

## TAFAKUR DAN DZIKIR DALAM MENCAIPI KETENANGAN HIDUP

Ainur Rofiq<sup>1)</sup>, Sutopo<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2)</sup>Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

Email : [hajirofiqq@gmail.com](mailto:hajirofiqq@gmail.com)<sup>1)</sup>, [sutopodraja@gmail.com](mailto:sutopodraja@gmail.com)<sup>2)</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Tafakkur* dan *Dzikir* Allah atau "Mengingat kepada Allah" dengan cara "menyebut Allah", berkaitan dengan penyebutan nama-nama Allah, atau untuk do'a pujian kepada-Nya dengan harapan supaya hati kita mendapatkan sebuah ketenangan. Apa yang dilakukan dengan hati dan lisan yang berupa Tasbih menyucikan Allah dan menyifati Tuhan dengan sifat-sifat yang sempurna, keagungan dan keindahan". Di samping itu juga menyebut Allah dengan membaca: *Tasbih, Tahmid, Takbir*, membaca do'a atau mengingat akan Allah dan menyebut-Nya dengan mengerjakan segala rupa ta'at berbakti kepada Allah dengan penuh ketawadhuhan". Dan mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan membaca secara istiqomah baik di lisan ataupun di hati sehingga masuk ke alam musyahadah". Ada beberapa ulama' menyampaikan tentang dzikir sebagai perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, baik dengan lisan maupun dengan hati, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti: *Tasbih, Tahmid, Shalat*, membaca Al-Qur'an, berdo'a, melakukan perbuatan yang baik dan menghindarkan diri dari kejahatan yang di realisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga tujuan dzikir dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah bisa terwujud. Dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syaratnya. Dzikrullah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan diada-adakan oleh manusia. Metode ini adalah metode kualitatif, hal ini merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek dengan memberikan contoh secara langsung, memberikan contoh dengan bacaan pelan, sedang, memberi teladan, dan perhatian. Dengan harapan apa yang kita inginkan melalui tafakur dan dzikir bisa mencapai ketenangan hidup.

**Kata kunci:** *Dzikir, Tafakkur, Ketenangan Hidup*.

**Abstract:** This study aims to analyze *Tafakkur* and *Dzikir* to Allah or "Remembrance of Allah" by "mentioning Allah", related to the mention of Allah's names, or to pray praises to Him in the hope that our hearts will find peace. What is done with the heart and mouth in the form of tasbih purifies Allah and characterizes God with perfect qualities, majesty and beauty." Besides that, it's also mentioning Allah by reading: *Tasbih, Tahmid, Takbir*, reading prayers, or remembering about Allah and mentioning Him by doing all forms of obedience and devotion to Him with the complete humility." Then, it also implements it in daily life by reciting *istiqomah* both verbally and in the heart, so that it enters the realm of *musyahadah*". There are several scholars' convey about *dzikir* as an act of remembering Allah and His majesty, both verbally and with the heart, which covers almost everything forms of worship and good deeds, such as: *Tasbih, Tahmid*, Prayer, reading the Qur'an, praying, doing good deeds and avoiding evils which are realized in everyday life. So the purpose of *dzikir* is in order to get closer to Allah realizedly. In a special sense, *dhikrullah* is chanting the name of Allah as much as possible by fulfilling the rules, methods, pillars and conditions. *Dzikrullah* is truly an order from Allah and His Messenger, and not a creation being made up by humans. This method is qualitative method, this is a study that is used to examine objects by providing direct examples, me Give examples by reading slowly, moderately, giving examples, and paying attention. The hope is that what we want through meditation and *dzikir* can achieve the sobriety, the peace of life.

**Key words:** *Dzikir, Tafakkur, Sobriety*

### A. Pendahuluan

Banyak ayat Al-Quran yang menganjurkan kepada manusia agar merenungi alam raya ini dan juga diri manusia sendiri. Dengan demikian manusia akan mengingat zat penciptanya kekaguman keindahan alam, diri manusia dan penciptanya, lambat laun akan tercurah rasa rindu untuk dekat kepada Allah SWT. Al-Uwani, Jabir, Thaha berpendapat bahwa: Berfikir merupakan

suatu nama untuk proses kegiatan kemampuan akal pikiran di dalam diri manusia, baik yang berupa kegiatan hati, kegiatan jiwa atau kegiatan akal melalui nalar dan renungan untuk mencapai makna-makna yang tersembunyi dari suatu masalah tertentu, untuk mencapai ketetapan hukum, atau mencapai asal-usul korelasi antara permasalahan.<sup>1</sup> Bahkan Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazaly mengatakan: Ketahuilah bahwa berfikir, meng angan sebuah kejadian, kemudian kejadian itu di ambil sebuah ibrah setelah itu di lihat dan di fikirkan secara mendalam sehingga muncul petunjuk serta ketenangan hati, hal itu akan menghadirkan pengetahuan dan pemahaman secara mendalam<sup>2</sup>. Sayid Sabiq berpendapat bahwa, dzikir ialah segala apa yang dilakukan dengan hati dan lisan yang berupa Tasbih, menyucikan Allah dan menyifati Tuhan dengan sifat-sifat yang sempurna, keagungan dan keindahan".<sup>3</sup> Disamping itu, Hasby As-Shiediqy juga berpendapat, dzikir ialah menyebut Allah dengan membaca: Tasbih, tahmid, takbir, membaca do'a. atau mengingat akan Allah dan menyebut-Nya dengan mengerjakan segala rupa ta'at berbakti kepada Allah dengan penuh ketawadhuan".<sup>4</sup> Abu Bakar Washiti memberikan batasan dzikir sebagai berikut bahwa, dzikir adalah keluar dari lapangan lupa dan masuk kelapangan musyahadah". Memperhatikan penjelasan para ulama di atas dapat penulis simpulkan bahwa dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, baik dengan lisan maupun dengan hati, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik. Nabi Muhammad SAW, mengajak kepada manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena sesungguhnya Allah SWT, sangat dekat kepada manusia. Ini dinyatakan dalam firman-Nya : *"Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya"*. (Q.S. Qaaf : 16<sup>5</sup>) Dalam Surat *Al-Baqarah* ayat 186 yang Artinya: *"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat..."*. (Q.S. *Al-Baqarah* : 186).<sup>6</sup> Bahwa kata jawablah di tiadakan di sini untuk mengisyaratkan bahwa setiap orang walau yang bergelimang dalam dosa dapat langsung berdoa kepada Nya tanpa pelantara. Ia juga mengisyaratkan bahwa Allah begitu dekat kepada manusia.<sup>7</sup>

