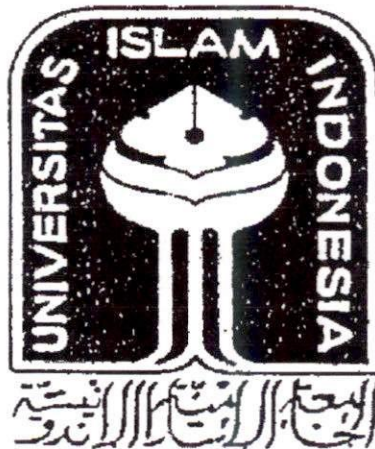


ẒIKIR DAN FRUSTRASI **(Kajian Tafsir Maudu'iy)**



Oleh:

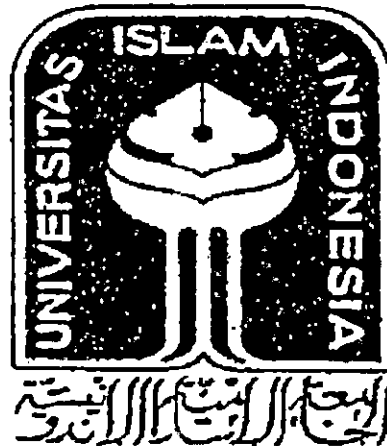
M. Aqna Taklifi
NIM. 03913098

T E S I S

**Diajukan kepada Program Pascasarjana
Magister Studi Islam Universitas Islam Indonesia
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar
Magister Studi Islam**

YOGYAKARTA
2005

ẒIKIR DAN FRUSTASI **(Kajian Tafsir Maudu'iy)**



Oleh:

M. Aqna Taklifi
NIM. 03913098

Pembimbing :
Prof. Dr. Usman Abu Bakar, MA

T E S I S

Diajukan kepada Program Pascasarjana
Magister Studi Islam Universitas Islam Indonesia
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar
Magister Studi Islam

YOGYAKARTA
2005



MAGISTER STUDI ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jl. Demangan Baru No. 24 Lantai II Yogyakarta
Telp. (0274) 523637 Fax. 523637

PENGESAHAN

Nomor: 023/PS-MSI/Peng./IX/2005

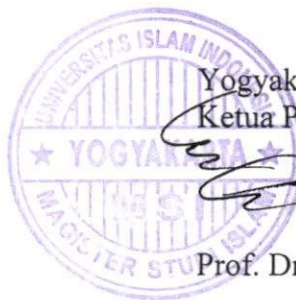
TESIS berjudul : **ZIKIR DAN FRUSTRASI (Kajian Tafsir Mawdhu'iy)**

Ditulis oleh : M. Aqna Taklifi

N. I. M. : 03913098

Konsentrasi : Pendidikan Islam

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister dalam Ilmu Pendidikan Islam.



Yogyakarta, 20 September 2005
Ketua Program


Prof. Dr. H. Amir Mu'allim, MIS



MAGISTER STUDI ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jl. Demangan Baru No. 24 Lantai II Yogyakarta
Telp. (0274) 523637 Faxes. 523637

TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Nama : M. Aqna Taklifi
Tempat/tgl.lahir : Tegal, 30 Desember 1975
N. I. M. : 03913098
Konsentrasi : Pendidikan Islam
Judul Tesis : **ZIKIR DAN FRUSTASI (Kajian Tafsir Mawdhu'iy)**

Ketua : Prof. Dr. H. Amir Mu'allim, M.S
Sekretaris : Drs. H. Asmuni, MA.
Pembimbing : Prof. Dr. H. Usman Abu Bakar, MA
Penguji : Prof. H. Imam Barnadib, MA., Ph.D
Penguji : Dr. H. Akhmad Abd. Syakur, MA

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Diuji di Yogyakarta pada hari Jum'at, 9 September 2005

Pukul 13.00–14.00 WIB

Hasil / Nilai : **86,00 / A**



Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana UII

Dr. Ir. Edy Purwanto, DEA.



**MAGISTER STUDI ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**
Jl. Demangan Baru No. 24 Lantai II Yogyakarta
Telp. (0274) 523637 Fax. 523637

NOTA DINAS

No. : 205/PS-MSI/ND/IX/2005

TESIS berjudul : **ZIKIR DAN FRUSTRASI (Kajian Tafsir Mawdhu'iy)**

Ditulis oleh : M. Aqna Taklifi

NIM : 03913098

Konsentrasi : Pendidikan Islam

Telah dapat diujikan di depan Dewan Penguji Tesis Magister Studi Islam Program Pascasarjana (S-2) Universitas Islam Indonesia.



Yogyakarta, 3 September 2005

Ketua Program,

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**

Prof. Dr. H. Amir Mu'allim, MIS.



Program Pascasarjana
Magister Studi Islam (S-2)
Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

PERSETUJUAN

TESIS berjudul **Zikir Dan Frustrasi** yang ditulis oleh M. Aqna Taklifi, S.Ag. telah dapat disetujui untuk diuji dihadapan tim Penguji Tesis Megister Studi Islam Universitas Islam Indonesia.



Yogyakarta, 5 Agustus 2005

Pembimbing

Prof. Dr. Usman Abu Bakar, MA.

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

PEDOMAN TRANSLITRASI ARAB-LATIN
Sesuai dengan SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan
Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987
Tertanggal 22 Januari 1988

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	-	tidak dilambangkan
ب	Ba'	b	-
ت	tā	t	-
ث	sā	s	s dengan titik di atasnya
ج	jīm	-	-
ح	hā'	h	h dengan titik di bawahnya
خ	khā'	kh	-
د	dāl	d	-
ذ	zāl	z	z dengan titik di atasnya
ر	rā'	r	-
ز	zā	z	-
س	sīn	s	-
ش	syīn	sy	-
ص	sād	ṣ	s dengan titik di bawahnya
ض	dād	d	d dengan titik di bawahnya
ط	tā'	ṭ	t dengan titik di bawahnya
ظ	zā'	z	z dengan titik di bawahnya

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ع	'ain	'	koma terbalik
غ	gain	g	-
ف	fā'	f	-
ق	qāf	q	-
ك	kaf	k	-
ل	lām	l	-
م	mīm	m	-
ن	nūn	n	-
و	wawu	w	-
هـ	hā'	h	-
ء	hamzah	'	apostrop, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah diawal kata
ي	Yā'	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *saddah*, ditulis rangkap أحمد يه ditulis *Ahmadiyyah*

C. Ta' Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

جماعة ditulis *Jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis t

كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-aulyā*.

D. Vokal pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*.

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, *i* panjang ditulis *ī*, dan *u* panjang ditulis *ū*, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya. Fathah + *ya'* tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*, dan fathah + wawu mati ditulis *au*.

F. Vokal-vokal Pendek yang Berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (').

أَنْتُمْ ditulis a'antum

مُؤْنْتْ ditulis mu'annas

G. Kata sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

الْقُرْآنْ ditulis *Al-Qur'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf *I* diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

الشَّيْعَةْ ditulis *asy-Syī'ah*

H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

I. Kata dalam Rangkaian Frasa dan Kalimat

1. Ditulis kata perkata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شَيْخُ الْإِسْلَامْ ditulis *Syaikh al-Islam* atau *Syaikhul-Islām*

ẒIKIR AND FRUSTRATION

By : M. Aqna Taklifi, S.Ag

ABSTRACT

Basically, zikir is a mean of primary communication in such a way that get the people possible to communicate with God. By doing this, it will intimate a clearly relationship between the creature (The human being) and the creator. Such relation is signed in the Koran of a message which says ; “Remember you to Me, I would remember you all”. for the honor of what people should do to that has been mentioned, they are permitted by Him (God) to have the welfare and peaceful for living in this world and the next.

However, people sometimes enjoy living in frustrated and emphasized condition, this will be mainly because appears to have nothing of which they actually want to obtain at first, belongs to no facility of life and luxury for them, and that they have deliberately ignored the duty and done the guilty.

Exactly, life is state of existence of being complicated. For that reason, it needs much more preparation of mental in order that people become able to face and overcome the difficulty.

One of the important ways which is effective of getting out from the difficulty is that they have to engage in such a form of workshop to God with zikir, through this way, human will be expected to have the highly qualified mental of spirit and live in patient and optimistic. So, they are able to regain composure in living.

Generally, this thesis emphasizes to recite the Koran verses to zikir and frustration and the relation among of them.

On the other hand, the references of it are taken from the description of Koran verses for the primary source. And for the additional, they are supplied by many explanation books for the clarification of the verses and hadits and others.

It applies a method for the research with qualitative methodology trough the phenomology explained and explores a systematic method. In addition, it takes the system into a part of emphasizing process to the method of concept and language analysis.

In short, it can be recognized through the description. The main principle of the activity of zikir is how to find out the people for the sure of them selves in order to be able to achieve the calmness value of the spirit and welfare. And, what is named frustration is meant for the mentally changing condition of the spirit and needs more careful to control. There for, zikir is internally functioned to balance such condition and is externally to make peace for the life of human beings in general.

ABSTRAK

ẒIKIR DAN FRUSTRASI

Oleh : M. Aqna Taklifi, S.Ag.

Ẓikir pada dasarnya merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan Allah SWT. Dengan melalui ẓikir akan tercipta ikatan hubungan yang mesra antara seorang hamba (manusia) dengan Sang Khaliq (Allah). Kemesraan hubungan ini diisyaratkan oleh firman-Nya : “Ingatlah kepada-Ku, (niscaya) Aku pun akan mengingat kalian”. Dan sebagai buahnya, Allah akan berkenan memberikan kesejahteraan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat.

Sementara itu manusia terkadang mengalami frustrasi dalam hidupnya, hal ini bisa jadi karena keinginan yang tidak terpenuhi, hilangnya fasilitas hidup atau karunia, atau mungkin karena terlalu banyak kesalahan/dosa yang telah dilakukan.

Hidup pada hakikatnya adalah ujian, oleh karena itu kesiapan mental mutlak dibutuhkan guna menghadapi atau menyikapinya.

Salah satu sarana untuk mengeluarkan seseorang dari kondisi frustrasi adalah ẓikir. Dengan ẓikir seseorang yang mengalami frustrasi diharapkan akan memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dan jiwa optimis. Dari sini ia akan kembali mendapatkan ketenangan hidup.

Tesis ini merupakan pengkajian ayat-ayat al-Qur'an tentang ẓikir dan frustrasi sekaligus hubungan keduanya.

Sebagai penelitian literer, data primer tesis ini diperoleh dari al-Qur'an dan data skundernya dari kitab tafsir dan hadis serta sumber pustaka lainnya.

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif berlandaskan fenomenologi, dan pengambilan datanya melalui tematik. Adapun datanya menggunakan analisis bahasa dan konsep.

Berdasarkan analisis ini dapat diketahui bahwa hakikat ẓikir adalah proses mencari sandaran hidup yang hakiki guna mencapai ketenangan jiwa dan kesejahteraan. Sementara itu frustrasi pada dasarnya adalah kondisi jiwa yang tidak stabil atau goncang. Oleh karena itu, ẓikir secara internal bermanfaat untuk menstabilkan kondisi jiwa, dan secara eksternal dapat bermanfaat untuk menciptakan kedamaian umat manusia secara umum.

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, atas hidayah dan pertolongan-Nya kajian terhadap al-Qur'an yang sangat berat ini dapat penulis selesaikan. Salawat dan salam semoga tetap dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya.

Disamping atas kehendak Yang Maha Kuasa, tesis ini dapat terwujud juga berkat peran serta dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih dan ucapan "*jazākumullāh khairan kāsiran*" kepada :

1. Yth. Prof. Dr. H. Amir Mu'allim MIS, selaku ketua program MSI-UII Yogyakarta beserta stafnya.
2. Yth. Prof. Dr. Usman Abu Bakar, MA, selaku pembimbing dalam penulisan hasil penelitian ini.
3. Guru Besar dan Dosen MSI-UII Yogyakarta yang telah mengajarkan pengetahuan dan ilmu mereka kepada penulis.
4. Semua keluarga khususnya Neng Evi Sulistianti istri tercinta yang telah sejak awal memberikan motivasi hingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan.
5. Keluarga besar MAN Pagerbarang Kabupaten Tegal.
6. Keluarga besar Pengajian Al-Fatah dan Jama'ah Mujahadah Al-Mustajabah yang telah membantu memberikan inspirasi dalam penulisan tesis ini.

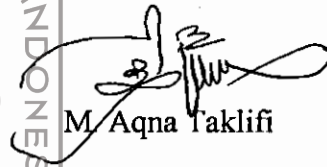
Semoga apa yang diberikan mereka kepada penulis menjadi amal ṣālih yang diterima dan dipahalai oleh Allah SWT.

Penulis menyadari atas keterbatasan kemampuan penulis untuk menggali kandungan al-Qur'an, Kitab Suci petunjuk Ilahi yang sangat agung. Akhirnya penulis pasrahkan kebenaran yang mutlak kepada Allah Yang Maha Mengetahui. Apa yang penulis lakukan merupakan upaya pemahaman terhadap firman-firman-Nya sebagai bagian dari *talabul 'ilmi*. Harapan penulis Allah melindungi, meridai, dan tesis ini dapat bermanfaat, amin.

