memikirkan penciptaan Allah dengan hati dan pemikiran. Yang terkandung dalam ayat ini adalah betapa Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Maha Kuasa menciptakan langit dan bumi. Bagaimanapun manusia terkagum-kagum dengan melihat isi alam semesta ini. Langit yang penuh dengan bintang-bintang bertebaran di malam hari. Benda gemerlap ini bagaikan titik sinar, yang pada ukuran sebenarnya adalah seukuran matahari, bahkan mungkin ada yang lebih besar dari matahari. Bumi yang bulat beredar mengelilingi matahari sesuai orbitnya, dengan kecepatan yang konstan. Bumi yang dihuni oleh manusia ini punya kelebihan-kelebihan dibanding planet-planet yang lain, itulah yang menyebabkan manusia hanya dapat hidup di planet bumi ini.

Hutan yang hijau, barang tambang yang tersimpan dalam perut bumi, udara yang diperlukan, air yang berlimpah, dan masih banyak lagi rizki yang Allah limpahkan bagi manusia di muka bumi ini. Dengan kasih sayang yang telah Allah berikan itu, tentu tidaklah pantas apabila manusia tidak merasa bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada manusia.

Sebagai partisipan komunikasi transendental yang efektif tentunya hati manusia akan mudah tersentuh begitu melihat bulan dan bintang-bintang yang bertabaran di langit pada malam hari karena menganggap bahwa itu bukan sekedar fenomena alam, tetapi adalah bentuk perwujudan kebesaran dan kekuasaan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

Dengan berdzikir akan menolak bencana dan menyingkirkan kesusahan, sehingga musibah yang menimpa akan menjadi ringan. Jika ada bencana yang datang, maka mereka berlindung kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dengan cara memperbanyak dzikir. Sebagaimana sabda Rasulullah saw. yang artinya: tidak

---

<sup>7</sup>H. H. Soleh, "Do'a Dan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi." *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2016. hlm. 29-39

satupun amal yang dikerjakan oleh anak cucu adam, yang lebih membebaskannya dari siksa Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dari pada dzikir kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Dengan demikian, orang yang meletakkan dzikir bagai dari kehidupannya dan menjalankan Dzikir secara bersungguh-sungguh, tidak akan mempunyai rasa khawatir dalam menjalani hidup, tidak memiliki keraguan dalam menjalankan sesuatu kebenaran, tidak memiliki rasa dendam dan kedengkian serta tidak berperasangka buruk terhadap orang lain. Hati mereka tenang dan jiwa mereka tertram.<sup>8</sup>

Dzikir merupakan modal kebahagiaan yang dapat digunakan untuk keperluan apapun manusia. Dan, dzikir tentu saja mengajak hati yang dirundung kepilauan untuk tersenyum gembira dan menghantarkan pelakunya kepada zat yang didzikiri, dan bahkan membuat pelakunya menjadi orang yang seakan tidak layak untuk diingat.<sup>9</sup> Sehubungan dengan urgensi Dzikir kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* bagi hati, di mana Ibn Taimiyyah berkata: Dzikir bagi hati ibarat air bagi ikan. Apa jadinya bila ikan dikeluarkan dari air. Oleh karena itu, dzikir adalah tugas seorang hamba Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang harus dilakukan, sebab dzikir adalah ibadah dan dzikir adalah perintah Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang harus dilakukan. Dzikir atau mengingat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* ialah apa yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa bertasbih atau mensucikan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* memuji dan menyangjung-Nya, menyebutkan sifat-sifat kebesaran dan keagungan serta sifatsifat keindahan dan kesempurnaan yang telah dimiliki-Nya.<sup>10</sup>

Sementara itu, Imam Nawawi, mengemukakan bahwa, di antara kondisi seorang hamba yang utama, bahkan paling utama adalah ketika dia sedang berdzikir kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dan sibuk dengan dzikir-dzikir

---

<sup>8</sup>Muhammad ibn Isa Abu Isa al-Sulami al-Turmuzi, *Sunan al-Turmuzi*, Juz XI (Bairut: Dar Ihya al-Turas al-Arabi), hlm. 230.