Sebelum Nabi Muhammad SAW, menjadi Rasul, beliau suka menyendiri, berkhawatir atau bertafakur di Goa Hiro. Di sana beliau memikirkan dan merenungi alam raya ini dengan segala isinya, beliau renungi semua itu dengan mata hatinya. Di tempat yang sunyi sepi itu pula Nabi melupakan dan memutuskan hubungan, menjauhkan semua ingatan dari semua makhluk. Hanya satu ingatannya, yakni Allah SWT, sesudah menjadi Rasul, beliau tetap meneruskan *taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah SWT, dan melakukan ibadah lainnya.<sup>8</sup> Hal ini dikuatkan oleh Sayid Sabiq, beliau berpendapat bahwa, dzikir ialah segala apa yang dilakukan dengan hati dan lisan yang berupa tasbih, menyucikan Allah dan menyifati Allah dengan sifat-sifat yang sempurna, keagungan dan keindahan. Dengan harapan kita semua bisa selalu melakukan tafakkur dan dzikir kepada Allah sehingga mencapai ketenangan hidup. Sedang penelitian terdahulu dalam artikel ini adalah tentang peranan dzikir dan tafakur dalam mewujudkan stabilitas emosi, sedang penelitian yang lain adalah terapi dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada jamaah *thoriqah qodariyah Wa Naqsabandiyah*.

## B. Metode

Penelitian terkait tafakkur dan dzikir menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya

<sup>1</sup> Al-Uwani, Jabir, Thaha, *Identifikasi terhadap Krisis Perkiraan Modern dan Alternatif pemecahannya* Cet. ke-1 (Bandung: Sinar Baru Algensindo),45.

<sup>2</sup> Imam Al Ghazali, *Kitab Ikyak Ulumuddin*, Juz 4' [ Darul ikhya' kutub al arabiyah,

<sup>3</sup> Sayyid, Sabiq, *Fiqh Sunnah*, Terj, Jilid III-IV, cet. ke-12 (Bandung: PT Al-Ma-Arif, 1978),243.

<sup>4</sup> Hasby, As-Shidieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* Cet. ke-2 (Jakarta: Bulan Bintang, 1984),36.

<sup>5</sup> Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilad 9 [ Solo: Insan Kamil, 2021], 536.

<sup>6</sup> Idrus, H. Al-Kaf, Ir. M. Rif'at. E. Jauhari. Dkk. *Dzikir dan Do'a-do'a Rasulullah SAW* Cet. ke-1 (Pekalongan: CV Gunung Mas, 1996),45.

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, Cet, ke 1 [ Tangrerang: Lentera Hati 2000], 408.

<sup>8</sup> Hanafi Anwar, Imam Al-Ghazali, *Hikmah Berpikir* cet ke-2, (Surabaya : Putra Pelajar, 1996), 45.

seperti buku, ensiklopedi, jurnal, media online, dan sumber lain yang relevan kaitanya dengan tafakur dan dzikir. Metode kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana, peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi dokumentasi yaitu menelaah secara sistematis dari sumber atau bahan pustaka yang berkaitan sebagai bukti atau keterangan. Adapun teknik pengolahan data berupa editing yaitu memeriksa kembali secara cermat data-data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan, kesesuaian, relevansi, dan keragamannya kemudian dilakukan pengorganisasian data yaitu menyusun dan melakukan sistematisasi data yang diperoleh dalam kerangka paparan yang sudah direncanakan sebelumnya.<sup>(8)</sup> Teknik analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yang digunakan melalui refrensi refrensi buku dan jurnal yang terdapat dalam dokumen untuk membuat inferensi secara objektif dan sistematis dengan mengidentifikasi karakteristik spesifikasinya dari pesan-pesan. *Content Analysis* dipakai untuk mempertajam maksud dari inti data sehingga secara langsung memberikan ringkasan tentang bagaimana tafakur dan dzikir yang tepat dalam mencapai ketenangan hidup.

### C. Temuan Data dan Diskusi Pengertian Tafakur dan Dzikir

#### 1. Definisi Tafakur

Secara etimologi tafakur berasal dari bahasa arab, yaitu dari kata فَكَّرَ, يَفْكُرُ, فَكْرًا yang berarti "memikirkan perkara"<sup>9</sup>. *Tafakur* (Bentuk kata benda verbal yang berasal dari kata kerja *tafakkara* yang artinya "Mempertimbangkan, memikirkan").<sup>10</sup>

DR. Mustafa Zahri, mengatakan tentang arti berfikir/ *tafakur*, sebagai berikut :

- Arti pikir, ialah kesan-kesan yang timbul dari dalam hati yang dapat diuraikan dengan lisan dan tulisan.
- Arti *tafakur*/ berfikir, ialah kebijaksanaan menggunakan kekuatan pendapat, baik mengenai alam wujud ataupun alam ghaib, guna memperoleh kebenaran yang haqiqi pada segala sesuatu.<sup>11</sup>

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian *tafakur*, adalah :

- Renungan, perenungan
- Perihal merenung, memikirkan atau menimbang-nimbang dengan sungguh
- Mengheningkan cipta<sup>12</sup>

Sedangkan arti *tafakur* secara terminology, menurut pendapat beberapa ulama adalah sebagai berikut : Al-Uwani, Jabir, Thaha berpendapat bahwa: Berfikir merupakan suatu nama untuk proses kegiatan kemampuan akal pikiran di dalam diri manusia, baik yang berupa kegiatan hati, kegiatan jiwa atau kegiatan akal melalui nalar dan renungan untuk mencapai makna-makna yang tersembunyi dari suatu masalah tertentu, atau untuk mencapai ketetapan

<sup>9</sup>1 Yunus, Mahmud, op.cit., h. 322

<sup>10</sup> ENSIKLOPEDI ISLAM, op.cit., h. 391

<sup>11</sup> Zahri, Mustafa, *Kunci memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1982).211.