Yogyakarta, September 2005



Penulis



M. Aqna Taklifi

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN	iii
TIM PENGUJI	iv
NOTA DINAS	v
PERSETUJUAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	4
D. Kajian Pustaka	5
E. Kerangka Teori	7
F. Metode Penelitian	10
G. Sistematika Penulisan	12
 BAB II ŻIKIR	 14
A. Pengertian Żikir	14
B. Bentuk-Bentuk Żikir	19



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

	C. Manfaat Zikir	35
BAB III	FRUSTRASI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN	44
	A. Pengertian Frustrasi	44
	B. Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Frustrasi	47
	1. Surat Hud Ayat 9	48
	2. Surat Yusuf Ayat 87	51
	3. Surat Az-Zumar Ayat 53	54
	4. Surat Fusilat Ayat 49	58
	C. Pendapat Para Mufassir Tentang Frustrasi.....	61
	D. Sebab-Sebab Terjadinya Frustrasi	65
	1. Harapan yang tidak terwujud/kegagalan.....	65
	2. Hilangnya fasilitas hidup/kenikmatan/anugerah.....	69
	3. Perbuatan dosa/melampaui batas	73
	E. Dampak dan Bahaya Frustrasi	77
BAB IV	ZIKIR DAN FRUSTRASI.....	83
	A. Urgensi Manusia Terhadap Zikir	83
	B. Manfaat Zikir Bagi Orang Yang frustrasi	90
	C. Kedudukan Serta Peran Zikir Bagi Umat Manusia	118
BAB V	PENUTUP	128
	A. Kesimpulan	128
	B. Saran-Saran	129
	C. Penutup	130

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ada dua predikat yang disandang oleh manusia, yaitu predikat 'abdullah (hamba Allah) dan predikat khalifatullah (wakil Allah)¹. Predikat yang pertama mengisyaratkan akan adanya kelemahan, kekecilan, keterbatasan serta ketergantungan manusia kepada yang lain. Dari sinilah manusia sangat potensial untuk mengidap masalah. Sedangkan predikat kedua mengarah pada kebesaran manusia sekaligus menunjukkan besarnya tanggung jawab yang dipikul dalam kehidupannya di muka bumi.

Dalam ketergantungan dengan Sang Pencipta, manusia adalah kecil dan lemah, karena ia hanya sebagai hamba-Nya atau 'abdi Allah, sedang dalam kaitan dengan sesama ciptaan Allah dimuka bumi, manusia memiliki kedudukan yang tinggi dan mulia, karena ia memiliki peran wakil Allah dalam pengaturan, pemanfaatan serta pengelolaan alam bumi ini.

Dari dua dimensi yang kontradiksi di atas, maka manusia terkadang berjiwa besar dan berani dalam menghadapi masalah, namun pada kesempatan yang lain manusia juga berhati kecil dan frustrasi atau putus asa. Manusia memang unik, ia memiliki kecenderungan tertentu, baik yang positif maupun

¹ Akhmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsiy: Konseling Agama, Teori dan Kasus*, (Jakarta ; PT Bina Pariwara, 2000), hal.23

negatif, dan di antara tarik menarik positif negatif itulah sebenarnya hakikat kemanusiaan diuji kualitasnya²

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

Artinya : (Allah) menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. QS.Al-Mulk (67) : 2³.

Dari ayat di atas, hal yang menjadi sunnatullah adalah kehidupan dan kematian. Segala yang hidup di alam ini (selain Allah) sedang menjalani proses kehidupan yang pada hakikatnya adalah proses menuju kematian atau menghadap Allah. Dalam proses menghadap kepada Allah (kehidupan) manusia kalau tidak memakai kendaraan berbagai macam anugerah (nikmat Allah) maka ia akan memakai kendaraan cobaan atau musibah. Berkait dengan hal ini Syekh Ibnu 'Athailah mengisyaratkan dalam ungkapan :

مَنْ لَمْ يَقْبَلْ عَلَى اللَّهِ مَلَأَ طَفَاتُ الْإِحْسَانِ قَبْدَ الْيَسْأَلِ الْأَمْتَحَانِ

Artinya : Barang siapa yang tidak menghadap Allah dengan kelembutan-kelembutan kebaikan (anugerah), maka ia akan dihadapkan kepada-Nya dengan berbagai rantai cobaan.⁴

² *Ibid*,hal.26

³ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung, CV. Diponegoro, 2000), hal. 499.

⁴ Ibnu 'Athailah, *Al-Hikam*, Terjemah, Misbah Zain Al-Mustofa (Tuban; PP. Al-Balagh, tth), hal. 84

Dalam usaha pencapaian harapan dan cita-cita terkadang manusia mengalami goncangan jiwa ketika menemui kegagalan. Demikian juga ketika harapan dan cita-cita (anugerah) yang telah terwujud hilang dari hadapannya. Kondisi semacam ini tidak jarang menggiring manusia ke dalam alam frustrasi atau keputus asaan.

Sulitnya mencari pekerjaan dan beban hidup yang semakin berat juga terkadang menyebabkan frustrasi. Demikian juga konflik keluarga dan masyarakat baik dalam arti sempit maupun luas. Kondisi-kondisi di atas tidak mungkin menyebabkan frustrasi bagi orang-orang yang mempunyai sandaran hidup yang hakiki (masdar al-hayat) yaitu Allah SWT. Dan untuk mendapatkan sandaran hidup tersebut tidak lain hanyalah dengan zikrullah atau mengingat Allah dengan dan dalam aspek apapun. Orang yang senantiasa mengingat Allah (zikir) akan merasakan kehadiran sebuah ketenangan jiwa, jauh dari segala goncangan.

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : Ingatlah (hanya) dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

QS.Ar-Ra'du (13) : 28.⁵

Dari uraian di atas, penulis tertarik sekaligus terdorong untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang zikir serta kemanfaatannya dalam mengatasi frustrasi. Hal ini menjadi ide bagi penulis untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul *Zikir dan Frustrasi*.

⁵ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 201.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan, antara lain :

1. Apa yang dimaksud zikir, bagaimanakah bentuk dan apa saja manfaatnya ?
2. Bagaimanakah perspektif al-Qur'an tentang frustrasi ?
3. Apa yang dimaksud dengan frustrasi dan faktor apa saja yang menyebabkannya, serta apa dampak dan bahayanya ?
4. Apa manfaat zikir bagi orang yang frustrasi ?
5. Bagaimanakah kedudukan serta peran zikir bagi umat manusia ?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Untuk memberikan arah bagi suatu kegiatan, perlu adanya faktor atau tujuan yang hendak dicapai. Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui definisi zikir, bentuk juga kemanfaatannya.
2. Untuk mengetahui seluk-beluk frustrasi dalam perspektif al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui definisi frustrasi serta faktor-faktor penyebabnya juga dampak yang diakibatkan oleh frustrasi.
4. Untuk mengetahui manfaat zikir bagi orang yang frustrasi.
5. Untuk mengetahui kedudukan serta peran zikir bagi umat manusia

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih dalam akademis untuk dijadikan salah satu literatur terutama dalam masalah zikir dan frustrasi. Sedangkan kegunaan lain dari penelitian ini adalah agar manusia terutama para pembaca senantiasa memiliki jiwa besar dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan. Sehingga mereka tidak larut dalam lembah frustrasi. Untuk meraih jiwa besar ini salah satu caranya adalah dengan mengingat Allah (zikir).

D. Kajian Pustaka

Sebenarnya telah banyak kajian tentang zikir, baik di media, seminar, maupun di sarasehan. Semuanya berkesimpulan bahwa zikir merupakan basis dari semua wujud ibadah yang bermuara pada ketenangan hidup. Oleh sebab itu masalah zikir perlu kiranya mendapat perhatian secara serius. Adapun buku-buku yang dapat penulis telaah antara lain :

Muhammad Arifin Ilham dan Debby Nasution menulis buku Hikmah Zikir Berjamaah terbitan Republika Jakarta Tahun 2003. Dalam buku ini digunakan pendekatan sosiologis normatif. Kajian ini menurut Didin Hafidhuddin bermanfaat bagi peningkatan kualitas zikir yang dilaksanakan secara berjamaah⁶.

Buku ini secara umum membicarakan pentingnya zikir secara kolektif atau berjamaah. Di samping itu juga membicarakan manfaat zikir. Akan tetapi

⁶ Muhammad Arifin Ilham dan Debby Nasution, *Hikmah Zikir Berjamaah*, (Jakarta; Republika, 2003), hal.IX

sepanjang yang penulis baca, buku tersebut belum menyentuh secara khusus kemanfaatan atau persinggungan zikir terhadap orang yang mengalami frustrasi.

Dari sinilah penulis menganggap perlu mengadakan kajian khusus sekaligus pengerucutan terhadap kemanfaatan zikir bagi orang yang berada dalam lingkaran keputus asaan atau frustrasi.

Kajian pustaka berikutnya adalah Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy : Dzikir dan Doa Aspek Hukum dan Adab yang diterbitkan oleh Pustaka Rizki Putra Semarang.

Secara garis besar buku tersebut menguraikan zikir dalam kajian hukum Islam, tata cara zikir serta beberapa contoh amaliah zikir ; seperti salawat atas Nabi, istighfar dan membaca al-Qur'an.

Seperti halnya Muhammad Arifin Ilham, Hasbi juga lebih banyak menyentuh zikir dari sisi normatif di samping sisi metodologis. Sementara itu penulis lewat penelitian ini ingin mencoba pendekatan psikologis dalam rangkuman terapi religius. Inilah yang penulis pandang sebagai perbedaan dengan buku tersebut di atas.

Demikian juga dengan buku-buku psikologis yang penulis baca. Secara umum buku-buku tersebut belum melihat frustrasi dengan segala aspeknya dari sudut pandang al-Qur'an sebagai contoh buku yang penulis maksud adalah : As-Sihhatun Nafsiyah karya Mustafa Fahmi yang telah dialih bahasakan oleh Zakiah Daradjat. Dan juga buku berjudul Teori-Teori Kesehatan Mental yang ditulis oleh Hasan Langgulung.

Sebaliknya, ada juga buku psikologi dalam sudut pandang Islam. Namun penulis melihat bahwa buku tersebut belum menjelaskan secara khusus masalah frustrasi. Contoh dari buku ini adalah *Youth and Moral* karya Sayyid Mujtaba Musawi Lari yang telah diterjemahkan oleh Satrio Pinandito dengan judul *Psikologi Islam*⁷.

Dari kajian-kajian para pengarang buku di atas, sungguh menarik perhatian peneliti untuk mengkaji lebih jauh keterkaitan zikir dengan gangguan kejiwaan yang disebut frustrasi.

Meskipun pembahasan tentang zikir serta frustrasi telah banyak dilakukan, barangkali perbedaannya terletak pada pendekatannya. Adapun pendekatan yang akan penulis pakai adalah pendekatan maudu'iy atau tematik.

E. Kerangka Teori

Untuk memecahkan masalah yang sedang dikaji dalam penelitian dibutuhkan kerangka teori yang dijadikan landasan untuk kemudian digunakan sebagai acuan. Mengingat yang menjadi objek penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an tentang zikir dan frustrasi maka pendekatan yang digunakan adalah tafsir. Pemahaman terhadap ayat-ayat al-Qur'an melalui jalur penafsiran-penafsirannya mempunyai peranan yang sangat besar bagi kemajuan umat⁸.

⁷ diterbitkan oleh Pustaka Hidayah Bandung tahun 1995

⁸ M. Quraish Shihab, *Memahami Al-Qur'an*, cet VI, (Bandung ; Mizan, 1994), hal. 83

Al-Qur'an sebagai petunjuk kehidupan membicarakan berbagai masalah yang menyangkut roda kehidupan manusia. Salah satu bukti kebenaran al-Qur'an adalah isyarat-isyaratnya yang bersifat ilmiah⁹. Dan salah satu hal yang diisyaratkan oleh al-Qur'an adalah kondisi kejiwaan manusia ketika pemenuhan hajat hidupnya mengalami kegagalan dan tertunda.

Dalam hal ini secara khusus al-Qur'an memberikan sinyal tentang kondisi kejiwaan manusia yang kecewa dan frustrasi ketika ia mengalami kegagalan dan kehilangan sesuatu yang diraih. Istilah frustrasi yang diisyaratkan oleh al-Qur'an berawal dari akar kata *yaisa*, *qanata* dan *ablasa*. Dari akar kata tersebut muncul ungkapan *ya'ūs*, *qanūt*, dan *mublisūn*. Menurut Mustafa al-Maragi, kata *yaisa* atau *al-ya'su* berarti putus harapan dari meraih kebaikan. Sedangkan *qanata* atau *al-qanūt* berarti dampak lahiriyah dari frustrasi yang berwujud fenomena kehinaan dan kehancuran. Hal ini diungkapkan beliau dalam kitab tafsir al-Maragi,

الْيَأْسُ انْقِطَاعُ الرَّجَاءِ مِنْ حُصُولِ الْخَيْرِ وَالْقَنُوطُ هُوَ ظُهُورُ أَثَرِ الْيَأْسِ عَلَى الْإِنْسَانِ مِنَ الْمَذَلَّةِ وَالْإِخْسَارِ¹⁰

Penulis tidak akan mengurangi dan menutup mata atas kelebihan serta kekurangan para peneliti atau mufasir terdahulu yang menggunakan *juz'iy*. Sementara dalam hal ini penulis berusaha menggunakan metode *maudu'iy*. Metode tafsir *maudu'iy* mempunyai beberapa kelebihan yang diantaranya ;

⁹ *Ibid*, hal.32

¹⁰ Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, juz xxv, (Mesir ; Maktabah Mustafa, 1970), hal 8

lebih dapat menangkap kesempurnaan al-Qur'an dan menghilangkan kesan kontradiktif dari ayat-ayatnya. Di samping itu, akan lebih sesuai dengan tuntutan zaman¹¹. Berkait dengan hal itu menafsirkan ayat dengan ayat atau dengan hadis Nabi merupakan cara terbaik dalam menafsirkan al-Qur'an¹².