<sup>9</sup>Ibnu Rajab al-Hambali dan Imam al-Gazali, "Tazkiyah al-Nufus, terj. Imtihan al-Syafi'I, Taskiyah al-Nafs; *Konsep Penyucian Jiwa menurut Para Salaf*, (Solo: Pustaka 'Arafah, 1421 H/2001 M), hlm. 40.

<sup>10</sup>Abu Zakariya Muhyi al-Din bin Syaraf al-Nawawi, *al-Azkar; al-Muntakhab Min Kalam Sayyid al-Mursalin*, (Mesir: Dar al-Taqwa Syubra Khaimah, 1421 H/ 2000 M), hlm. 3.



yang berasal dari Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam*. Oleh karena itu, sesungguhnya Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam kesehariannya dimana beliau senantiasa berdzikir kepada Tuhannya kapan dan dimanapun berada.<sup>11</sup> 'Aisyah redha Allah kepadanya. Berkata: Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* berdzikir kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dalam semua keadaanya.

Berdzikir adalah menentrakman hati sebagaimana firman Allah di dalam QS. al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

Maksud arti: *Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Setiap makhluk Allah berdzikir dengan caranya sendiri, manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki berbagai macam keistimewaan juga berdzikir dengan cara yang lebih variatif, sebagaimana yang diungkapkan dalam Q. S. Ali Imran ayat 191. Manusia dikatakan memiliki banyak keistimewaan yang tidak dimiliki makhluk ciptaan Allah yang lain, karena dalam diri manusia tidak terlepas dari beberapa unsur. Yaitu, unsur ruhaniyah (spiritualitas), akal dan fisik. Menurut Imam Ghazali, ketiga unsur ini dapat saling mempengaruhi. Manusia semakin menyadari bahwa Allah Yang Maha Penguasa adalah Sang Penolong Yang senantiasa Mendengar dan Mengabulkan permohonan hamba-Nya.<sup>12</sup>

Dan, mendekatkan diri kepada-Nya adalah kenikmatan yang bukan hanya sekedar aplikasi dari bentuk cinta kepada-Nya akan tetapi juga suatu kebutuhan yang dapat membawa manusia pada nuansa *peace of heart and mind*, serta memberikan efek pada kesehatan fisik dan mental. Demikian pula bila dzikir yang dilakukan secara intensif ternyata dapat menyembuhkan penyakit bukan hanya pada penyakit rohani akan tetapi juga pada penyakit jasmani, beberapa penyakit

---

<sup>11</sup>Abduh Zulfidar Akaha, *Panduan Praktis Dzikir dan Do'a Sehari-hari*, (Jakarta: Pustaka al-Kausar, 2007), hlm. xix

<sup>12</sup>Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin dalam Perspektif Tasawuf*, (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), hlm. 244.

kronis bahkan penyakit gangguan kejiwaan yang belum dapat ditangani oleh paramedis ternyata dapat disembuhkan dengan terapi pengobatan tradisional disertai dengan do'a dan dzikir yang dipanjatkan. Adalah istilah do'a dan dzikir, sesungguhnya memiliki nilai korelatif yang mengandung intensitas dari segi verbal, namun dimensi do'a terbatas pada privasi atau kegiatan seseorang yang hendak mengkomunikasikan sesuatu dengan sang Khalik. Artinya, upaya verbal itu yang hendak diarahkan ke langit, dengan harapan memohon sesuatu untuk menjadi skala prioritas; dan Dzikir kiranya adalah wilayah ibadah "tambahan" dalam rangka memenuhi kebutuhan spiritual.