<sup>12</sup> Depdikbud, op.cit.. 882

hukum, atau mencapai asal-usul korelasi antara permasalahan.<sup>13</sup> Bahkan Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazaly mengatakan: Ketahuilah bahwa *tafakur* itu adalah menghadirkan pengetahuan ke dalam hati untuk menghasilkan pengetahuan yang lain.<sup>14</sup> Disamping itu Agus Sujanto, berpendapat bahwa : " *Tafakur* ialah gejala jiwa yang dapat menetapkan hubungan-hubungan kita" "Berfikir ialah daya jiwa kita yang dapat meletakkan hubungan-hubungan antara ketahuan-ketahuan kita".<sup>15</sup>

Moh. Idrus Jauhari mengatakan: "*Tafakur* adalah salah satu kegiatan jiwa yang bisa dikelompokkan dalam pengenalan (Kognisi)". Dengan demikian, dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian *tafakur* adalah kegiatan yang menciptakan hubungan-hubungan antara satu kesan dengan kesan yang lain yang telah ada dalam jiwa, atau antara kesan-kesan tersebut dengan unsur-unsur lain di luarnya, sehingga menghasilkan pengertian, pendapat dan kesimpulan.<sup>16</sup>

### **Tafakur Menurut Ulama**

Bahwa perbuatan akal yang dinamakan berfikir/tafakur itu tiada lain merupakan perbuatan yang berhubungan dengan dzat yang berfikir. Oleh karena itu, tidak mungkin proses berfikir terpisahkan dengan dzat yang berfikir. Dan sesungguhnya berfikir itu tidak layak digunakan dalam hal-hal yang tidak ada manfaatnya, pijakannya dan tidak ada realisasinya di muka bumi ini.<sup>17</sup>

Bahwa apa yang dinamakan berfikir itu merupakan karakteristik manusia tidak ada satu mahlukpun yang berserikat dengannya dalam hal berfikir ini. Tidak ada pula istilah berfikir kecuali untuk proses perbuatan akal yang dilakukan oleh manusia. Adapun hewan, walaupun dalam bentuk-bentuk pernyataan yang menyerupai proses berfikir, melainkan hanya proses insting semata. Hal tersebut membuat para ahli mantiq terdahulu menafsirkan manusia dengan mendefinisikan bahwa manusia adalah hewan yang berlogika, yakni berfikir. Sedangkan hewan lainnya selain manusia hanya mempunyai insting dan yang sebangsanya, yaitu petunjuk yang mengimbangi pikiran otak dan kekuatan akal manusia. Penjelasan hakikat pikiran dan buahnya. Bahwa arti pikiran adalah menghadirkan keduanya akan buah yang ketiga, seakan-akan ia bermaksud mengatakan bahwa berfikir itu adalah menyajikan dua premis untuk mencapai suatu natijah. Contohnya adalah barang siapa yang cenderung kepada akhirat dan memilih kehidupan dunia dan ia berkehendak mengetahui bahwa akherat itu lebih utama untuk dilakukan dari pada dunia, maka bagiannya ada dua jalan, yaitu:

- a. Bahwa ia mendengar dari orang lain bahwa akherat itu lebih utama untuk diutamakan dari pada dunia, lalu ia mengikutinya dan membenarkannya dengan tanpa penglihatan hati tentang akibat perkara. Maka ia cenderung dengan alamnya kepada mengutamakan akherat karena berpegang dengan perkataan orang itu semata mata. Dan ini dinamakan taqlid dan tidak dinamakan ma'rifat.
- b. Dan ia mengerti bahwa yang lebih kekal itu lebih utama untuk diutamakan, kemudian ia mengetahui bahwa akherat itu lebih kekal.

Maka berhasil baginya dua ma'rifat ini, ma'rifat yang ketiga yaitu: bahwa akherat lebih diutamakan. Dan tidak akan mungkin untuk meyakinkan mengetahui bahwa akherat itu lebih utama untuk dipilih kecuali dengan dua ma'rifat yang terdahulu . Maka menghadirkan dua ma'rifat terdahulu dalam hati untuk sampai kepada ma'rifat yang ketiga dinamakan *tafakur*, *tadzakur* (Mengingat-ingat) dan pertimbangan barang-barang.

<sup>13</sup> Al-Uwani, Jabir, Thaha, *Identifikasi terhadap Krisis Perkiraan Modern dan Alternatif pemecahannya* Cet. ke-1 (Bandung: Sinar Baru Algensindo),45.

<sup>14</sup> Imam Al-Ghazaly, *Terjemahan Ihya Ulumuddin* (Semarang: CV As-Syifa, 1994), 238.

<sup>15</sup> Agus, Sujanto, *Psikologi Umum*, Cet. ke-1 (Jakarta: Aksara Baru, 1985),56.

<sup>16</sup> Moh. Idris Jauhari, *Pengantar Ilmu Jiwa Umum dengan Konfirmasi Islam* (Al-Amien. Romadlon 16/ Februari 1996), 23.