Hal yang mendasari metode ini adalah adanya perkembangan kehidupan manusia yang terus menerus dan semakin kompleks. Oleh karena itu Noeng Muhadjir berpendapat ; Ajaran agama sebagai acuan hendaknya mampu mengembangkan pemaknaan ajarannya sehingga mampu memberi pencerahan atas masalah-masalah yang muncul lebih kemudian¹³

Lewat teori panafsiran maudu'iy seseorang di bawa ke dalam hubungan yang nyata dengan pengalamannya sendiri, khususnya dalam proses mencari jawaban bagi masalah yang tengah dihadapi. al-Qur'an sesungguhnya menghimpun tema-tema yang perlu digali dengan menggunakan metode maudu'iy (tematik)¹⁴.

Metode tematik tidaklah berangkat dari nas al-Qur'an, melainkan dari realitas kehidupan, dan menempatkan topik serta masalah dihadapan al-Qur'an. Dengan pendek kata, metode tafsir maudu'iy tidak berangkat dari teks, tapi dari konteks atau realitas kehidupan.

Di samping itu, karena frustrasi merupakan sebuah masalah, maka perlu dicarikan sebuah konsep sebagai solusinya. Dari sinilah kehadiran zikir

¹¹ Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudu'iy*, alih bahasa Rasihan Anwar, cet.I,(Bandung; Pustaka Setia, 2002), hal. 55-56.

¹² M. Quraish Shihab, *Membumikan*, hal. 117

¹³ Noeng Muhadjir, *Filsafat Ilmu*, edisi II cet. I, (Yogyakarta; Rakesarasin, 2001), hal. 143

¹⁴ Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode*, hal.44

sebagai jembatan penghubung antara manusia dengan Allah Sang Penggenggam kehidupan mutlak dibutuhkan.

Untuk penelitian ini, masalah yang akan dibahas adalah zikir dan frustrasi, maka metode tematik di atas difokuskan kepada pembahasan topik yang telah ditetapkan ini.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research), yaitu dengan jalan mengkaji kitab-kitab tafsir al-Qur'an, Hadis-hadis serta buku-buku lain yang relevan dan menunjang pembahasan, baik yang bersifat primer maupun sekunder.

Sehubungan dengan hal itu, dalam penelitian ini digunakan beberapa metode antara lain :

1. Metode Deduktif dan Induktif

Dengan metode deduktif, penulis ingin bertolak dari pengetahuan yang bersifat umum kemudian penulis lakukan penelitian terhadap kejadian yang khusus. Sedangkan dengan metode induktif penulis ingin berpijak dari hal yang khusus kemudian menarik generalisasi yang bersifat umum¹⁵.

Dalam masalah ini penulis akan berangkat dari definisi zikir secara umum, kemudian penulis lakukan pengerucutan dalam wujud bentuk-bentuk zikir serta peranannya. Di sisi lain dalam masalah frustrasi dari sudut perspektif al-Qur'an, penulis ingin memaparkan ayat-ayat al-Qur'an dan

¹⁵ Sutrisni Hadi, *Metodology Research*, (Yogyakarta, Fak. Psikologi UGM, 1987), hal, 42

tafsirnya, selanjutnya penulis generalisasikan dalam bentuk definisi frustrasi dan macam-macamnya.

2. Metode Tafsir Tematik dan Maudu'iy

Dengan metode ini penulis berusaha menghimpun ayat-ayat yang sesuai dengan tema penelitian, kemudian ditambah dengan hadis yang relevan. Sebagaimana Quraish Shihab menyitir pendapat Abdul Hay Al-Farmawiy yang mengatakan bahwa kajian al-Qur'an dapat dilakukan dengan cara merumuskan tema, kemudian menghimpun ayat serta hadis yang sesuai¹⁶.

Penulis tidak menyangkal terhadap kebenaran mutlak ajaran agama. Akan tetapi kehidupan manusia terus berkembang dan semakin kompleks. Oleh karena itu perlu pengembangan makna dengan cara memperluas tema telaahnya. Tema Zikir dan Frustrasi mungkin merupakan salah satu jawaban terhadap kompleksitas kehidupan manusia dewasa ini. Oleh karena itu dalam pengembaraan (penelitian) ini, penulis menggunakan metode pengembangan tematik atau tafsir maudu'iy dalam bahasa agamanya.

3. Metode Komparatif

Metode komparatif ialah cara berfikir dengan membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan pandangan-pandangan orang, grup, atau negara terhadap kasus orang, peristiwa atau ide-ide¹⁷. Sebagai wujud tindak lanjut dari metode tafsir tematik, perlu kiranya rumusan-rumusan dari para mufassir dan tokoh-tokoh lainnya. Hal ini di samping untuk memperluas

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1992), hal. 114.

¹⁷ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hal. 211.

pembahasan serta pemahaman, juga untuk dapat mengambil kesimpulan yang lebih akurat sesuai dengan permasalahan yang ada.

Contoh dalam hal ini adalah lafal rauhillah pada surat Yusuf ayat 87. Pengarang kitab tafsir al-Jalalain menafsirkan lafal rauhillah dengan makna rahmatillah (rahmat Allah)¹⁸. Sementara dalam kitab Sufwah at-Tafasir diartikan dengan rahmatillah (rahmat), farjihi (solusi) dan tanfisihi (kemandirian)¹⁹.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika di sini dimaksudkan sebagai gambaran umum yang menjelaskan tentang pembahasan atau penulisan penelitian ini. Pembahasan dari hasil penelitian ini tersusun menjadi lima bab yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, yaitu:

Bab I menguraikan latar belakang masalah yang menjadikan penelitian ini perlu dilakukan dan rumusan masalah yang menjadi pokok pembahasan berdasarkan latar belakang masalah serta menguraikan tujuan dan kegunaan dari penelitian ini. Sedangkan guna melihat hasil penelitian yang telah dilakukan lebih dahulu oleh peneliti lain dalam bidang yang sama atau mendekati sama, pada bab ini diuraikan pula kajian pustaka. Selanjutnya menguraikan landasan yang dipergunakan dan cara kerja yang dilakukan

¹⁸ Jalaluddin Muhammad Ibnu Ahmad Al-Mahalliy dan Jalaluddin Abdurrahman Ibnu Abu Bakar As-Suyutyi, *Tafsir al-Jalalain*, (Bandung, Syirkah Ma'arif, tth), hal. 198

¹⁹ Muhammad Ali As-Sabuniy, *Sufwah at-Tafsir*, (Beirut, Dar Al-Qalam, Juz II, Cet. V, 1986), hal. 65

dalam penelitian ini dengan menampilkan kerangka teori dan metode penelitian. Dengan membaca bab I ini dapat dipahami hal-hal mendasar sebagai pengantar untuk pembahasan bab-bab berikutnya.

Bab II menjelaskan tentang pengertian zikir serta bentuk-bentuknya. Untuk memberikan wacana bagi umat Islam khususnya para pemula (awam) diuraikan definisi zikir secara sempit maupun luas. Namun demikian dalam bab ini dipertegas dengan adanya zikir lisan sebagai langkah awal sesuai dengan pembahasan ini. Untuk memberikan kemantapan hati bagi para pezikir, pada akhir bab ini diuraikan kemanfaatan zikir secara umum.

Bab III menguraikan tentang frustrasi dalam perspektif al-Qur'an yang meliputi : definisi frustrasi secara umum, ayat-ayat al-Qur'an tentang frustrasi berikut penjelasan para mufassir. Pada penghujung bab ini dipaparkan sebab-sebab terjadinya frustrasi serta dampak dan bahayanya.

Bab IV membicarakan masalah zikir dan frustrasi yang menampilkan : urgensi manusia terhadap zikir, manfaat zikir bagi orang yang mengalami frustrasi. Untuk menutup bab ini diuraikan kedudukan serta peran zikir bagi umat manusia.

Bab V merupakan kunci dari seluruh rangkaian pembahasan yakni kesimpulan dari hasil pembahasan sekaligus merupakan jawaban dari permasalahan yang diajukan yaitu apa hakikat zikir dan frustrasi, begitu pula tentang kemanfaatan zikir bagi orang yang frustrasi.

BAB II

ẒIKIR

A. Pengertian Ẓikir

Dipandang dari segi bahasa, kata az-zikr berasal dari kata zakara – yaẓkuru – ẓikran yang berarti menyebut atau mengingat¹. Sementara dalam bukunya yang berjudul Hikmah Ẓikir Berjamaah, Arifin Ilham mendefinisikan zikir dengan ungkapan **حَفِظْ فِي ذَهْنِكَ** yang berarti memelihara dalam ingatan. Dengan demikian lanjut beliau istilah zakarallah **تَكَرَّرَ اللَّهُ** berarti memelihara Allah dalam ingatan².

Di samping itu Arifin Ilham juga meminjam ungkapan Al-Imam Abu-Hasanat Muhammad ‘Abdul-Hayy Al-Luknawi Al-Hindi yang menjelaskan dengan ungkapan sebagai berikut :

فَإِنَّ الذِّكْرَ خِصْمُ النِّسْيَانِ وَهُوَ فِي الْأَصْلِ مِنْ أَفْعَالِ الْقَلْبِ لَا لِسَانٍ

Artinya : Sesungguhnya zikir lawan katanya lupa, dan zikir itu asalnya merupakan perbuatan qalbu bukan lisan³

Akar kata zikir sebagaimana dituturkan di atas dapat kita lihat dalam hadis rasul :

إِنْ تَكَرَّرَ نِي فِي نَفْسِهِ تَكَرَّرَتْهُ فِي نَفْسِي

¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Cet.I,(Jakarta;Yayasan Penyelenggara Penerjemah / Pentafsiran Al-Qur'an,1973),hal.134

² Muhammad Arifin Ilham dan Debby Nasution, *Hikmah Ẓikir Berjamaah*, Cet.I, (Jakarta;Republika,2003), hal. 1

³ *Ibid*, hal.1-2

Artinya : Jika (hamba) mengingat Aku dalam dirinya maka Akupun mengingat dalam diriKu⁴

Adapun bentuk fi'il amar (kata kerja perintah) dari kata zikir adalah uzkur atau uzkurü dalam wujud jamaknya. Hal ini dapat kita lihat dalam ayat-ayat al-Qur'an, antara lain :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : Hai orang-orang yang beriman berzikirlah (dengan menyebut nama)

Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Al-Ahzab (33) : 41⁵

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ
وَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ
وَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ

Artinya : Apabila telah ditunaikan shalat (jumu'ah) maka bertebaranlah kalian di muka bumi : dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah (zikir) banyak-banyak agar kalian beruntung. QS. Al-Jumu'ah (62) : 10⁶.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, ketika kalian memerangi pasukan (musuh), maka teguhkanlah hati kalian, dan berzikirlah kepada Allah sebanyak-banyaknya agar kalian beruntung. QS. Al-Anfal (8) : 45⁷

⁴ Imam Muslim, *Shahih Muslim*, (Bandung; Syirkah Al-Ma'rif,t,t), hal. 466

⁵ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung ; CV Diponegoro, 2003), hal. 338

⁶ *Ibid*, hal. 442

⁷ *Ibid*, hal. 145

Sedikit lebih jauh dari pengertian-pengertian di atas, pengarang buku zikir menyingkap kesadaran ruhani; Motinggo Busye dan Quito R. Motinggo mengartikan zikir dengan istilah menyebut, mengingat atau menghadirkan sesuatu yang tersimpan dalam pikiran⁸. Oleh karena itu zikir biasanya dilakukan dengan lisan dengan menyebut asma (nama) Allah secara berulang-ulang sambil mengingat-Nya di dalam hati.

Definisi Motinggo di atas merupakan sesuatu yang wajar jika bidikan kita zikir menggunakan pendekatan proses kehidupan manusia. Dengan kata lain zikir merupakan salah satu langkah rememory dari apa yang pernah manusia kenal sekaligus isbatkan dalam dunia rahim maupun dalam proses-proses kehidupan yang selanjutnya.

Jarak yang terbentang antara awal atau pernahnya manusia mengenal Allah sedikit banyak akan mempengaruhi tingkat ketajaman daya ingat dimana manusia merasakan hadimya kembali sandaran hidup yang hakiki. Dari sini maka zikir harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga mengingatkan kembali akan Allah dan terciptanya suasana yang penuh dengan nuansa kehadiran al-Haq akan cepat terwujud.

Berkait dengan hal ini Imam al-Qusyairi memberikan sebuah penegasan dengan ungkapannya :

الذِّكْرُ رُكْنٌ قَوِيٌّ فِي طَرِيقِ الْحَقِّ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، بَلْ هُوَ الْعُمْدَةُ فِي

هَذَا الطَّرِيقِ، وَلَا يَصِلُ أَحَدٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِلَّا بِذَوَامِ الذِّكْرِ

⁸ Motinggo Busye dan Quito R. Motinggo, *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*, Cet. I (Jakarta; Hikmah, 2004), hal. 25

Artinya : Zikir merupakan sandaran yang kuat di jalan al-Haq (Allah) SWT, bahkan zikir adalah tempat berpegang atau bersandar di jalan ini, dan seseorang tidak akan sampai kepada Allah Ta'ālā kecuali dengan membiasakan zikir⁹

Dari ungkapan Imam al-Qusyairi di atas dapat kita ambil sebuah pemahaman bahwa zikir merupakan satu-satunya instrumen untuk menggapai Allah.