### **C. Kualitas Bacaan Dzikir; sebagai Suatu Pembelajaran**

Sebagai usaha manusia menuju ketenangan dan kebahagiaan, sebagaimana penjelasan di atas, berdzikir tentu akan menyebabkan lisan seseorang menjadi semakin sibuk, sehingga terhindar dari *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), dusta, perbuatan keji dan batil. Dzikir akan menjadikan kesulitan itu menjadi mudah, suatu yang terasa beban berat akan menjadi ringan, kesulitan pun akan mendapatkan jalan keluar.<sup>13</sup> Dengan berdzikir, seseorang akan semakin dekat pada Allah sesuai dengan kadar dzikirnya pada Allah *'azza wa jalla*. Semakin ia lalai dari dzikir, maka ia pun akan semakin jauh dari-Nya.

Orang yang berdzikir akan semakin dekat dengan Allah dan bersama dengan-Nya, yakni kebersamaan yang khusus, bukan hanya sekedar Allah itu bersama dalam arti mengetahui atau meliputi hamba-Nya. Namun kebersamaan ini menjadikan lebih dekat, mendapatkan perwalian, cinta, pertolongan dan taufik dari Allah. Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan *the post industrial society* telah mencapai puncak kejayaan dan kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihinggap rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap dalam jaringan system rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi.

---

<sup>13</sup>Abu Thalib al-Makky, *Ilmu Hati; Teknik Efektif Mencapai Kesadaran Sejati*, (Erlangga, 2002), hlm. 18.

Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dan aspek nilai lainnya. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan gangguan kejiwaan. Banyak manusia yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan.

Kegelisahan jiwa manusia modern khususnya di Barat dikarenakan tipisnya pegangan iman kepada Tuhan. Merebaknya paham materialisme dan individualisme serta kapitalisme membuat masyarakat modern kehilangan kendali. Nilai-nilai keagamaan tidak lagi dianggap sakral, akibatnya banyak tempat agama di Barat kehilangan jemaatnya. Hal ini tidak menutup kemungkinan berdampak pada masyarakat muslim. Akan tetapi dengan kuatnya iman dengan pendekatan dzikir kepada Tuhan, maka diharapkan kaum muslimin tetap terkendali dan spiritualisme akan tetap memiliki daya pengikat yaitu hati selalu tertuju kepada Allah.

Kenyataan menunjukkan bahwa orang-orang yang kehilangan kepercayaan diri lantaran banyaknya kesalahan atau dosa misalnya terlibat masalah prostitusi, narkoba, dan obat-obatan terlarang, masalah kriminal, kesulitan ekonomi dan lain-lain. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan akan mampu bangkit dengan pencerahan keagamaan melalui dzikir. Dzikir adalah obat hati sedangkan lalai dari dzikir adalah penyakit hati. Dzikir dapat menghilangkan gelisah dan hati yang gundah gulana. Dzikir membuat hati menjadi gembira dan lapang. Dzikir menguatkan hati dan badan, dzikir menerangi hati dan wajah pun menjadi bersinar. Hati itu ada yang keras. Kerasnya hati dapat dilembutkan dengan berdzikir pada Allah. Oleh karena itu, siapa yang ingin sembuh dari hati yang keras, maka perbanyaklah dzikir pada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Dzikir akan

mendekatkan diri seseorang pada Allah sehingga memasukkannya pada golongan orang yang berbuat ihsan yaitu beribadah kepada Allah seakan-akan melihatnya.<sup>14</sup>

Dzikir akan mendatangkan *inabah*, yaitu kembali pada Allah ‘*azza wa jalla*. Semakin seseorang kembali pada Allah dengan banyak berdzikir pada-Nya, maka hatinya pun akan kembali pada Allah dalam setiap keadaan. Dzikir akan semakin menambah *ma’rifah* (pengenalan pada Allah). Semakin banyak dzikir, semakin bertambah *ma’rifah* seseorang pada Allah. Dzikir menyebabkan turunnya sakinah (ketenangan), naungan rahmat, dan dikelilingi oleh malaikat Bagi umat islam, cara mendekatkan diri pada Allah *Subhanahu Wa Ta’ala* tentu bermacam-macam, yaitu dengan shalat lima waktu, berpuasa, shalat sunat, berdzikir, menunaikan zakat, beribadah haji, infaq, sadaqah, dll. Semua itu adalah bentuk ibadah, yang dilakukan oleh umat muslim untuk mencari kerelaan Allah *Subhanahu Wa Ta’ala*. Ketika manusia melakukan shalat, sesungguhnya ia sedang melakukan komunikasi dengan Tuhan. Tuhan bertindak sebagai komunikan (penerima pesan) dan kita bertindak sebagai komunikator (pengirim pesan).<sup>15</sup>