<sup>17</sup> Al-Ulwani Jabir Thaha, op.cit., h. 133

Setiap orang berfikir, maka ia adalah orang yang bertadzakur. Dan tidaklah setiap orang yang bertadzakur adalah orang yang berfikir.<sup>18</sup> Adapun buah pikiran, maka itu adalah ilmu pengetahuan hal ikhwal dan amal perbuatan. Tetapi buahnya yang khusus adalah ilmu, tiada lainnya.

Apabila ilmu berhasil didalam hati, maka keadaan hati menjadi berubah, apabila keadaan hati menjadi berubah maka amal perbuatan itu mengikuti keadaan, keadaan itu mengikuti fikiran. Jadi fikiran itu adalah dasar dan kunci bagi segala kebaikan. Inilah yang tersingkap bagimu tentang keuntungan tafakur dan bahwa tafakur itu lebih baik dari pada dzikir dan tadzakur. Karena berfikir adalah dzikir dan tambahan. Dzikir itu lebih baik dari pada amal perbuatan anggota badan. Bahkan mulianya amal itu karena ada dzikir padanya. Jadi, tafakur itu lebih utama dari pada sejumlah amal-amal perbuatan.<sup>19</sup>

### Tafakur Menurut Al-Qur'an dan Al-Hadith

Beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Tafakur* Allah SWT, menyuruh kita supaya senantiasa melakukan *tafakur* dan mengenang akan kejadian alam ini, yakni ciptaan ciptaan-Nya. Sehingga orang yang gemar mempergunakan akalinya untuk berfikir akan mendapatkan pujian dari Allah SWT, berupa gelar Ulil Albab (Orang yang berakal), sebagaimana dalam firman-Nya:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ. الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (الِ عَمْرَانَ : ١٩١ - ١٩٠)

Artinya: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, Maha Peliharalah kami dari siksa neraka". (Q.S. *Ali-Imran*: 190-191)

## 2. Definisi Dzikir

Secara etimologi dzikir berarti kata: ذَكَرَ-يَذْكُرُ-ذِكْرًا yang berarti "menyebut.mengingat"<sup>20</sup>. Disamping itu dzikir artinya "ingat", eling (Bahasa Jawa), renungan, pengajaran.<sup>21</sup> Dzikir (mengingat), dzikir Allah atau "Mengingat kepada Allah", dengan cara "menyebut Allah", berkaitan dengan penyebutan Nama-nama Allah, atau untuk do'a pujian kepada-Nya<sup>22</sup>

Sedangkan secara terminologis pengertian dzikir adalah: Bacaan bacaan asma Allah untuk ingat kepada Nya. Beberapa para ulama' memberikan batasan dzikir sebagai berikut: "Sayid Sabiq berpendapat bahwa, dzikir ialah segala apa yang dilakukan dengan hati dan lisan yang berupa tasbih, menyucikan Allah dan menyifati Allah dengan sifat-sifat yang sempurna, keagungan dan keindahan".<sup>23</sup>

Disamping itu, Hasby As-Shiediqy juga berpendapat, dzikir ialah menyebut Allah dengan membaca: Tasbih, tahmid, takbir, hauqalah, basmalah, membaca do'a. atau mengingat akan Allah dan menyebut-Nya dengan mengerjakan segala rupa ta'at berbakti kepada Allah dengan penuh ketawadhuhan".<sup>24</sup>

<sup>18</sup> IBID

<sup>19</sup> Al-Ghazaly, Imam, op.cit., h. 241

<sup>20</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, 1972), 134.

<sup>21</sup> Mawardi Labay El Shulthani, *Dzikir dan Do'a Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat* Cet. ke-I (Jakarta: Yayasan Al-Mawardi 1997), 55.

<sup>22</sup> *ENSIKLOPEDIA ISLAM CYRIL GLASSE* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada), 447.

<sup>23</sup> Sayyid, Sabiq, *Fiqh Sunnah, Terj.* Jilid III-IV, cet. ke-12 (Bandung: PT Al-Ma-Arif, 1978), 243.

<sup>24</sup> Hasby, As-Shiediqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* Cet. ke-2 (Jakarta: Bulan Bintang, 1984), 36.

Abu Bakar Washiti memberikan batasan dzikir sebagai berikut bahwa, dzikir adalah keluar dari lapangan lupa dan masuk kelapangan musyahadah". Memperhatikan penjelasan para ulama di atas dapat penulis simpulkan bahwa, dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, baik dengan lisan maupun dengan hati, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti Tasbih, Tahmid, Shalat, membaca Al-Quran, berdo'a, melakukan perbuatan yang baik dan menghindarkan diri dari kejahatan yang di realisasikan dalam kehidupan sehari-hari, dengan kata lain tiada hari tanpa dzikir (ingat) kepada Allah dimana saja kita berada yang benar-benar merupakan perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia.<sup>25</sup>

Dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syariaatnya. Dzikrullah adalah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan diada-adakan oleh manusia.

### Dzikir Menurut Ulama

Ingat kepada Allah (dzikrullah) berkali-kali disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai syarat utama untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman hidup. Bahkan secara khusus ditegaskan, bahwa dzikrullah adalah peristiwa yang sangat besar. Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا, وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا, هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا (الأحزاب : ٤٣ - ٤١)

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman". (*Al-Ahzab* : 41-43)<sup>26</sup>

Sabda Nabi Muhammad SAW, dalam hadith Qudsi, Allah SWT berfirman :

اِنَّ اللّٰهَ تَعَالٰى يَقُوْلُ : اَنَا مَعَ عَبْدٍ مَا دَارَنِي وَتَخَرَّاتْ بِي سَفَاتُهُ (رواه احمد ابى هريرة)

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah SAW, bersabda : Allah SWT berfirman : "Aku selalu mengikuti sangkaan hamba-Ku. Jika ia ingat (dzikir) pada-Ku dalam hatinya, Aku ingat padanya dalam diri-Ku, dan jika ia dzikir kepada-Ku dalam majlis orang-orang, niscaya Aku ingati dia dalam gerombolan yang lebih baik dari gerombolannya". (H.R. Bukhary-Muslim)<sup>27</sup>