Selanjutnya zikir juga dapat didefinisikan sebagai ucapan lisan atau gerakan raga ataupun gerakan hati untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT atau untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah dengan selalu berupaya mengingatnya.¹⁰

Searah dengan definisi di atas, Ibnu 'Atāillah secara singkat menegaskan bahwa zikir merupakan usaha melepaskan dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan qalbu bersama al-Haq (Allah)¹¹. Di samping penegasan ini, Ibnu 'Atāillah juga punya ungkapan yang senada dengan apa yang disampaikan Imam al-Qusyairi di atas yang mengatakan :

وَلَا يَصِلُ أَحَدٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِلَّا بِذَوَائِمِ الذِّكْرِ

Kesenadaan Ibnu 'Atāillah ini diungkapkan dalam sebuah syair yang disitir oleh Simuh :

⁹ Imam al-Qusyairi, *Ar-Risālah al-Qusyairiyyah*, (t.t.p., Dar Al-Khair, t.th) hal. 221

¹⁰ Ade Armando, dkk., *Ensiklopedi Islam Untuk Pelajar*, Jilid II (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, t.th) hal. 28

وَالذِّكْرُ أَكْبَرُ بَابِ انْتِدَاخِهِ * رَبِّهِ فَأَجْعَلْهُ الْإِنْفَاسَ حِرَاسًا

Artinya : Zikir adalah sebuah pintu yang paling besar (untuk mencapai fana' dan ma'rifat) pada Allah ; maka masukilah setiap keluar masuknya nafas dengan zikir¹².

Di samping batasan-batasan di atas, tidak kalah penting juga kita melirik sebuah batasan tentang zikir yang diberikan oleh al-Wasiti, yang juga dipinjam oleh Simuh :

الذِّكْرُ: الْخُرُوجُ مِنْ مِيدَانِ الْغَفْلَةِ إِلَى فضاءِ الْمَشَاهِدَةِ عَلَى غَلْبَةِ الْخَوْفِ وَشِدَّةِ الْحُبِّ

Artinya : Zikir itu berusaha keluar dari kealpaan mengingat Allah, menuju nikmatnya musyahadah (menyaksikan kebesaran Allah), yakni hilangnya rasa takut lantaran menggilanya rasa cinta Allah¹³

Ungkapan al-Wasiti tersebut mengantarkan alur pemikiran kita pada sebuah pemahaman bahwa hakikat zikir adalah satu wujud ikhtiar mengeluarkan diri dari sebuah kelalaian dan kealpaan. Adapun orientasi dari zikir itu sendiri adalah adanya penyaksian diri akan kebesaran, keagungan serta kekuasaan Allah SWT. Sebagaimana keterangan Sayyid Abdur Rahman sebagai berikut :

الذِّكْرُ كُلُّ مَا يَتَوَجَّهُ بِهِ الْعَبْدُ إِلَى الْحَقِّ ظَاهِرًا وَبَاطِنًا¹⁴

¹¹ Ibnu 'Atāillah, *Zikir Penentram Hati*, (Miftah Al-Falah Wa Misbah Al-Arwah0, alih bahasa A. Fauzy Bahreisy, Cet.I (Jakarta; PT. Ilmu Semesta, 2005) hal. 29

¹² Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, Cet.II (Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada, 2002) hal. 105

¹³ *Ibid*, hal. 106

¹⁴ Sayyid Abdur Rahman, *Bugyah al-Mustarsyidin*, (Surabaya., Syirkah Pyramid, t.th), hal. 48.

Artinya : “Zikir adalah segala sesuatu yang digunakan untuk bertawajjuh (menghadap) kepada al-Haq (Allah) lahir dan batin”.

Dari definisi-definisi di atas dapatlah kita simpulkan bahwa pada dasarnya zikir merupakan sebuah upaya mengingat Allah baik dengan cara menyebut lafad jalālah itu sendiri, sifat-sifatnya, maupun berdoa kepadanya. Termasuk di dalamnya kita menyebut, melafalkan, memikirkan, dan melaksanakan segala suatu yang mengarah kepada isbat terhadap keagungan dan kekuasaan Allah SWT. Dengan demikian zikir dapat dilakukan dengan lisan, hati, pikiran maupun anggota badan.

Namun demikian dalam kesempatan ini kami akan memfokuskan pada aspek zikir yang berangkat dari aktivitas lisan yang selanjutnya aktivitas tersebut diharapkan akan dapat menjalar pada aktivitas lainnya, terutama pikiran dan hati sebagai benteng dari sebuah kepribadian.

B. Bentuk – Bentuk Zikir

Salah satu unsur cinta adalah aktivitas mengingat atau menyebut. Demikian juga aktivitas orang yang sedang berusaha meraih kedekatan dan cinta kepada Allah yang kemudian bermuara pada sebuah nilai kedamaian dan ketenangan yang hakiki.

Orang yang dalam proses tersebut akan senantiasa berusaha mengingat (zikir) kepada Allah. Hal ini sempat di lukiskan Faqir Zulfikar Ahmad Naqshbandi dalam syairnya :

Aku merendahkan diri karena kerendahanku,
Dan aku kagum terhadap keagungan-Mu

Namun, apa yang dapat kuperbuat dengan hatiku,
 Karena ia tetap ingin menggapai-Mu¹⁵

Manusia memang terbuat dari debu dan tanah, akan tetapi pandangannya melayang jauh ketika ia menginginkan kehadiran raut muka kekasih yang sebenarnya, yaitu Allah ‘Azza wajalla.

Untuk mewujudkan sebuah proses zikir yang mampu menghadirkan kedamaian dan ketenangan hakiki, maka pengenalan terhadap hal ikhwal yang berkait dengan zikir merupakan satu hal yang tidak dapat lagi ditawar, termasuk didalamnya adalah hal tentang bentuk-bentuk zikir itu sendiri.

Adapun bentuk-bentuk zikir sangat bervariasi dan berbilang bergantung dari sudut pandang yang kita gunakan. Secara garis besar zikir terbagi menjadi tiga macam, yaitu zikir lisan, hati dan arkan, sebagaimana yang dituturkan oleh Motinggo Busye yang pada intinya ; siapa pun yang berbicara tentang kebenaran Allah, merenungkan tanda keagungan dan kebesaranNya serta melaksanakan perintah dan menjauhi laranganNya maka dengan demikian orang tersebut tengah berzikir.¹⁶

Berbeda dengan pembagian zikir di atas, Syekh Muhammad Amin Al-Kurdi dalam kitabnya : *Tanwīrul Qulūb* membagi menjadi dua macam, yaitu zikir hati dan zikir lisan.

اعْلَمُ أَنَّ الذِّكْرَ نَوْعَانِ قَلْبِيٌّ وَلِسَانِيٌّ وَلِكُلِّ مِنْهُمَا شَوَاهِدٌ مِنَ الْكِتَابِ وَالسُّنَّةِ فَالذِّكْرُ الْإِسْرَافِيُّ

¹⁵ Faqir Zulfikar Ahmad Naqshbandi, *Cinta Abadi Para Kekasih Allah, (Love for Allah)*, Alih bahasa Munir, Cet.I, (Bandung: Marja', 2002) hal. 113

¹⁶ Motinggo Busye dan Quito R. Mottinggo, *Zikir*, hal. 26

بِالْفَرْقِ الْمَرْكَبِ مِنَ الْأَصْوَاتِ وَالْحُرُوفِ لَا يَتَيَسَّرُ لِلذَّاكِرِ فِي جَمِيعِ الْأَوْقَاتِ
فَإِنَّ الْبَيْعَ وَالشِّرَاءَ وَنَحْوَهُمَا يُلْهِي الذَّاكِرَ عَنْهُ الْبَتَّةَ بِخِلَافِ الذِّكْرِ الْقَلْبِيِّ فَإِنَّهُ بِمَلَا حَظَّةٍ مَسْمُوعٍ
ذَلِكَ اللَّفْظُ الْمُجَرَّدُ عَنِ الْحُرُوفِ وَالْأَصْوَاتِ وَإِنَّا فَلَاشَيْءٌ يُلْهِي الذَّاكِرَ عَنْهُ¹⁷

Selanjutnya beliau menjelaskan bahwa zikir lisan dilakukan dengan cara melafalkan lafal yang telah tersusun dari suara dan huruf. Sedangkan zikir hati dilakukan dengan cara memperhatikan makna yang dinamakan oleh lafal yang dibaca.

Dalam hal ini, Syekh Muhyiddin Abi Zakariya pengarang kitab al-Azkār senada dengan Syekh Muhammad Amin Al-Kurdi. Menurutnya zikir terkadang dengan lisan terkadang dengan hati. Akan tetapi lanjut beliau yang utama adalah manakala membarengkan keduanya. Sebagaimana ungkapannya dalam kitab al-Azkār:

الذِّكْرُ يَكُونُ بِأَلْقَابٍ وَيَكُونُ بِالسَّانِ، وَالْأَفْضَلُ مِنْهُ مَا كَانَ بِالْقَلْبِ وَاللِّسَانِ جَمِيعًا¹⁸

Sementara itu, apa yang telah disampaikan beliau berdua (pengarang kitab Tanwīrul Qulūb dan al-Azkār) sedikit mendapatkan penajaman dari Imam Qusyairi . beliau menegaskan bahwa zikir terbagi atas dua bentuk, yaitu zikir lisan dan zikir hati. Dan zikir lisan menurutnya dapat mengantarkan seseorang kepada kemudawamahan dan pembekasan bagi zikir hati. Apabila

¹⁷ Syekh Muhammad Amin Al-Kurdi, *Tanwīrul Qulūb*, (t.tp, Dar Ihya Al-Kutub Al-‘Arabiyyah, tt), hal.508

¹⁸ Syekh Muhyiddin Abi zakariya, *al-Azkār*, (Surabaya; Syirkah Bengkulu Indah, t.t.), hal.39

seseorang berzikir dengan keduanya (lisan dan hati), maka ia akan menemukan kesempurnaan dalam perjalanannya menuju Allah SWT.

وَالذِّكْرُ عَلَى نَوْعَيْنِ: ذِكْرُ اللِّسَانِ وَذِكْرُ الْقَلْبِ، فَذِكْرُ اللِّسَانِ يَصِلُ بِهِ الْعَبْدُ إِلَى
اسْتِدَامَةِ ذِكْرِ وَالتَّأْثِيرِ لِذِكْرِ الْقَلْبِ، فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ ذَاكِرًا بِلِسَانِهِ وَقَلْبِهِ
فَهُوَ الْكَامِلُ فِي وَصْفِهِ فِي خَالِ سُلُوكِهِ¹⁹

Dari pembagian-pembagian zikir yang terakhir, sepintas menafikan zikir arkan atau anggota badan. Akan tetapi jika kita pikirkan secara mendalam tidaklah demikian. Hal ini karena sekalipun mereka tidak menyebutkan secara eksplisit tentang zikrul arkan, akan tetapi pada hakikatnya secara implisit hal itu sudah tercakup didalamnya. Dan ini merupakan hal yang wajar, karena seseorang yang telah benar-benar mampu melewati zikir lisan dan hati pasti akan menterjemahkannya dalam amalan anggota badan. Bukankah Rasul pernah menyampaikan bahwa yang membuat baik dan rusaknya anggota badan adalah hati ?

Berkait dengan bentuk-bentuk zikir di atas, Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy dalam buku *Dzikir & Doa ; Aspek Hukum & Adab* menuturkan pendapat Al-Fakhrur Razi tentang definisi dari masing-masing bentuk zikir di atas. Adapun definisi yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Yang dimaksud dengan sebutan lidah (berzikir dengan lidah), ialah menyebutkan kata-kata yang menunjuk kepada tasbih (mensucikan Allah dari segala kekurangan), kepada tahmid (memuliakan Allah dan membesarkan-Nya).

¹⁹ Imam Al-Qusyairi, *Ar- Risalah*, hal. 221

Adapun yang dikehendaki dengan ingatan hati (zikir hati) ialah mengingat dalil-dalil menyangkut eksistensi-Nya, dalil-dalil sifat-Nya, dalil-dalil perintah dan larangan-Nya, untuk dapat mengetahui hukum-hukum-Nya dan rahasia-rahasia yang terkandung dalam pembentukan alam.

Yang dikehendaki dengan gerakan anggota tubuh, ialah mempergunakan setiap anggota tubuh untuk segala rupa taat.²⁰

Dari definisi di atas jelaslah bahwa apapun yang kita baca, yang kita ingat dan kita renungkan, serta yang kita gerakan, selagi semua itu kita arahkan kepada langkah tanzih bagi Allah atas kekurangan dan tahqiq akan kesempurnaan-Nya serta mengarah akan ketaatan kepada-Nya, maka hal itu adalah aktivitas zikir.

Selanjutnya zikir lisan terbagi menjadi beberapa bentuk. Namun demikian perlu kiranya kita kembali melirik sebuah statemen yang diberikan Hujjatul Islam ;

وَأَمَّا اللِّسَانُ فَأَنَّمَا خُلِقَ لِكَلِمَاتِهِ لِيَتَذَكَّرَ بِهِ ذِكْرَ اللَّهِ تَعَالَى وَتِلَاوَةَ كِتَابِهِ وَتَرْشِيدِهِ
خُلِقَ إِلَى طَرِيقِهِ²¹

Artinya : Adapun lisan, sesungguhnya ia diciptakan untukmu supaya kamu memperbanyak mengingat Allah SWT dan membaca kitab-Nya serta supaya kamu menunjukkan ciptaan Allah menuju jalan-Nya

Dari ungkapan di atas jelaslah bahwa pada hakikatnya lisan diciptakan oleh Allah sebagai salah satu instrumen untuk mengingat-Nya. Dan hal ini

²⁰ Teungku Muhammad Ash Shiddieqy, *Dzikir & Doa Aspek Hukum & Adab*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2003), hal. 7

²¹ Imam Al-Gazali, *Bidāyatul Hidayah*, Dicitak pada bagian pinggir Nawawi Al-Jawi, *Murōqil 'Ubūdiyyah*, (Pekalongan: Raja Murah, t.t.), hal. 63

tidak lain kecuali dengan jalan membasahi lisan kita dengan kalimat-kalimat tayyibah dan asma-Nya. Di samping itu juga kita diharapkan dapat membimbing dan mengarahkan orang lain untuk mengenal agama sebagai jalan hidup (way of live) yang telah dianugerahkan oleh Allah kepada umat manusia.