Pada saat itu sebenarnya tidak ada pembatas antara manusia dengan Allah *Subhanahu Wa Ta’ala*. Komunikasi langsung terjadi asal manusia benar-benar mempunyai keyakinan yang kuat bahwa Allah ada di hadapannya sedang memperhatikan dan mendengar doa, takbir, ruku’, dan sujud adalah bentuk tawadhu kita pada-Nya, memasrahkan seluruh jiwa dan raga manusia pada Allah *Subhanahu Wa Ta’ala*.

Untuk menjaga keseimbangan antara apa yang dipercayai sebagai nilai kebenaran dalam agama, dengan tingkat pengakuan yang terdapat dalam perbuatan manusia dipahami sebagai sebuah narasi berdasarkan kehendak Allah *Subhanahu Wa Ta’ala*. Bahkan perbuatan manusia tidak dikatakan maksimal, sekiranya manusia belum sepenuhnya menyerahkan diri sebagai predikat dalam

---

<sup>14</sup>Diah Matovani & Fuad Nashori, *Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2009), hlm 89.

<sup>15</sup>Toshihiko Izutsu, (peng.) Machasin, *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Sementik terhadap Al-Qur’an*, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 2003), hlm. 161;220.

menentukan spesifikasi perbuatannya sebagaimana tujuan agama. Meski kemudian, pengakuan dan minat manusia pada dzikir sangat-lah objektif. Artinya, perbuatan manusia selalu menuntut pada pembenaran. Terlebih, akal pikiran manusia dianggap memiliki prestisius tinggi untuk membongkar nilai-nilai yang terkandung di dalam amaliah kesehariannya sebagai bentuk kepercayaan manusia terhadap sang pencipta.

Peranan Dzikir dalam kehidupan individu adalah untuk memberi kemantapan batin, rasa bahagia, rasa terlindung, rasa sukses dan rasa puas. Perasaan-perasaan positif seperti itu akan menjadi suatu motivasi untuk bertindak atau melakukan aktivitas. Karena perbuatan yang dilakukan dengan landasan keyakinan agama dinilai mempunyai unsur kesucian dan ketaatan. Motivasi dapat mendorong seseorang untuk menjadi kreatif, berbuat kebajikan dan mau berkorban.

Al-Qur'an sebagai obat telah memenuhi prinsip-prinsip pengobatan, karena di dalamnya dijelaskan bahwa Allah yang menyembuhkan segala penyakit. Al-Qur'an adalah kitab petunjuk, maka di dalamnya disebutkan sesuatu yang haram dan yang halal yang kemudian hal itu akan menjadi petunjuk bagi manusia untuk membedakan mana yang buruk dan yang baik bagi kesehatan. Al-Qur'an merupakan kitab yang mengandung kebenaran, karena berasal dari sisi Allah langsung, sehingga di dalamnya penuh keyakinan yang benar dan tidak mengandung tahayul. Adapun takhayul, maka itu adalah buatan manusia sendiri.