Atau berdzikirlah dengan bertaubat kepada-Ku pasti Akupun mengingatmu dengan menerima taubatmu dan mengampuni dosamu<sup>28</sup> Atau berdzikirlah dengan memanjatkan do'a kepada-Ku, pasti Akupun mengingatmu dengan memenuhi/ mengabdikan do'amu. Sebagaimana firman Allah SWT :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ (المؤمن : ٦٠)

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdo'alah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.....". (Q.S. Al-Mu'min : 60)<sup>29</sup>

Atau ingatlah kepada-Ku di dunia sekarang ini, pasti Akupun mengingatmu nanti di alam kubur, yakni dengan kokohnya jawaban menetapkan dengan kata-kata tetapi ketika ditanya oleh kedua Malaikat Munkar dan Nakir tentang Allah Agama dan Nabi-Nya". Atau

<sup>25</sup> Idrus, H. Al-Kaf, Ir. M. Rif'at. E. Jauhari. Dkk. *Dzikir dan Do'a-do'a Rasulullah SAW* Cet. ke-1 (Pekalongan: CV Gunung Mas, 1996),11.

<sup>26</sup> Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ *Penafsiran Al-Quran*, op.cit., 672.

<sup>27</sup> Hadiyah Salim, *Terjemahan Mukhtarul Ahadits*, cet. ke-3 (Bandung: PT. Al-Ma'arif 1981),173.

<sup>28</sup> Al-Hafid Masraf Suhaimi, *Terjemahan Durotun Nasihin* cet. 9,(Surabaya: PT Bungkul Indah, 1993), 2.

<sup>29</sup> Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ *Penafsiran Al-Quran*, op.cit., 767.

berdzikirlah kepada-Ku dengan bertawakkal, pasti akupun mengingatmu dengan mencukupi segala keperluanmu, menunjuk firman Allah SWT:

..... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ..... (الطلاق : ٣)

Artinya: “.....dan barang siapa bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya ...”. (Ath-Thalaaq : 3)

Demikianlah penjelasan para ulama tentang dzikir kepada Allah, bahwa orang yang senantiasa melakukan dzikir kepada Allah, Allah-pun akan senantiasa mengingatnya dengan berbagai macam nikmat, rahmat dan sebagainya.

### 3. Metode-Metode Tafakur dan Dzikir

Sebagaimana para Ulama' memaparkan mengenai pengertian atau definisi tentang tafakur dan dzikir, dalam bertafakur dan berdzikir juga memiliki metode atau cara yang berbeda-beda dalam melakukannya. Seperti halnya yang dilakukan oleh Nabi SAW, yang pergi menyendiri ke gua Hira' untuk bertafakur di sana dan mendirikan shalat sampai kakinya membengkak sebagai bentuk wujud syukur dan dzikirnya kepada Allah SWT.

Maka seiring berjalannya waktu dan perubahan dari zaman ke zaman, cara bertafakur dan berdzikir pun mulai berkembang dan berbeda-beda. Adapun metode atau cara bertafakur dan berdzikir tersebut di antaranya:

#### a) Metode Tafakur

Sebelumnya telah didefinisikan mengenai tafakur menurut etimologi dan terminologi, maka Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah *Ali-Imran* ayat 191:

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

Artinya: “(Yaitu) Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka”. (Q.S *Ali-Imran*: 191)

Menurut ayat di atas, orang yang berakal yang senantiasa memikirkan ciptaan Allah dan mengingatnya dalam keadaan berdiri, berjalan, duduk atau dalam keadaan berbaring sekalipun dan melakukan aktivitas kehidupan. Ia juga akan berdzikir kepada-Nya seraya duduk di majelis-majelis dzikir atau masjid atau berdzikir kepada-Nya dalam keadaan berbaring menjelang tidur, istirahat setelah beraktivitas maupun saat sedang dalam kondisi sakitnya.

Dengan begitu, berarti ia sedang bertafakur untuk menguatkan imannya dan menjadikan hatinya lembut. Jika masih kesulitan dalam melakukannya, dapat membiasakan diri melalui beberapa cara tafakur, yaitu:

#### a. Merenungi ayat-ayat Allah

Merenungi ayat-ayat Allah, mencari tahu tentang sebab turunnya dan kisah yang melatarbelakanginya akan membuat manusia jadi lebih mudah memahami ajaran yang dibawakan oleh Rasulullah SAW, dan juga perintah Allah.

#### b. Merenungi Nikmat Allah

Kebiasaan merenungi nikmat hidup, nikmat Iman, nikmat berupa fasilitas dan kemudahan hidup dan sebagainya, akan membuat seorang hamba semakin mencintai Allah SWT, sebagai pengatur rezeki dan pemberi nikmat.

#### c. Merenungi Janji-Janji Allah

Allah SWT, memberikan banyak janji kebaikan dunia akhirat yang bisa diraih dengan mengikuti perintah-perintah-Nya. Merenungi janji Allah akan membuat

seseorang semakin yakin dan bersemangat untuk berlomba-lomba mengerjakan kebajikan dan amal sholih.

d. Merenungi Peringatan Allah

Allah SWT, memperingatkan hambanya agar tidak melampaui batas dan menjauhi segala larangannya. Dengan bertafakur, seorang hamba akan merasa takut terhadap siksaan dan itu akan membuatnya semakin beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.<sup>30</sup>

**b) Metode Dzikir**

Sama halnya seperti bertafakur, dzikir pun memiliki beberapa metode. Metode dzikir berdasarkan versi tasawuf hampir sama dengan metode dzikir yang ada pada umumnya, yakni:

1) Dzikir Lisan

Dzikir ini diucapkan dengan lisan, ada yang melakukannya dengan suara keras dan ada juga yang lebih suka dengan suara yang pelan (dipelankan).