Sebagaimana telah penulis sampaikan, bahwa zikir lisan terbagi menjadi beberapa bentuk, antara lain; *pertama*, jika dilihat dari sudut waktu dan tempat maka zikir terbagi menjadi dua, yaitu zikir yang terikat dengan waktu dan tempat serta zikir yang bebas dari waktu dan tempat²².. Contoh dari zikir yang terikat dengan waktu dan tempat antara lain : bacaan ketika dan setelah shalat, sebelum dan sesudah tidur, bacaan ketika haji, ketika menaiki kendaraan dan sebagainya. Adapun contoh yang tidak terikat yaitu bacaan tasbih, hauqalah, şalawat dan sebagainya.

Pendapat Ibnu ‘Atāillah di atas sedikit mendapatkan dukungan dari Motinggo Busye dan putranya sekalipun dengan ungkapan bahasa atau istilah yang berbeda. Istilah zikir formal dipakai oleh Motinggo Busye sebagai nama dari bentuk zikir lisan yang terkait oleh waktu dan tempat. Sedangkan zikir lisan yang tidak terikat dikelompokkan dalam istilah informal²³ Zikir informal ini sebagaimana telah disyaratkan oleh firman Allah SWT :

²² Ibnu ‘Atāillah, *Zikir*, hal, 30.

²³ Motinggo Busye dan Quinto R. Motinggo Busye, *Zikir*, hal.27

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ ...

Artinya : (yaitu) orang-orang yang berzikir kepada Allah sambil berdiri, atau duduk, atau dalam keadaan berbaring ... QS. Ali Imran (3) : 191²⁴

Berbeda dengan beliau berdua di atas, Abdul Qadir 'Isā menggunakan istilah muqayyad dan mutlaq dalam kitabnya yang berjudul Haqāiq 'Anittasawwuf. Lebih lengkap pendapat Abdul Qadir 'Isā adalah sebagai berikut :

أَمَّا الذِّكْرُ الْمُقَيَّدُ فَهُوَ الَّذِي نَدْبُنَا إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقَيَّدًا بِزَمَانٍ خَاصٍّ أَوْ مَكَانٍ خَاصٍّ ؛
كَالذِّكْرِ بَعْدَ إِدَاءِ كُلِّ صَلَاةٍ ، مِنْ تَسْبِيحٍ وَتَحْمِيدٍ وَتَكْبِيرٍ ، وَأَذْكَارِ الْمُسَافِرِ وَالْأَكِلِ وَالشَّارِبِ ،
وَأَذْكَارِ النِّكَاحِ ، وَأَذْكَارِ تَقَالُ عِنْدَ الشَّدَّةِ وَدَفْعِ الْآفَاتِ وَالْمُصَاصِ ، وَعِنْدَ الْمَرَضِ وَالْمَوْتِ
وَمَا يَتَعَلَّقُ بِهِمَا ، وَبَعْدَ صَلَاةِ الْجُمُعَةِ وَلَيْلِهَا ، وَعِنْدَ رُؤْيَا الْهَيْلِ ، وَأَفْطَارِ الصَّائِمِ ،
وَأَذْكَارِ الْحَجِّ بِأَوَائِعِهَا ، وَأَذْكَارِ تَقَالُ فِي الصَّبَاحِ وَالْمَسَاءِ ، وَمِنْدِ النَّوْمِ وَالْإِسْتِيقَاضِ ،
وَأَذْكَارِ الْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ²⁵

Artinya : Adapun Zikir Muqayyad adalah sebagaimana yang telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW kepada kita dengan terikat oleh waktu yang tertentu atau tempat yang tertentu, seperti zikir setelah shalat baik tasbih, tahmid dan takbir, zikir orang yang bepergian, orang yang makan, minum, nikah. Dan zikir yang diucapkan ketika menghadapi kesulitan, menolak bahaya dan musibah, juga ketika

²⁴ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung ; CV Diponegoro, 2003), hal. 59.

²⁵ Abdul Qadir 'Isā, *Haqāiq 'Anittasawwuf*, (Suriyah, Dar Al-'Irfan, 2001), hal. 146

sakit dan kematian serta zikir yang berkait dengan keduanya. Dan (zikir) setelah salat jum'at serta malamnya, (zikir) ketika melihat hilal, ketika berbukanya orang yang berpuasa, zikir-zikir haji dengan berbagai macamnya. Dan juga zikir yang diucapkan di waktu pagi dan sore, dan (zikir) ketika tidur dan terbangun, serta zikir ketika jihad di jalan Allah.

Sebagai contoh zikir yang dimaksudkan di atas adalah sebagaimana tertulis dalam kitab al-Azkār :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ سَبَّحَ اللَّهَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَحَمْدَ اللَّهِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَكَبَّرَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَقَالَ تَمَامَ الْمِئَةِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، غُفِرَتْ خَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ²⁶

Selanjutnya tentang zikir mutlaq Abdul Qadir 'Isā mengatakan :

وَأَمَّا الذِّكْرُ الْمُطْلَقُ؛ فَهُوَ مَا لَمْ يَقْبُدْ بِرَّ مَنْ وَلَا مَكَانٍ وَلَا وَقْتٍ وَلَا حَالٍ وَلَا قِيَامٍ وَلَا قُعُودٍ، فَالْمَطْلُوبُ مِنَ الْمُؤْمِنِ أَنْ يَذْكُرَ رَبَّهُ فِي كُلِّ حَالٍ حَتَّى لَا يَزَالَ لِسَانُهُ رَطْبًا يَذْكُرُ اللَّهَ²⁷

Artinya : Adapun zikir mutlaq adalah zikir yang tidak terkait oleh waktu, tempat, keadaan, baik berdiri maupun duduk. Maka (dalam hal ini) yang dikehendaki dari orang mukmin adalah hendaknya ia mengingat Tuhannya (Allah) dalam setiap keadaan sehingga lisannya senantiasa basah dengan mengingat Allah (zikrullah).²⁸

²⁶ Syekh Muhyiddin Abi Zakariya, *Al-Azkār*, hal. 132

²⁷ Abdul Qādir 'Isā, *Haqāiq*, Hal. 146

²⁸ Tentang Zikir Mutlaq lihat Surat Al-Ahzāb (33) : 41-42, Surat Al-Anbiya (21) : 20

Kedua, zikir lisan yang mengandung munajat dan yang tidak mengandung munajat. Pembagian ini dapat diwujudkan jika melihat zikir lisan dari sudut pandang isi bacaan atau sesuatu yang dilafalkan. Contoh zikir lisan yang mengandung munajat biasanya berbentuk do'a atau permohonan, misalnya : *Rabbanā lā tu'akhiznā in nasīnā aw akhta'nā.....*, atau permohonan rahmat kepada Allah atas Baginda Nabi Muhammad SAW dan sebagainya.

Hal ini sebagaimana diisyaratkan oleh Syekh Ibnu 'Atā'illah :

Demikian pula dengan bacaan *ṣalawat* atas Nabi SAW, yang akan memberi pengaruh yang lebih besar ke dalam *qalbu* para pemula ketimbang zikir yang tidak disertai munajat. Sebab orang yang bermunajat, *qalbunya* merasa dekat dengan Allah. Ia termasuk sarana yang memberikan pengaruh tertentu dan menghiaskan rasa takut pada *qalbu*²⁹

Adapun contoh zikir lisan yang tidak mengandung munajat antara lain: bacaan *tahlil* : *lā ilāha illallāh*, *tasbīh* ; *subhānallāh*, *tahmid* ; *alhamdulillāh*, *takbir* ; *Allāhu Akbar* dan sebagainya.

Berkait dengan bentuk zikir yang mengandung do'a atau pengharapan, Syekh Ibnu 'Atā'illah berpesan hendaknya orang yang berdo'a tidak semata-mata menjadikan do'anya sebagai alat atau sebab mencapai pemberian Allah. Akan tetapi lebih jauh dari itu hendaknya do'a itu dimaksudkan untuk menunjukkan kehambaan dan menunaikan kewajiban terhadap kebesaran dan kekayaan Allah SWT.

لَا يَكُنْ طَلِبُكَ تَسْتَبِإِلَ الْعَطَاءِ فَيَقِلَّ فَهَمُّكَ عَنْهُ، وَلْيَكُنْ طَلِبُكَ لِإِظْهَارِ الْعِبَادَةِ

وَقِيَامًا بِحَقِّ الرَّبُّوبِيَّةِ

²⁹ Ibnu 'Atā'illah, *Zikir*, hal. 30-31

Artinya : Jangan sampai do'a permintaanmu kepada Allah itu engkau jadikan alat (sebab) untuk mencapai pemberian Allah ; niscaya akan kurang pengertian (makrifat)mu kepada Allah, tetapi hendaknya do'a permintaanmu semata-mata untuk menunjukkan kehambaanmu dan menunaikan kewajiban terhadap kemuliaan kebesaran dan kekayaan Tuhanmu³⁰

Statemen Ibnu 'Atā'illah di atas perlu kiranya kita pahami secara luas, baik ditilik dari sisi manusia itu sendiri maupun dari sisi Allah sebagai penggenggam harapan ataupun do'a. Hal ini kiranya perlu penulis sampaikan agar terwujud sebuah langkah muhasabah yang mengarah kepada adanya keseimbangan. Disadari atau tidak, bagi para pemula terkadang terjadi ketidakseimbangan pada diri mereka. Mereka lebih banyak memohon atau menuntut ketimbang melaksanakan apa yang menjadi ketentuan Allah yang berupa kewajiban, terlebih lagi ketika dihadapkan pada permasalahan atau kesulitan hidup. Sekalipun demikian penulis menyadari, apa yang disampaikan Ibnu 'Atā'illah di atas merupakan hal yang wajar, karena bagaimanapun juga stratifikasi para pejalan (sālik) menuju Allah tentu berbeda-beda. Dengan demikian kitapun tidak dapat spontanitas menyalahkan mereka yang menganggap bahwa do'a semata-mata instrumen untuk mencapai pemberian Allah.

Di samping itu penulis berharap dengan penjelasan di atas, bahwa umat manusia khususnya umat Islam perlu menyadari bahwa Allah bukan sekedar tempat mengadu. Namun Dia juga punya hak sebagai khaliq yang wajib disembah secara istiqam. Kita mestinya malu kepada-Nya, sebab

³⁰ Ibnu 'Atā'illah, *Al-Hikam*, Alih Bahasa H. Salim Bahreisy, (Surabaya: Balai Buku, t.t), hal. 135

kita terkadang hanya mengingat-Nya pada saat dan tempat tertentu, akan tetapi nikmat-Nya kepada kita tidak mengenal waktu dan tempat.

Adapun pembagian zikir lisan yang *ketiga* adalah dari sudut pelafalan atau pengucapannya. Jika dilihat dari sudut ini, maka zikir lisan kembali terbagi dua; zikir yang dilafalkan dengan suara keras (jahr) dan zikir yang diucapkan secara pelan (sir).

Tentang bentuk-bentuk zikir ini banyak ulama yang memberikan sinyal, terutama yang berkait dengan boleh atau tidaknya mengeraskan ketika berzikir. Sinyal-sinyal tersebut berangkat dari firman Allah pada bagian akhir surat al-A'raf.

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ
وَلَاتَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya : Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. QS. Al-A'raf (7) : 205³¹

Berkait dengan kalimat *ważkur rabbaka fi nafsika* pada ayat di atas,

Imam Aş-Şawiy memberikan keterangan :

أَيُّ بَابِي نُوْعٍ مِنَ أَنْوَاعِ الذِّكْرِ كَالْتَّسْبِيحِ وَالتَّهْلِيلِ وَالدُّعَاءِ وَالْقُرْآنِ

³¹ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung ; CV Diponegoro, 2003), hal. 140.

وَعَبَّرَ ذَلِكَ، وَقَوْلُهُ سِرٌّ أَيْ إِنَّ لَمْ يُلْزَمْ عَلَيْهِ الْكَسَلُ وَالْأَجْهَرُ³²

Artinya : (Wazkur rabbaka fi nafsika) berarti (ingatlah Allah) dengan bentuk-bentuk zikir, seperti tasbih, tahlil, do'a, (membaca) al-Qur'an dan lain-lain. Perkataannya ; (dengan) sir, maknanya jika ia (orang yang berzikir) tidak diliputi rasa malas. Dan jika tidak demikian maka sebaiknya jahr atau keras.

Dalam tafsiran di atas pensyarah kitab tafsir dalam memberikan isyarat tentang adanya sifat takāsul atau malas sebagai pangkal permasalahan adanya zikir jahr dan sir. Beliau menegaskan bahwa jika seseorang sudah tidak diliputi perasaan malas atau takāsul maka sebaiknya ia zikir dengan cara sir atau pelan. Akan tetapi jika sebaliknya, maka zikir jahr atau keras lebih patut baginya. Hal ini mungkin disebabkan adanya faktor pendongkrak bagi seseorang dalam melenyapkan sifat malas.

Demikian sedikit yang dapat penulis tangkap dari apa yang telah diisyaratkan oleh Syekh Ahmad aṣ-Ṣawiy al-Malikiy.