Dalam surat *al-Syuarā'* ayat 80 dijelaskan bahwasanya hanya Allah yang menyembuhkan segala penyakit. Dalam Tafsir *al-Azhar* ditegaskan bahwa manusia hanya berusaha mencari obat, tapi Allah-lah yang menyembuhkannya. Mengingat al-Qur'an adalah obat bagi orang yang beriman, maka ia dapat diterima, diyakini kebenarannya dan mengandung keberkahan yang diciptakan Allah di dalamnya. Al-Qur'an memenuhi kaidah-kaidah pengobatan, karena di dalamnya terdapat petunjuk untuk menjaga kesehatan, adanya keringanan dalam mengerjakan suatu amalan wajib, sehingga tidak memberatkan bagi si sakit dan

tidak menyebabkan sakitnya semakin bertambah parah, di dalamnya juga terdapat informasi tentang pencegahan agar seseorang tidak terserang suatu penyakit.<sup>16</sup>

Mengingat tubuh manusia dipandang menjadi tempat tinggalnya roh, maka tubuh dan roh itu sangat berkaitan, sehingga mencerminkan dua aspek. *Pertama*, sebagai simbol tentang keberadaannya. *Kedua*, manusia harus memelihara wujud lahiriahnya dalam kondisi yang baik dan sehat. Fungsi fisik, walaupun hanya sekedar membantu psikis struktur nafsan, tapi keduanya memiliki hubungan yang erat karena kehidupan bukan sekedar hidup rohaniah tapi juga hidup jasmaniah. Oleh karena itu, keduanya harus berinteraksi untuk mewujudkan suatu tingkah laku.<sup>17</sup>

Keberadaan dari aspek batiniah (jiwa dan roh) tersebutlah yang secara mutlak menjadi bergantung pada yang disebut jasmani. Oleh karena itu, kesehatan dan pemeliharaan jasmani merupakan hal yang amat penting menurut ilmu kedokteran dan agama, yaitu menjaga kondisi kesehatan, lahiriah dan batiniah manusia.<sup>18</sup>

Oleh karena itu, manusia memiliki kebutuhan dan keinginan yang tidak terbatas, tidak ada habis-habisnya, padahal apa yang dibutuhkan itu tidak pernah benar-benar dapat memuaskan (terbatas). Selama manusia masih memburu yang terbatas, maka tidak mungkin ia memperoleh ketenteraman, karena yang terbatas (duniawi) tidak dapat memuaskan yang tidak terbatas (nafsu dan keinginan). Akan tetapi, jika yang dikejar manusia itu Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang tidak terbatas kesempurnaan-Nya, maka dahaganya dapat terpuaskan. Jadi jika orang telah dapat selalu ingat (Dzikir) kepada Allah maka jiwanya akan tenteram, karena 'dunia' manusia yang terbatas telah terpuaskan oleh rahmat Allah yang tidak terbatas. Hanya manusia pada tingkat inilah yang layak menerima panggilan-Nya untuk kembali kepada-Nya dan untuk mencapai tingkat tersebut,

---

<sup>16</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid ke-6, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1987), hlm. 235-236.

<sup>17</sup>Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2006), hlm. 132.

<sup>18</sup>Afzalur Rahman, *al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hlm. 354.

yang dimungkinkan bagi orang yang kuat potensinya dalam berpikir ketuhanan atau kuat dalam ‘*uzlah* dan kontemplasi (*tafakkur*)-nya. Jadi *al-nafs al-muthma'innah* adalah *nafs* yang takut kepada Allah, yakin akan berjumpa dengan-Nya, rela terhadap qadha-Nya, serta puas terhadap pemberian-Nya.

Setiap hari manusia (umat Islam) dianjurkan membaca do'a, yang bermakna akan *kebahagiaan di dunia dan di akhirat*.<sup>19</sup> Penggalan do'a ini hanya sebagai sarana yang memerlukan bukti aplikatif secara komprehensif, yang dalam hal ini memiliki dua indikasi yang dipakai untuk dapat berbahagia, yakni: berpendirian teguh dan bersungguh-sungguh. Berdasarkan kedua indikasi ini dapat ditelusuri dalam beberapa bentuk kebahagiaan, di antaranya harus memiliki iman, tawakkal dan taubat. Ketiga pondasi ini bagian integral yang mengarah kepada kebahagiaan, dan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* telah menekankan kepentingan memelihara keimanan dan ketaqwaan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dan Rasulullah sebagai bentuk inspirasi utama dalam menjaga hubungan antara manusia.