2) Dzikir Nafas

Dalam melaksanakan dzikir nafas pengucapan bacaannya seiring dengan irama keluar-masuknya udara atau oksigen dalam bernafas.

3) Dzikir Posisi

Melakukan dzikir dalam posisi tertentu, tidak bergerak sedikitpun dalam jangka waktu tertentu.

4) Dzikir Qolbu

Dalam melaksanakan dzikir qolbu bacaan dzikirnya dilafadzkan di dalam hati.

5) Dzikir Sirri atau Rahasia

Proses dzikir yang satu ini adalah sangat rahasia ketika dzikir ini dilaksanakan hanya pedzikir dan yang dituju (Allah) saja yang tahu. Makhluk lain tidak ada yang bisa mengetahuinya bahkan malaikat sekalipun tidak mengetahuinya.<sup>31</sup>

**4. Pengaruh Tafakur dan Dzikir Untuk Mencapai Ketenangan Hidup**

**a) Pengaruh Tafakur**

Tafakkur merupakan sebuah amalan ibadah, yang diperintahkan oleh Allah, di banyak ayat Allah telah memerintahkan dengan tegas kepada manusia agar melakukan tafakkur setiap saat. Tafakkur dapat membuka rahasia Allah dengan memikirkan ciptaan-Nya.<sup>32</sup> Selain menemukan rahasia Ilahi, seseorang yang melakukan tafakkur akan memiliki kepribadian yang lebih karismatik, sebagaimana yang telah dipaparkan pada sub sebelumnya bahwa kegiatan berfikir tersebut mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku, kecenderungan, keyakinan, aktivitas alam sadar maupun alam bawah sadar sehingga mampu membentuk perilaku seorang manusia. Sehingga dapat menambah keimanan seseorang yang melakukan tafakkur. Sebagaimana telah disebutkan oleh Ir. Permadi bahwa tafakkur memiliki implikasi bertambahnya iman karena tafakkur dapat melahirkan rasa *tawadlu'*, *ta'zim* kepada Allah, cinta kepada Allah, takut kepada Allah, dan kegairahan dalam beribadah.<sup>33</sup>

<sup>30</sup> Kapanlagi.com, *Memahami Arti Tafakur, Cara Melakukannya Hingga Keutamaan Dan Manfaatnya*, (TT:2022) <https://plus.kapanlagi.com/memahami-arti-tafakur-cara-melakukan-keutamaan-dan-manfaatnya-d5497e.html>

<sup>31</sup> Edy Witanto, *Islam dan Al-Qur'an Berlomba-Lomba Menuju Kebaikan Metode Dzikir*, (TT:2012) Diakses pada 13 Januari 2023 <https://edywtanto.wordpress.com/taswuf/metode-dzikir/>

<sup>32</sup> Ad-Damasqi, *Mauizotul Mu'minin Min Ihya' Ulum ad-Din*, 2:379.

<sup>33</sup> Alibashah, *Bahan Renungan Kalbu : Penghantar Mencapai Pencerahan Jiwa*, 27.

## b) Pengaruh Dzikir

Dzikir merupakan tiang yang kuat di jalan menuju Allah, juga sebagai langkah utama di jalan menuju cinta kepada Allah, Sebab, orang tak dapat mencapai rasa cinta, tanpa mengingat-Nya terus menerus, orang yang beriman dan cinta kepada Allah hatinya selalu dihiasi dengan dzikirullah, karena dzikir telah dijadikan santapan bagi jiwa mereka. Hidup tanpa terus mengingat Allah, adalah hampa dan kering. Kalau kita mencintai seseorang, misalnya, kita suka menyebut-nyebut namanya dan selalu ingat kepadanya. Oleh sebab itu, siapapun yang dalam hatinya telah tertanam cinta akan Allah ta'ala, disitu dzikir akan terus terbaca.

Maka perbanyaklah *dzikirullah* dan *ber-muraqabatu bikhudlurii* (mengintai intai kehadiran-Nya). Umpamanya dengan selalu menjalankan wirid, yaitu segala kegiatan ibadah yang secara teratur dan tekun dilakukan karena Allah, seperti shalat-shalat sunnah, puasa, dzikir, doa dan sebagainya. Sebaiknya jangan sampai diri seorang melupakan dzikir, meskipun memang disaat dzikirpun belum tentu hatinya ingat kepada Allah. Tetapi itu masih lebih baik daripada meninggalkan dzikir sama sekali. Kelalaian hati terhadap Allah ketika tidak berdzikir pada saat jiwa seorang tidak mengingat Allah, maka setan leluasa membisikkan agar melakukan larangan-larangan-Nya, sebaliknya, orang yang ingat kepada Allah dengan sebenar-benarnya, pasti ia tak akan terjerumus ke dalam maksiat dan dosa, Apabila pengalaman dzikir telah meresap didalam hati seorang hamba Allah, maka buah dzikir itu akan tampak tanda-tandanya dalam setiap perbuatan dan perkataannya. Lidah orang-orang ahli dzikir tidak mempercakapkan kecuali nama Nya. Tubuh mereka tidak bergerak kecuali untuk menjalankan perintah-Nya, dan pikiran mereka tidak berkembang menjadi tindakan kecuali untuk Nya. Kehidupan batin mereka bersih dari kotoran. Kata-katanya bebas dari kebohongan, kekejian, hasutan dan fitnah. pikirannya Allah, bersinar dan memancarkan kebenaran karena mendapat petunjuk dari Allah. pendeknya lidah mereka mengutamakan apa yang dikandung hati, dan hati mereka milik rahasia batin, dan rahasia batin adalah milik Allah.<sup>34</sup>

Tetapi dengan melakukannya secara teratur dan berkesinambungan, tentu akan dapat melatih pikiran seseorang untuk tertuju kepada satu dzikir titik tujuan yaitu Allah SWT. Karena sesungguhnya bermujahadah melalui dzikir akan membikin hati dan pikiran seseorang tidak menyimpan ingatan selain ingat akan kepada Allah semata.