Berkait dengan permasalahan di atas, Imam an-Nawawi menyoroti adanya unsur riya sebagai dasar adanya zikir jahr dan sir. Dalam hal ini beliau menganjurkan cara sir jika seseorang khawatir terhinggapi rasa riya. Namun jika ia telah mampu menahan diri dari sikap riya maka cara jahr tidak menjadi masalah. Hal ini secara halus beliau isyaratkan dalam statemennya :

ثُمَّ لَا يَنْبَغِي أَنْ يَتْرَكَ الذِّكْرَ بِاللِّسَانِ مَعَ الْقَلْبِ خَوْفًا مِنْ أَنْ يَطُنَّ بِهِ الرِّيَاءُ

بَلْ يَذْكُرُ بِهِمَا جَمِيعًا يَقْصِدُ بِهِ وَجْهَ اللَّهِ تَعَالَى.³³

³² Syekh Ahmad aṣ-Ṣawiy, *Hāsyiyah al-'Allamāh aṣ-Ṣawiy 'Ala Tafsir jalālain*, Juz II (l.tp, Dar Al-Fikr, t.th). hal. 115

³³ Syekh Muhyiddin Abi Zakariya Yahya an-Nawawi, *Al-Aẓkar*, hal. 39

Di samping pertimbangan unsur takāsul dan riya sebagaimana dijelaskan di atas, unsur pengajaran juga menjadi salah satu bahan pertimbangan bagi mereka yang membolehkan zikir dengan cara jahr atau mengeraskan suara. Salah satu contoh dalam hal ini adalah keterangan as-Syafi'iy yang dinukil oleh Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy yang mengatakan : jumbuh ulama menetapkan, bahwa Imam dan ma'mum menyembunyikan zikirnya kecuali ketika perlu untuk mengajarkannya kepada para hadirin³⁴.

Lebih jauh dan luas dari apa yang telah terurai di atas, Abdul Qadir 'Isā dengan merangkum apa yang menjadi pandangan Imam an-Nawawi mengatakan bahwa ; zikir dengan cara pelan atau akhfa lebih utama jika memang seseorang khawatir akan timbulnya riya atau khawatir mengganggu orang-orang yang sedang salat dan orang-orang yang sedang tidur. Akan tetapi jika tidak demikian, zikir dengan cara keras atau jahr lebih utama. Hal ini disebabkan karena pada zikir jahr terdapat banyak aktivitas atau amal. Dan juga adanya faedah yang banyak bagi para pendengar. Di samping itu zikir jahr lebih membangkitkan kesadaran bagi para pembaca (zikir), lebih dapat merangkum harapan dalam alam fikiran, memalingkan pendengaran (fokus) pada zikir, mengusir rasa kantuk, dan juga dapat menambah semangat. Sebagaimana keterangannya ;

وَقَدْ جَمَعَ التَّوَوُّي بَيْنَهُمَا ؛ بِأَنَّ الْأَخْفَاءَ أَفْضَلُ حَيْثُ خَافَ الرِّيَاءَ ، أَوْ تَأَذَّى بِهِ مَصْلُوحُونَ

أَوْ نِيَامٌ ، وَالْجَهْرُ أَفْضَلُ فِي غَيْرِ ذَلِكَ ؛ لِأَنَّ الْعَمَلَ فِيهِ أَكْثَرُ ، وَلِأَنَّ فَائِدَتَهُ تَتَعَدَّى

³⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Dzikir*, hal. 42

إِلَى السَّامِعِينَ، وَلَئِنَّهُ يُوقِظُ الْقَارِئَ، وَيَجْمَعُ هِمَّةَ إِلَى الْفِكْرِ، وَيَصْرِفُ سَمْعَهُ إِلَيْهِ

، وَيَطْرُدُ النَّوْمَ، وَيَزِيدُ فِي النَّشَاطِ.³⁵

Berkait dengan bentuk zikir jahr dan sir, menurut hemat penulis kita perlu kiranya memandang salah satu karakter dasar manusia secara umum. Mudah terpecah konsentrasinya, itulah salah satu karakter dasar manusia yang penulis maksud.

Dalam hal mengingat, orang sering mengalami kesulitan yang disebabkan karena adanya “interferensi”. Interferensi adalah hambatan ingatan atau belajar akibat masuknya bahan-bahan yang terdahulu³⁶. Demikian penyampaian Wasty Soemanto dalam bukunya Psikologi Pendidikan.

Dari penyampaian Wasty di atas, jelaslah bahwa permasalahan hidup yang telah dilewati umat manusia dapat menjadi sebab sulitnya melakukan aktivitas mengingat. Hal ini penulis sebut sebagai hambatan internal dalam hal mengingat.

Di samping itu juga terdapat hambatan eksternal. Contoh dari hambatan ini adalah pemandangan yang diserap oleh instrumen penglihatan dan suara yang diserap oleh pendengaran. Oleh karena itu, sebelumnya Wasty Soemanto berpendapat bahwa ; pengalaman terhadap suatu kesan akan lebih kuat apabila kesan-kesan yang dicamkan dibantu dengan penyuaran³⁷.

³⁵ Abdul Qādir ‘Isā, *Haqāiq*, hal. 127

³⁶ Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, cet. Ke IV (Jakarta), Rineka Cipta, 1998), hal. 29

³⁷ *Ibid*, hal.28

Berangkat dari keterangan di atas, maka penulis berpendapat ; untuk langkah awal sebaiknya zikir dilakukan dengan cara mengeraskan suara. Pertimbangan penulis adalah dengan langkah semacam itu diharapkan akan dapat membantu menyelamatkan pendengaran dari hambatan-hambatan yang di maksud. Sehingga dengan demikian pezikir akan lebih dapat berkonsentrasi dan mengecamkan apa yang dibaca dalam zikir. Disisi lain pezikir juga berusaha menundukkan kepala serta memejamkan penglihatan. Oleh sebab itu wajar jika Syekh Abdul Qadir al-Jilani berpendapat ; ada zikir yang hanya diucapkan di dalam hati. Inilah zikir orang-orang yang sudah teguh hatinya karena kuat makrifatnya. Pada tingkat permulaan lebih baik zikir itu diucapkan dengan cara mengeraskan suara³⁸

Dalam jalur yang sama penulis juga ingin sedikit mengingatkan kepada diri penulis khususnya dan para pezikir pada umumnya untuk tidak meninggalkan zikir sekalipun ingatan dan hati belum dapat secara totalitas berkonsentrasi (fokus) kepada Allah. Hal ini dikarenakan adanya proses istikmal (penyempurnaan diri), dalam roda kehidupan manusia. Sebagaimana dipesankan oleh pengarang kitab Al-Hikam, Syekh Ibnu 'Atā'illah ;

لَا تَتْرُكِ الذِّكْرَ لَعَدَمِ حُضُورِكَ مَعَ اللَّهِ فِيهِ. لِأَنَّ غَفْلَتَكَ عَنْ وُجُودِ ذِكْرِهِ أَشَدُّ مِنْ
غَفْلَتِكَ فِي وُجُودِ ذِكْرِهِ. فَعَسَى أَنْ يَرْفَعَكَ مِنْ ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ غَفْلَةٍ إِلَى ذِكْرِهِ
مَعَ وُجُودِ يَقْظَةٍ. وَمِنْ ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ يَقْظَةٍ إِلَى ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ حُضُورٍ. وَمِنْ ذِكْرٍ مَعَ

³⁸ Syekh Abdul Qadir Jilani, *Sirrulasrār fi mā yahtaj illaihilabrār*, alih bahasa, Abdul Majid Hj. Khatib, *Rahasia Sufi*, Cet. Ke V (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003), hal 98

وَجُودِ حُضُورِ إِلَى ذِكْرٍ مَعَ وَجُودِ غَيْبَةٍ عَمَّا سِوَى الْمَذْكُورِ. وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ

Artinya : Jangan meninggalkan zikir karena engkau belum selalu ingat kepada Allah di waktu berzikir, sebab kelalaianmu terhadap Allah ketika tidak berzikir lebih berbahaya daripada kelalaianmu terhadap Allah ketika kamu berzikir.

Semoga Allah menaikkan derajatmu dari zikir yang disertai lalai kepada zikir yang disertai ingat (sadar) terhadap Allah. Kemudian naik pula dari zikir dengan kesadaran ingat kepada zikir yang disertai rasa hadir, dan dari zikir yang disertai rasa zikir kepada zikir hingga lupa terhadap segala sesuatu selain Allah. Dan yang demikian itu bagi Allah tidak sukar (tidak berat)³⁹.

Di sisi lain para pezikir (khususnya pemula) sebaiknya di samping melakukan zikir secara individual (munfarid) juga hendaknya melakukannya dengan berjamaah. Hal ini disebabkan zikir berjamaah secara praktisnya dapat menjadi wadah bagi rasa kebersamaan dan dapat menjadi stimulan bagi masing-masing individu. Di samping itu, zikir secara berjamaah dapat menarik hadirnya para malaikat sayyarah yang menebarkan rahmat dan ketenangan kepada mereka yang berzikir secara berjama'ah⁴⁰ Sebagaimana telah diisyaratkan oleh Rasulullah SAW :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص:

مَا مِنْ قَوْمٍ يَذْكُرُونَ اللَّهَ لَا حَفَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ

السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ. رواه مسلم⁴¹

³⁹ Ibnu 'Atā'illah, *Al-Hikam*, alih bahasa, hal. 55

⁴⁰ → Lihat Buku Arifin Ilham, *Hikmah Zikir Berjama'ah*, hal. 33—46

⁴¹ Abdul Qadir 'Isā, *Haqāiq*, hal. 136.

Artinya : “Dari Abu Hurairah dari Abu Said al-Khuzriy ra. berkata; Rasulullah SAW bersabda : Tidaklah sebuah kaum yang berzikir kepada Allah kecuali mereka dikelilingi oleh para malaikat. Mereka diliputi rahmat, dan diturunkannya ketenangan kepada mereka, serta Allah mengingat mereka dalam (kelompok) orang-orang yang ada disisi-Nya.” (HR Muslim).

Sebagai pamungkas dari bagian ini penulis ingin menegaskan bahwa berkait dengan cara berzikir (keras atau pelan, sendiri atau berjama’ah) penulis sependapat dengan pendapat Jalāluddin as-Suyūtiy yang dinukil oleh Abdul Qadir ‘Īsā. Beliau mengatakan : perbedaan cara pelaksanaan zikir bergantung pada kondisi dan pezikir itu sendiri, sebagaimana isyaratnya :

وَالْجَمْعُ بَيْنَهُمَا أَنَّ ذَلِكَ يَخْتَلِفُ بِاخْتِلَافِ الْأَحْوَالِ وَالْأَشْخَاصِ⁴²



C. Manfaat Zikir

Banyak manfaat yang dapat dipetik dari aktivitas zikir, baik yang bersifat kekinian atau jangka pendek (duniawi) maupun jangka panjang (ukhrawi). Adapun manfaat zikir telah secara rinci dijelaskan oleh Syekh Ibnu ‘Atā’illah dalam Kitab Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwāh yang telah dialih bahasakan oleh A. Fauzy Bahreisiy dengan judul Zikir Penentram Hati⁴³. Hikmah atau manfaat zikir menurut beliau antara lain ;

1. Mengusir, menangkal, dan menghancurkan setan.
2. Membuat rida ar-Rahman dan mendatangkan murka setan.

⁴²*Ibid*, hal.127.

⁴³Ibnu ‘Atā’illah, *Zikir*, hal. 69-77.

3. menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
4. Melenyapkan segala keburukan
5. Memperkuat qalbu dan badan
6. Memperbaiki apa yang tersembunyi dan yang kelihatan
7. Membuat qalbu dan wajah menjadi bersinar terang.
8. Mempermudah datangnya rezeki
9. Mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya.
10. Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap urusan.
11. Memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi Allah) yang menghantarkan pada kondisi *ihsan*. Yaitu, kondisi saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya.
12. Memunculkan keinginan untuk kembali pada Tuhan. Siapa yang banyak mengingat-Nya, itu akan membuatnya kembali pada Tuhan dalam setiap persoalan.
13. Membuat si pezikir dekat dengan Tuhan.
14. Membuka pintu makrifat kepada Tuhan.
15. Menambah penghormatan dan rasa takut kepada Tuhan.
16. Mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung yang dengan itu qalbu manusia menjadi hidup seperti hidupnya tanaman karena hujan. Zikir adalah makanan rohani sebagaimana nutrisi adalah makanan tubuh. Ia juga merupakan perangkat yang membuat qalbu bersih dari karat berupa lalai dan mengikuti hawa nafsu.

17. Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan.
18. Menghapus dosa dan kesalahan. Sebab, setiap amal kebaikan akan menghapus kesalahan.
19. Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Tuhan dan hamba yang lalai.
20. Tasbih, takbir, tahlil, dan tahmid yang dibaca oleh seorang hamba akan mengangkat derajat pelakunya di tengah-tengah arasy yang mulia. Sebab, semua ibadah pada hari kiamat nanti akan berpisah kecuali zikir, tauhid, dan pujian kepada-Nya.
21. Siapa yang di saat lapang mendekat kepada Allah dengan berzikir kepada-Nya, Allah-pun akan dekat kepada orang tersebut di saat sulit dengan memberikan karunia-Nya.
22. Zikir juga menjadi penyebab turunnya sakinah (ketenangan, penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka atas seorang hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat, itulah rahmat yang paling besar bagi seorang hamba.
23. Menghalangi lisan seorang hamba untuk melakukan gibah, berkata dusta, dan melakukan kebatilan lainnya.
24. Orang berzikir akan membuat teman duduknya tenteram dan bahagia.
25. Majelis zikir tidak akan membuatnya menyesal dan merugi pada hari kiamat nanti.