Adapun menurut ibn Arabi, salah satu petunjuk dasar adalah penguatan *qalb*, yang dipandang sebagai suatu organ tubuh yang menghasilkan pengetahuan yang benar, intuisi yang menyeluruh, yakni mengenal Allah dan misteri ketuhanan. Hati adalah bagian organ segala sesuatu yang memenuhi syarat untuk mengetahui ilmu *ghaib*. Sifat *qalb* yang seperti inilah yang kemudian disebut dengan istilah rasio *qalbani* yang ada dalam *nafs* sebagai penjelmaan *selfish-self*, yaitu tempat mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam *qalb* berupa kekuatan *rohani*, sehingga berdampak pada tindakan atau perilaku.<sup>20</sup>

*Qalb* adalah bagian spiritual manusia. Ia ada, tetapi keberadaannya hanya dapat dirasakan, seperti tiupan angin yang semilir terasa menyejukan. Kesepadanan gerak rohani serupa dengan keberadaan wahyu dan ilham, sehingga kebenaran bagi mereka yang terbuka dan tersingkap tabir di balik dirinya adalah sama dengan kebenaran wahyu.

---

<sup>19</sup>Lihat dalam surat *al-Baqarah* ayat 201

<sup>20</sup>Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 161.

Indera-inaera ini, secara langsung berfungsi bagi manusia untuk mengetahui atau memiliki ilmu tentang sesuatu. Di sini terlihat adanya keterkaitan antara *al-nafs* (jiwa) dengan indera; *al-nafs* (jiwa), yang merupakan unsur dan bukan berasal dari material manusia kendati diperlukan melalui indera zahir yang merupakan unsur materialnya. Mendengar atau melihat termasuk merasakan (lidah) sesuatu adalah berarti hendak memperoleh gambarannya. Dari gambar yang diterima akan muncul makna. Berdasarkan makna, sesuatu itu dapat dipahami, demikian juga hal-hal yang berkaitan dengan sesuatu yang lainnya. Hal yang terakhir ini dapat dilakukan oleh *al-nafs* berdasarkan gambar dan makna tadi. Dengan demikian, sesuatu yang tidak didengar atau dilihat berarti tidak dapat dipahami; karena itu pemahamannya erat kaitannya dengan indera.<sup>21</sup>

Penyebutan dan ingatan pada Tuhan (*zikrullah*) secara terus-menerus dengan penuh kehidmatan sesuai dengan al-Qur'an surat al-Araf ayat 205 akan membiasakan hati sanubari manusia senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (*habibullah*) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan Tuhannya (*hablunminallah*). Selain itu, pelaksanaan *zikrullah* yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya. Mengenai dampak relaksasi dan ketenangan dari *dzikrullah* ini, dalam khasanah psikologi di Indonesia telah dilakukan berbagai penelitian empiris.

Secara psikologis, perbuatan "mengingat Allah" ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*). Ia tak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada zat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungintak dapat diungkapkan kepada siapa pun.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup>Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, vol. ke-10, (Beirut: Dar al-Fikr,1985), hlm. 168-69

<sup>22</sup>Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2005), hlm. 87.



Secara sederhana dapat dikatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan yang tidak ada harapan lagi. Jonathan Trisna menyimpulkan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Mulai dari perasaan murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya. Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.<sup>23</sup>

Seorang yang sedang berDzikir, tentu melepaskan diri dari pikiran yang berorientasi dunia atau kematerian, manakala manusia berdzikir berhadapan dengan Tuhan *Subhanahu Wa Ta'ala*, tetapi dirinya telah terjermus ke dalam dosa, maka taubat (yaitu meninggalkan dosa yang telah diperbuat dan dosa-dosa yang sederajat dengan itu) adalah pilihan tepat. Para ahli jiwa (psikolog) mengakui, bahwa taubat merupakan sarana pengobatan gangguan kejiwaan yang baik. Dengan mengagungkan Allah dan takut akan murka Allah diperlukan taubat, sehingga ketika berdzikir menghadap Tuhan *Subhanahu Wa Ta'ala* kembali suci. Atas dasar yang demikian, maka taubat memegang peranan penting terhadap praktek Dzikir sebagai upaya pendekatan diri kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