Menurut ajaran tarekat dzikir itu merupakan suatu ritual yang penting sebab dzikir dianggap sebagai suatu cara untuk mengingat Allah, dan menjunjung, memuji serta mengakui utusan-Nya. Jika manusia sudah melakukan dzikir yang mengingat Allah tentu saja Allah akan mengingat dan memperhatikan hamba-Nya. Dzikir dianggapnya sebagai sesuatu untuk menyucikan jiwa dan menyembuhkan penyakit hati, yang erat berhubungan dengan keimanan seseorang. Hati yang sudah gundah, jiwa yang sedang resah, gelisah dan cemas dapat disembuhkan melalui ritual dzikir.<sup>35</sup> Pada umumnya dengan melakukan dzikir dan do'a-do'a maka seseorang mengalami ketebalan iman.

Dengan demikian dzikir akan menghindarkan jiwa seseorang dari kekufuran dan segala sifat-sifat jahat lainnya. Para sufi juga banyak mengungkapkan fadilah dari dzikir yang tak terhingga banyaknya diantaranya ialah tidak akan disempitkan kehidupan orang ahli dzikir, dan bisa menjauhkan sifat kufur, memperbarui iman, menjadi bukti kecintaan kepada Allah, mendekatkan diri kepada-Nya, menjadi benteng iman, menjauhkan sifat-sifat kemunafikan membersihkan hati dari kecintaan dunia, membukakan keajaiban hati, menjadi pelipur duka dan lara serta menambah kusyuk. Apabila dzikir tersebut dilakukan dengan menghadirkan ingatan sepenuhnya kepada Allah, yakni berkonsentrasi penuh

<sup>34</sup> Achmad suyuti, *percih-percih Kesufian*, { Jakarta: pustaka Amani 1996},64.

<sup>35</sup> Khalili al-Bamar, *Ajaran Torekat Suatu Pendekatan Diri Terhadap Allah Swt* [Surabaya: CV Bintang Pelajar],209.

kepada-Nya dengan melibatkan seluruh perasaan, sehingga ia dapat merasakan kehadiran Allah didalam hatinya, maka dapat dipastikan pelaku dzikir itu akan senantiasa ingat bahwa Allah selalu mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Sehingga pada saatnya nanti ia akan mencapai kesempurnaan diri dari pengekgangan hawa nafsu dan kesenangan badaniah.

Dzikir yang dapat membuahkan fadilah dan manfaat yang sedemikian besarnya itu, hanyalah dzikir dalam pengertian sebenar-benarnya, Dalam hal ini perlu dipahami bahwa pengertian dzikir yang dipahami dikalangan para pengamal tasawuf, adalah dzikir yang artinya menyebut dan dzikir yang artinya mengingat. Jadi dzikrullah itu bisa berarti menyebut-nyebut nama Allah, atau mengingat Allah. Oleh sebab itu umumnya dzikir dilakukan dengan dua cara, yang diperoleh dari Rasulullah SAW, Rasulullah mengajarkan dzikir diam kepada Abu Bakar ketika mereka berada dalam gua dalam perjalanan hijrah ke Madinah, sedangkan kepada Ali ia mengajarkan dzikir bersuara.<sup>36</sup>

### c) Pengaruh tafakur dan Dzikir dalam Mencapai ketenangan hidup

Pada umumnya pengaruh *tafakur* dan dzikir untuk Mencapai ketenangan hidup dibagi menjadi dua cabang: dzikir dengan lidah (*dzikir jabri, lisani*) dan dzikir dalam hati (*dzikir kbafi, qalbi*) Yang terakhir biasanya dipandang sebagai lebih utama, dzikir yang dilakukan dengan lidah tanpa dirasakan oleh hati, itulah dzikir yang biasa, dzikir dengan lidah yang disertai oleh hati itulah dzikir yang meraih banyak pahala, dan dzikir bila disertai dengan hati yang mengembara dalam ingatan yang tertuju semata-mata kepada Allah SAW. Itulah praktik dzikir lisan dan hati keduanya sama-sama aktif, Yakni lisannya rajin melafalkan kalimat dzikir dan selalu basah dengan menyebut nama Allah, diikuti hatinya senantiasa ingat kepada Allah. Ia sudah mampu menyelaraskan hati dan gerakan lisan dalam dzikirnya, sehingga lafal-lafal dzikrullah itu kekal menempati ruang-ruang hatinya, sehingga pada satu saat ia dapat sampai ke tingkat *budburul qalbi* (hadirnya hati bersama Allah). Inilah yang membuat hati manusia bisa tenang terhadap masalah apapun yang di berikan Allah terhadap ummatnya. Hal ini tentunya harus di dampingi dengan *tafakur*.

## D. Kesimpulan

*Tafakur* merupakan sebuah amalan ibadah, yang diperintahkan oleh Allah, di banyak ayat Allah telah memerintahkan dengan tegas kepada manusia agar melakakan *tafakur* setiap saat. *Tafakur* dapat membuka rahasia Allah dengan memikirkan Ciptaan-Nya.<sup>37</sup> Selain menemukan rahasia Ilahi, seseorang yang melakukan *tafakur* akan memiliki kepribadian yang lebih karismatik, *tafakur* memiliki implikasi bertambahnya iman karena *tafakur* dapat melahirkan rasa *tawadlu'*, *ta'zim* kepada Allah, cinta kepada Allah, takut kepada Allah, dan kegairahan dalam beribadah.<sup>38</sup>

Dzikir merupakan tiang yang kuat di jalan menuju Allah, juga sebagai langkah utama di jalan menuju cinta kepada Allah, Sebab, orang tak dapat mencapai rasa cinta, tanpa mengingat-Nya secara terus menerus, Orang yang beriman dan cinta kepada Allah hatinya selalu dihiasi dengan dzikrullah, dengan melakukannya secara teratur dan berkesinambungan, tentu akan dapat melatih pikiran seseorang untuk tertuju kepada satu dzikir titik tujuan yaitu Allah SWT. Karena sesungguhnya *bermujabadah* melalui dzikir akan membikin hati dan pikiran seseorang tidak menyimpan ingatan selain ingat akan kepada Allah semata.