26. Zikir yang disertai tangis dan ratapan merupakan penyebab bagi seseorang untuk mendapatkan naungan arasy di hari pembalasan.
27. Siapa yang sibuk berzikir kepada Allah sehingga lupa meminta akan diberi sesuatu yang lebih baik dari yang diberikan kepada mereka yang meminta. Selain itu, ia akan selalu diberi kemudahan.
28. Gerakan zikir atas lisan merupakan gerakan yang paling ringan bagi manusia.
29. Zikir merupakan tanaman surga. Seperti yang disebutkan dalam hadis-hadis hasan, tanah surga itu subur dan airnya segar. Ia berupa lembah dan yang menjadi tanamannya adalah Subhāna Allah wa al-Hamdu li Allah wa lā ilāha illa Allah wa Allah akbar.
30. Zikir menyebabkan seseorang terbebas dari api neraka dan selamat dari lupa, baik di dunia maupun di akhirat. Dalilnya adalah firman Allah. “Ingatlah pada-Ku, pasti Aku ingat padamu”, lupakan Allah pada seorang hamba akan membuat hamba tersebut lupa pada dirinya sendiri. Itulah puncak dari segala keburukan.
31. Menjadi cahaya bagi seorang hamba, baik ketika berada di dunia, di alam kubur, ketika dibangkitkan, maupun ketika dikumpulkan kelak.
32. Zikir adalah puncak dari segala suara, pintu untuk sampai kepada Allah, dan kekuatan yang bisa menghancurkan hawa nafsu. Manakala zikir sudah tertancap kuat didalam qalbu sementara lisan menjadi pengikutnya. Ketika itulah pezikir menjadi kaya, terhormat dan mulia. Sementara hamba yang

lalai, walaupun kaya akan menjadi fakir, dan walaupun berkuasa akan menjadi hina nestapa.

33. Orang yang berzikir diteguhkan qalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, dan kesalahan dari setan dan tentaranya. Selain itu, qalbunya akan didekatkan kepada akherat dan dijauhkan dari dunia.
34. Zikir adalah laksana pohon berbuah makrifat. Ia adalah modal setiap orang arif (yang mengenal Allah).
35. Allah-pun bersama mereka yang berzikir dengan menganugerahkan kedekatan, kekuasaan, cinta, taufik, perlindungan-Nya.
36. Nilai zikir sama dengan membebaskan budak, berjihad, mati di jalan Allah, dan berinfaq.
37. Zikir adalah puncak, pangkal, dan pondasi syukur.
38. Siapa yang lidahnya selalu basah dengan zikir serta senantiasa menjaga larangan dan perintah-Nya, maka ia berhak masuk surga ; tempat para kekasih dan orang-orang yang dekat dengan-Nya. Karena, orang yang paling mulia di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Ia akan masuk surga dalam keadaan tertawa dan tersenyum bahagia.
39. Zikir bisa menghilangkan sifat keras dalam qalbu dan melunakkannya.
40. Apabila kelalaian merupakan penyakit, zikir merupakan obat baginya. Ada ungkapan :
 Jika kami sakit, kami berobat dengan zikir
 Namun kadang kala kami lalai, hingga ia pun kambuh kembali

41. Zikir adalah sebab dan faktor utama yang membuat Allah menolong hamba-Nya. Sebaliknya, lalai adalah sebab dan faktor utama yang membuat Allah memusuhi hamba-Nya
42. Menangkal dan menolak segala bencana, sebaliknya ia bisa mendatangkan nikmat dan semua yang bermanfa'at.
43. Mempererat hubungan dengan Allah dan para malaikat-malaikat-Nya yang mulia sehingga seorang hamba keluar dari kegelapan menuju cahaya, serta masuk ke dalam tempat kedamaian (surga).
44. Majelis-majelis zikir merupakan taman surga. Bermain-main dalam taman surga tersebut tentu saja membuat Allah rida.
45. Allah membanggakan para pezikir dihadapan para malaikat di langit.
46. Kedudukan zikir dibandingkan dengan ibadah-ibadah lainnya lebih tinggi dan lebih mulia.
47. Manusia yang paling utama adalah yang paling banyak berzikir kepada Allah dalam setiap keadaan.
48. Menggantikan kedudukan semua amal, salah satu yang terkait dengan harta atau tidak.
49. Memperkuat organ-organ anggota tubuh.
50. Memudahkan pelaksanaan amal saleh, mempermudah urusan pelik, membuka pintu yang terkunci, serta meringankan kesulitan.
51. Memberi rasa aman kepada mereka yang takut dan sekaligus menjauhkan bencana.

52. Hamba yang berzikir dalam berlomba akan sampai lebih cepat. bagaimana menurutmu seandainya engkau berada di tanah berpasir, apakah kuda yang akan kau naiki atau keledai ?.
53. Zikir menjadi sebab seseorang diakui sebagai hamba-Nya. Sebab ia telah menyebutkan keagungan, keindahan, dan pujian untuk-Nya.
54. Tempat tinggal di surga dibangun dengan zikir. Sementara orang yang lalai tidak bisa membangun apa-apa didalamnya.
55. Zikir adalah penghalang antara seorang hamba dan api neraka, jika hamba tersebut berzikir secara kontinyu, penghalang tersebut akan menjadi baik dan kokoh. Jika tidak ia akan menjadi lemah dan rapuh.
56. Zikir adalah api yang aktif bekerja. Jika ia masuk ke dalam sebuah rumah, ia akan memusnahkan semua yang ada didalamnya serta menyapakan sisa-sisa makanan yang berlebih, entah karena kekenyangan atau karena mengkonsumsi barang haram. Ia juga akan menghilangkan kegelapan sekaligus memantulkan cahaya yang bersinar terang.
57. Malaikat memintakan ampunan bagi seorang hamba yang tekun berzikir dan memuji-Nya.
58. Bumi dan gunung berbangga dengan para penghuni diatasnya yang berzikir kepada Allah.
59. Zikir adalah ciri seorang mukmin yang bersyukur. Adapun orang yang munafik jarang sekali ia melakukan zikir. Mereka yang lalai berzikir karena harta dan anak-anaknya sangatlah merugi.

60. Orang yang berzikir akan mendapatkan kenikmatan yang jauh lebih lezat dari pada kenikmatan makanan dan minuman.
61. Wajah dan qalbu orang yang zikir di dunia ini diliputi oleh cahaya dan kesenangan. Sementara di akhirat nanti, wajahnya jauh lebih putih dan bersinar dari pada bulan.
62. Bumi akan menjadi saksi atas orang yang berzikir sebagaimana ia menjadi saksi atas orang-orang yang bermaksiat dan orang-orang yang taat.
63. Zikir bisa mengangkat derajat hamba kepada kedudukan yang paling tinggi.
64. Orang yang berzikir akan tetap hidup walaupun telah mati. Sebaliknya , orang yang lalai walaupun masih hidup sebetulnya ia tergolong mati.
65. Zikir menghilangkan rasa dahaga di saat kematian tiba sekaligus memberikan rasa aman dari segala kecemasan.
66. Pezikir yang berada di tengah-tengah orang lalai seperti rumah gelap yang didalamnya tidak ada lampu. Orang lalai seperti malam gelap gulita yang tak pernah sampai ke pagi.
67. Pezikir yang terlalaikan oleh sesuatu bisa mendapatkan hukuman. Hal ini sama seperti orang yang duduk bersama raja tanpa adab, ia bisa binasa.
68. Sesaat saja menghadirkan qalbu dalam zikir akan melindungi diri dari maksiat. Walaupun perlindungan itu sedikit namun mempunyai manfaat yang sangat besar.

Demikianlah rincian manfaat atau hikmah zikir, baik yang dilakukan secara munfarid maupun berjamaah. Dan tentang naş-naş al-Qur'an, sunah,

maupun pendapat para ulama yang membicarakan hal tersebut dapat di lihat dalam buku atau kitab yang penulis jadikan rujukan dalam bab ini.

Sebagai penghujung bagian ini, perlu kiranya penulis memberikan ketegasan bahwa semua manfaat zikir di atas bermuara pada firman Allah SWT ; ingatlah (hanya) dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB III

FRUSTRASI

DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Pengertian Frustrasi

Sebelum kita uraikan lebih lanjut tentang apa yang dimaksudkan dengan frustrasi, perlu kiranya dipertegas di sini bahwa yang mula-mula berpendapat betapa pentingnya frustrasi itu diselidiki adalah Freud¹. Ia adalah pelopor ilmu jiwa yang disebut psikoanalisis atau psikoanalisa.

Psikoanalisa sering ditafsirkan dalam tiga batas pengertian², *pertama* sebagai suatu konsep teoritik dalam ilmu perilaku yang menjelaskan struktur dan dinamika kepribadian manusia. *Kedua*, sebagai bentuk psikoterapi bagi gangguan jiwa. *Ketiga*, sebagai suatu teknik untuk menyusuri pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan tak sadar manusia.

Dari dasaran inilah kita dapat menangkap isyarat bahwa pada diri manusia terdapat dorongan-dorongan batin atau psikis yang dapat mempengaruhi tingkah laku dan kehidupan manusia. Demikianlah sedikit permasalahan yang melatar belakangi perlu kiranya kita mengetahui apa yang dimaksudkan dengan frustrasi.

Secara umum, frustrasi merupakan satu keadaan gangguan keseimbangan diri sebagai akibat kekecewaan mendalam yang dialami

¹ M. Ngalim Purwato, *Psikologi Pendidikan*, Cet.Ke XVI (Bandung; Remaja Rosdakarya,2000),hal.127

² Rifaat Syauqy Nawawi, dkk., *Metodologi Psikologi Islam*, Cet.I (Yogyakarta; Pustaka Pelajar,2000), hal. 43

seseorang³. Senada dengan hal ini Kartini Kartono dan Jenny Andari memberikan batasan frustrasi sebagai berikut :

Suatu keadaan dimana satu kebutuhan tidak biasa terpenuhi, dan tujuan tidak bisa tercapai ; sehingga orang kecewa dan mengalami satu barraire atau halangan dalam usahanya mencapai tujuan. Dengan kata lain frustrasi adalah kondisi seseorang yang dalam usaha dan perjuangan mencapai satu tujuan jadi terhambat, sehingga harapannya menjadi gagal dan ia merasa sangat kecewa⁴.

Sementara itu Zakiah Daradjat memandang frustrasi sebagai suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan atau menyangka akan terjadinya suatu hal yang menghalangi keinginannya⁵.

Dari definisi yang diberikan Zakiah daradjat di atas, penulis menemukan sedikit perbedaan dengan para pendefinisi sebelumnya. Jika kita amati, dalam definisinya Zakiah mencantumkan kata “menyangka”. Dari kata “menyangka” inilah kita dapat pemahaman bahwa frustrasi tidak saja terjadi setelah proses usaha pemenuhan kebutuhan atau harapan sebagaimana dapat kita pahami, dari pengertian-pengertian sebelumnya, tapi juga frustrasi dapat terjadi sebelum seseorang melakukan usaha pemenuhan tersebut.

Di sisi lain penulis menemukan batasan frustrasi yang diberikan oleh Musthafa Fahmi. Beliau memberikan batasan atau definisi frustrasi sebagai suatu proses yang mengandung pengenalan seorang akan hambatan yang

³ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, Cet. I, (Semarang: Aneka Ilmu, 2003), hal. 258

⁴ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung ; Mandar Maju. 1989), hal. 50.

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet.IX. (Jakarta; Gunung Agung, 1982), hal.24

menghalanginya dari memenuhi kebutuhannya, atau ia memperkirakan bahwa hambatan akan terjadi di kemudian hari⁶.

Penulis memandang, definisi yang diberikan Musthafa Fahmi sedikit lebih luas dari definisi yang diberikan oleh Mohamad Surya, Kartini Kartono, dan Zakiah Daradjat. Hal ini dikarenakan tidak saja mencakup kapan terjadinya frustrasi seperti halnya yang diisyaratkan Zakiah Daradjat, tapi juga karena adanya unsur edukatif yang ada dalam definisi tersebut. Unsur edukatif yang di maksud adalah sebagaimana diisyaratkan beliau dalam kata-kata “ pengenalan seseorang akan hambatan”. Ini mengandung arti bahwa seseorang tidak boleh semata-mata memandang frustrasi sebagai bias dari sebuah kegagalan atau hambatan. Namun lebih jauh lagi seseorang diharapkan dapat belajar dari proses usahanya memenuhi harapan. Dengan kata lain Musthafa Fahmi tidak saja mendefinisikan frustrasi secara pasif, tapi juga secara aktif.

Demikianlah batasan-batasan frustrasi yang diberikan oleh para psikolog. Dan yang pasti apaun definisinya, frustrasi merupakan sebuah kondisi jiwa yang perlu dipahami dan disikapi agar tidak menimbulkan hal-hal negatif atau di larang agama.

⁶ Musthafa Fahmi, *Ash-Shihah An-Nafsiyyah*, alih bahasa, Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Jiwa*, Jilid II, Cet.I (Jakarta, Bulan Bintang, 1977), hal. 10

B. Ayat-ayat Al-Qur'an Tentang Frustrasi

Al-Qur'an merupakan orientasi tertinggi dalam Islam. Ia adalah sumber fundamental bagi akidah, ibadah, etika, dan hukum⁷. Sedangkan sunnah (perkataan dan perbuatan Nabi) menempati posisi kedua setelahnya.

Kemukjizatan al-Qur'an pada dasarnya berpusat pada dua segi : pertama, segi isi atau kandungan al-Qur'an, dan kedua, segi bahasa al-Qur'an⁸.

Dari segi isi, al-Qur'an jelas mencakup segala aspek kehidupan manusia, termasuk didalamnya hal ihwal manusia itu sendiri yang belakangan ini diakui kebenarannya oleh ilmu pengetahuan modern. Di sisi lain bahasa yang digunakan oleh al-Qur'an begitu mujmal dan sarat akan misteri. Oleh karena itu, untuk memahaminya dibutuhkan instrumen yang disebut ilmu tafsir.