#### **D. Penutup**

Salah satu media yang direkomendasikan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dalam upaya mendekatkan diri pada-Nya adalah ibadah dzikir, dalam arti yang seluas-luasnya. Maksud ini mengindikasikan bahwa Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* menginginkan hambanya untuk selalu dekat pada-Nya. Makna ini tentu memiliki konotasi yang sesuai dengan keterangan yang terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 186, dimana “*Allah begitu dekat dengan hambanya.*”

Praktek dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi jiwa dan rohani manusia. Karena itu, di dalam ibadah dzikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta yang kemudian akan

---

<sup>23</sup>*Ibid.*

menimbulkan perasaan berserah-diri, yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, yang kemudian membentuk kondisi tubuh yang bersifat *homeostasis*, dimana unsur kekebalan tubuh menjadi meningkat. Upaya dan kondisi ini tentu tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia, yaitu hormon.

Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, namun bila seseorang tidak mampu menghidupkan hatinya terlebih dahulu, maka keinginan atau kehendak untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.

Dikarenakan Dzikir merupakan partisipan komunikasi transendental yang efektif, tentunya hati manusia akan mudah tersentuh untuk menjaga keseimbangan antara apa yang dipercayai sebagai nilai kebenaran dalam agama, dengan tingkat pengakuan yang terdapat dalam perbuatan manusia dipahami sebagai sebuah narasi berdasarkan kehendak Allah. Bahkan perbuatan manusia tidak dikatakan maksimal, sekiranya manusia belum sepenuhnya menyerahkan diri sebagai predikat dalam menentukan spesifikasi perbuatannya sebagaimana tujuan agama.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abduh Zulfidar Akaha, *Panduan Praktis Dzikir dan Do'a Sehari-hari*, Jakarta: Pustaka al-Kausar, 2007

Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid ke-6, Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1987

Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2006

Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz. II, Bairut: Dar al-Fikr li al-Taba 'ah wa al-Nasyar wa al-Tauzi', t.th

Abu Thalib al-Makky, *Ilmu Hati; Teknik Efektif Mencapai Kesadaran Sejati*, Erlangga, 2002

Abu Zakariya Muhyi al-Din bin Syaraf al-Nawawi, *al-Azkar; al-Muntakhab Min Kalam Sayyid al-Mursalin*, Mesir: Dar al-Taqwa Syubra Khaimah, 1421 H/ 2000 M

Afzalur Rahman, *al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Rineka Cipta, 1992

Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, vol. ke-10, Beirut: Dar al-Fikr, 1985

Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2005

Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*

Diah Matovani & Fuad Nashori, *Hubungan antara Kualitas DDzikir dengan Depresi pada Mahasiswa*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2009

H. H. Soleh, "Do'a Dan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi." *PSIKIS–Jurnal Psikologi Islami*, 2016

Ibnu Rajab al-Hambali dan Imam al-Gazali, "Tazkiyah al-Nufus, terj. Imtihan al-Syafi'I, Taskiyah al-Nafs; *Konsep Penyucian Jiwa menurut Para Salaf*, Solo: Pustaka 'Arafah, 1421 H/2001 M

Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin dalam Perspektif Tasawuf*, Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008

M.Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an tentang Dzikir dan Do'a*, Cet. I, Jakarta: Lentera Hati, 2006

\_\_\_\_\_, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2012

Muhammad ibn Isa Abu Isa al-Sulami al-Turmuzi, *Sunan al-Turmuzi*, Juz XI, Bairut: Dar Ihya al-Turas al-Arabi

Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008

Taufiq Abdullah, *Ensiklopedia Tematis Dunia Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2002

Toshihiko Izutsu, (peng.,) Machasin, *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Sementik terhadap Al-Qur'an*, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 2003