Pengaruh *tafakur* dan dzikir untuk Mencapai ketenangan hidup dibagi menjadi dua cabang: dzikir dengan lidah (*dzikir jabri, lisani*) dan dzikir dalam hati (*dzikir kbafi, qalbi*) dan dzikir dengan hati biasanya dipandang sebagai lebih utama, dzikir yang dilakukan dengan lidah tanpa dirasakan oleh hati, itulah dzikir yang dilakukan secara umum, sedang dzikir dengan lidah yang disertai oleh hati

<sup>36</sup> Annemarie Schimmel, op.cit.hal 174

<sup>37</sup> Ad-Damasqi, Mauizotul Mu'minin Min Ihya' Ulum ad-Din, 2:379.

<sup>38</sup> Alibashah, Bahan Renungan Kalbu : Penghantar Mencapai Pencerahan Jiwa, 27.

itulah dzikir yang meraih kekhusuan, dzikir dengan hati yang mengembara dalam ingatan yang tertuju semata-mata kepada Allah SWT. Itulah praktik dzikir yang sebenarnya, hatinya senantiasa ingat kepada Allah. Di manapun dan kapanpun berada hatinya selalu di isi dzikir kepada Allah. sehingga lafal-lafal dzikirullah itu kekal menempati ruang-ruang hatinya, dan pada satu saat ia dapat sampai ke tingkat *khudburul qalbi* (hadirnya hati bersama Allah). Dari kesimpulan tersebut bahwa dengan *tafakur* dan dzikir yang di lakukan oleh para ulama' dengan membaca lafadz Allah yang berjumlah 66 dan membaca surat *Al Iblas* minimal 3 kali setiap hari, maka bisa mencapai ketenangan hidup dan membuat hati manusia bisa menjadi tenang.

#### E. Daftar Kepustakaan

- Al-Bannar Khalili, *Ajaran Torekat Suatu Pendekatan Diri Terhadap Allah Swt* (Surabaya: CV Bintang Pelajar)
- Al-Ghazali, Imam. 1994. *Terjemahan Ihya' Ulumuddin*. Semarang: CV As-Syifa.
- Al Ghazali, Imam, *Kitab Ihya' Ulumuddin, Juz 4'*. Darul ikhya' kutub Al-Arabiyah.
- At-Taillah, Ahmad bin Muhammad, *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*, Surabaya : Mutiara Ilmu, 1995.
- Al-Kaf, Idrus, , Ir. M. Rif'at. E. Jauhari. Dkk. 1996. Cet. ke-1. *Dzikir dan Do'a-do'a Rasulullah SAW*. Pekalongan: CV Gunung Mas.
- ..... *Ensiklopedia Islam Cyril Glasse*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hanafi, Anwar., Imam Al-Ghazali, *Hikmah Berpikir*, cet. II. Surabaya: Putra Pelajar, 1996.
- Hadiyah, Salim, *Terjemahan Mukhtarul Ahadits*, cet. III Bandung: PT. Al-Ma'arif 1981.
- Hasby, Ash-Shidiqy. 1984. cet. II. *Pedoman Dzikir dan doa*. Jakarta: Bulan Bintang
- Jabir, Al-Uwani, Thaha, *Identifikasi terhadap Krisis Perkiraan Modern dan Alternatif pemecabannya* Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Jauhari, Moh. Idris, *Pengantar Ilmu Jiwa Umum dengan Konfirmasi Islam* Al-Amien. Romadlon 16/ Februari 1996
- Katsir, Imam Ibnu, *Tafsir Ibnu Katsir*, 2021 jilid 9 Solo: Insan Kamil,
- Kapanlagi. com, *Memahami Arti Tafakur, Cara Melakukannya Hingga Keutamaan Dan Manfaatnya*, (IT:2022) diakses pada 13 januari 2023 <https://plus.kapanlagi.com/memahami-arti-tafakur-cara-melakukan-keutamaan-dan-manfaatnya-d5497e.html>
- Labay, El Shulthani Mawardi, *Dzikir dan Do'a Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat* Cet. II. Jakarta: Yayasan Al-Mawardi 1997.
- Masraf, Al-Hafid Suhaimi. 1993. cet. IX. *Terjemahan Durotun Nasihin*. Surabaya: PT Bungkul Indah
- Mustafa, Abdul Aziz, Mahabatullah : *Tangga Menuju Cinta Allah* (Surabaya: Risalah Gusti, 1999), cet. IV
- Suyuti, Achmad, *percib-percib Kesufian*, (Jakarta: pustaka Amani 1996).
- Sujanto, Agus, , *Psikologi Umum*, (Jakarta: Aksara Baru, 1985), Cet. I
- Sabiq. Sayyid, 1978. Jilid III-IV. cet. ke-12. *Fiqh Sunnah, Terj.* Bandung: PT Al-Ma-Arif
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al Misbah*, Cet, I. Tangerang: Lentera Hati 2000
- Wahyuningtiyas , Devi Tri. “*Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) orang tua dengan anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder)*” Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.
- Witanto, Edy, *Islam dan Al-Qur'an Berlomba-Lomba Menuju Kebaikan Metode Dzikir*, (IT:2012) Diakses pada 13 Januari 2023 <https://edywtanto.wordpress.com/taswuf/metode-dzikir/>
- Yunus, Mahmud. 1972. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, 1972.

Ainur Rofiq

Zahri, Mustafa, *Kunci memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1982.