Keluasan al-Qur'an ini telah diisyaratkan oleh firman Allah SWT :

قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لَكَلَّمْتُ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنْفَدَ
كَلِمَتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا

Artinya : Katakanlah : kalau sekiranya lautan menjadi tinta untuk (menulis) kalimat-kalimat Tuhanku, sungguh habislah lautan itu sebelum habis (ditulis) kalimat-kalimat Tuhanku meskipun kami datangkan tambahan sebanyak itu (pula). QS. Al Kahfi (18) : 109⁹

⁷ Muhammad Abdul Halim, *Memahami Al-Qur'an*, alih bahasa, Rofik Suhud, dari edisi bahasa Inggris Understanding Quran, cet.1, (Bandung: Marja', 2002), hal. 21

⁸ Said Aqil Husin al-Munawar, *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*, Cet.III, (Jakarta: Ciputat Press, 2004), hal. 37

⁹ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung ; CV Diponegoro, 2003), Hal.243

Al-Qur'an senantiasa membuka diri untuk dianalisis, dipersepsi, dan diinterpretasikan atau ditafsirkan dengan berbagai alat, metode, dan pendekatan untuk menguak isi sejatinya. Dari sini maka beraneka metode dan tafsir disandarkan sebagai jalan untuk membedah makna dan kandungan terdalam dari al-Qur'an itu.

Begitu banyak isyarat dalam al-Qur'an yang menggambarkan seolah-olah al-Qur'an menantang dirinya untuk dibedah. Akan tetapi dalam kenyataannya semakin dibedah, semakin banyak pula yang tidak diketahui. Semakin ditelaah, nampaknya semakin kaya pula makna yang tersingkap darinya.

Al-Qur'an secara teks memang tidak berubah, tetapi penafsiran atas teks selalu berubah sesuai dengan konteks ruang dan waktu manusia¹⁰. Dan dalam hal ini penulis ingin mengkaji secara tematik ayat-ayat al-Qur'an, khususnya yang berkait dengan kondisi jiwa manusia, yaitu frustrasi.

Adapun diantara ayat-ayat al-Qur'an yang memberikan gambaran tentang frustrasi antara lain :

1. Surat Hūd ayat 9

وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكُفُورٌ

Artinya : Dan jika kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut dari padanya, pastilah dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih (kufur). QS. Hūd (11) : 9¹¹

¹⁰ Umar Shihab, *Kontekstualitas, Al-Qur'an*, Cet.I, (Jakarta, Panamadani, 2003), hal.3

¹¹ Depag RI, *Al-Qur'an*., Hal. 177

Berkait dengan surat Hūd ayat 9 di atas Muṣṭafa al-Maragi memberikan inteprestasi sebagai berikut :

أَيُّ وَلَئِنْ أَعْطَيْنَا الْإِنْسَانَ نَوْعًا مِّنْ أَنْوَاعِ النِّعَمِ كَرَّخَاءٍ عَيْشٍ وَبَسْطَةِ رِزْقٍ وَصِحَّةٍ
وَأَمْنٍ وَوَلَدٍ بَارٍ رَّحِمَةً مُّبْتَدَأَةً مِنَّا أَنْقَنَاهُ لِذَاتِهَا فَكَانَ شَدِيدَ الْاِغْتِبَا بِهَا،
ثُمَّ سَلَبْنَا ذَلِكَ بِمَا يَحْدُثُ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي قَدَّرَهَا اللَّهُ فِي الْخَلْقِ كَالْمَرَضِ
وَالْمَوْتِ وَالْعُسْرِ، رَأَتْهُ لِيُظِلُّ فِي هَذِهِ الْحَالِ شَدِيدُ الْيَأْسِ مِنَ الرَّحْمَةِ،
فَأَطْعَمَ الْبَرْجَاءِ مِنْ عَوْدِ تِلْكَ النِّعْمَةِ كَثِيرَ الْكُفْرَانِ لِيَعْرِفَهَا مِنَ النِّعَمِ الَّتِي
لَا يَزَالُ يَتَمَتَّعُ بِهَا فَضْلًا عَمَّا سَلَفَ مِنْهَا¹²

Artinya :”Dan sungguh jika manusia kami beri satu macam kenikmatan, seperti kelonggaran hidup, keluasaan rizki, kesehatan, keamanan, dan anak yang baik, sebagai rahmat permulaan dari yang kami rasakan kepada manusia akan kelezatannya, maka ia amat bergembira menerima kenikmatan tersebut. Kemudian kami cabut kenikmatan itu dengan sebab yang telah kami tentukan dalam penciptaan seperti sakit, kematian, dan kesulitan. Sungguh manusia dalam menghadapi hal seperti itu sangat berputus asa dari rahmat (Allah), putus harapan akan kembalinya rahmat tersebut, banyak mengukufuri nikmat-nikmat lain yang masih sempat dia nikmati dan di samping nikmat yang dulu itu”.

Dari tafsiran yang diberikan Ahmad Muṣṭafa al-Maragi kita dapat menangkap adanya respon awal manusia ketika mendapatkan kenikmatan dari Allah, yaitu kegembiraan. Hal ini padahal terkadang menghanyutkan diri mereka dalam kelalaian. Dan kelalaian inilah yang kemudian dapat mengakibatkan hilangnya rasa syukur sekaligus membuat mereka lupa

¹² Ahmad Muṣṭafa al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, Cet.IV, (Mesir, Maktabah Mustafa al-Babil Halbi Wa Auladuhu), Juz XI, hal. 8

kalau sewaktu-waktu Allah berkenan mencabut kembali kenikmatan yang telah dianugerahkan.

Kondisi seperti ini telah diisyaratkan oleh Allah dalam firman-Nya.

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا
أَخَذْنَاهُمْ بِغْتَةٍ فَيَاذَاهُمْ مُمْلِسُونَ

Artinya : Maka tatkala mereka melupakan peringatan yang telah diberikan. Kami pun membukakan pintu-pintu kesenangan untuk mereka, sehingga bila mereka gembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, kami siksa mereka sekonyong-konyong, maka ketika itu mereka terdiam berputus asa". QS. Al-An'am (6) : 44¹³

وَإِذَا أَنْقَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ مِمَّا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَاهُمْ
يَقْنَطُونَ

Artinya : "Dan apabila Kami rasakan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan nikmat itu. Dan apabila mereka ditimpa suatu kesulitan (musibah) yang disebabkan kesalahan yang telah diperbuat oleh tangan mereka sendiri, tiba-tiba mrereka itu berputus asa. QS. Ar-Rūm (30) : 36¹⁴

Di samping itu, manusia juga terkadang justru berpaling dari Allah dan sombong ketika dikarunia kenikmatan oleh Allah SWT. Sebagaimana telah dilukiskan dalam surat al-Isra' ayat 83:

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ - أَعْرَضَ وَنَأْجَانِيهِ - وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَؤُوسًا

¹³ Depag RI, *Al-Qur'an.*, Hal. 106

¹⁴ *Ibid*, hal. 325

Artinya : “Dan apabila Kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah dia dan membelakangi dengan sikap yang sombong. Dan apabila dia ditimpa kesusahan niscaya dia berputus asa”. QS. Al-Isra’ (17) : 83¹⁵

Terhadap surat al-Isra’ di atas, Muhammad Ali Aş-Şabūni memberikan tafsiran sebagai berikut :

أَيُّ وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ يَأْتُواكَ النَّعَمِ مِنْ صِحَّةٍ وَأَمِنْ وَعَنِيَّ أَعْرَضَ عَنْ طَاعَةِ اللَّهِ
وَعِبَادَتِهِ وَابْتَعَدَ عَنْ رَبِّهِ غُرُورًا وَكِبْرًا وَإِذَا أَصَابَهُ الشَّدِيدُ وَالْمَصَاطِبُ أَصْبَحَ
يَاسِسًا قَانِطًا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ¹⁶

Artinya : “Dan ketika Kami (Allah) memberi berbagai macam kenikmatan kepada manusia: kesehatan, keamanan, kekayaan, maka manusia berpaling dari ketaatan dan menyembah-Nya. Serta menjauh dari Tuhannya karena tertipu (oleh setan) dan kesombongan. Dan tatkala ia ditimpa berbagai kesusahan dan musibah, ia menjadi putus asa serta putus harapan dari rahmat Allah”.

Singkatnya menurut Ali Aş-Şabūni, manusia ketika mendapat nikmat lupa akan Allah dan takabur. Dan ketika ditimpa kesusahan ia menjadi lemah dan frustrasi.

2. Surat Yusuf Ayat 87

يٰۤيُنٰى اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَآخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُوْا مِنْ رَّبِّوْكَ اللّٰهُ ۚ اِنَّهٗ لَا يَآيِسُ
مِنْ رَّبِّوْكَ اللّٰهُ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ

¹⁵ *Ibid*, hal. 232

¹⁶ Muhammad Ali aş-Şabūni, *Şufwah at-Tafāsir*, Cet. II, jilid II, (Beirut , Dar al-Qur’ān al Karim, 1981), hal. 173

Artinya : “ Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya, dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir”. QS. Yusuf (12) : 87¹⁷

Imam al- Fakhrrur Rāziy mengartikan kata **تَحَسُّسٌ** dengan makna mencari sesuatu dengan sarana indera, semisal pendengaran dan penglihatan, sebagaimana keterangannya :

وَالْتَحَسُّسُ طَلَبُ الشَّيْءِ بِالْحَاسَةِ وَهُوَ شَيْءٌ بِالسَّمْعِ وَالْبَصَرِ¹⁸

Dari keterangan al-Fakhrrur Rāziy dapat dipahami bahwa indera merupakan sarana untuk mencari dan memenuhi harapan, sekalipun terkadang muncul berbagai hambatan. Selanjutnya beliau memberikan keterangan

إِنَّمَا الْيَأْسُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى لَا يَحْصُلُ إِلَّا إِذَا عَتَقَ الْإِنْسَانُ أَنَّ إِلَهَهُ غَيْرُ قَادِرٍ عَلَى الْكَمَالِ أَوْ غَيْرِ عَالِمٍ بِجَمِيعِ الْمَعْلُومَاتِ أَوْ لَيْسَ بِكَرِيمٍ بَلْ هُوَ بَخِيلٌ وَكُلُّ وَاحِدٍ مِنْ هَذِهِ الثَّلَاثَةِ يُوجِبُ الْكُفْرَ فَإِذَا كَانَ الْيَأْسُ لَا يَحْصُلُ إِلَّا عِنْدَ حُصُولِ أَحَدِهِمْ الثَّلَاثَةِ¹⁹

Artinya : Ketahuilah, sesungguhnya frustrasi atau putus asa dari rahmat Allah tidak akan terjadi kecuali jika manusia meyakini bahwasanya Tuhan tidak mampu terhadap kesempurnaan, atau tidak tahu terhadap pengetahuan, atau Tuhan tidaklah pemurah melainkan bakhil. Dan masing-masing dari ketiga keyakinan

¹⁷ Depag RI, *Al-Qur'an* hal. 196.

¹⁸ Imam al-Fakhrrur Rāziy, *At-Tafstrul Kabir* , Cet.II, Juz XVII, (Theheran; Dar kutubil 'Umiiyyah, t.th.), hal. 198

¹⁹ *Ibid*, hal. 199

ini dapat menyebabkan kekufuran. Maka frustrasi tidak akan terjadi kecuali jika terdapat satu dari ketiganya.

Apa yang menjadi keterangan Imam al-Fakhrur Rāziy di atas akan semakin jelas manakala kita juga melirik tafsirannya terhadap Surat Hūd ayat 9. dalam tafsirannya beliau menegaskan bahwa sebab orang kafir frustrasi, dikarenakan adanya keyakinan mereka terhadap kenikmatan yang mereka peroleh semata-mata hasil jerih payahnya. Berbeda dengan muslim yang memiliki keyakinan bahwa semua kenikmatan adalah anugerah Allah semata. Bahkan ketika anugerah-anugerah tersebut kembali diminta oleh Allah, ia (muslim) akan berkata “mudah-mudahan Allah akan mengembalikannya dengan yang lebih sempurna dan lebih baik dari yang telah ada.”

Dari keterangan di atas, dapatlah diambil sebuah statemen bahwa keyakinan adanya nikmat sebagai hasil jerih payah semata dapat menimbulkan frustrasi ketika hilang atau lepasnya kenikmatan. Sebaliknya, keyakinan terhadap nikmat sebagai anugerah dari Allah dapat menghindarkan seseorang dari jiwa frustrasi. Keyakinan seperti ini tidak mungkin dimiliki kecuali oleh seorang muslim.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ²⁰

²⁰ Depag RI, *Al-Qur'an* hal. 18.

Artinya : “ (yaitu) orang-orang yang apabila tertimpa musibah, mereka mengucapkan *Innā lillāhi wa innā ilaihi rājiūn*. QS. Al-Baqarah (2) : 156

Seiring dengan sikap frustrasi yang dimiliki orang kafir ketika kehilangan instrumen kehidupan, Allah SWT kembali mengingatkan dalam wujud siksa yang amat pedih dalam firmanNya :

وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَٰئِكَ يَكْسِبُوا مِنْ رَحْمَتِي ، وَأُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ²¹

Artinya : “Dan orang-orang yang mengkufuri ayat-ayat Allah dan pertemuan dengan-Nya, mereka berputus asa dari rahmat-Ku. Dan mereka akan mendapat azab yang pedih. QS. Al-Ankabut (29) : 23

3. Surat Az-Zumar Ayat 53

قُلْ يُعْبَادُوا الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ²²
الذُّنُوبَ جَمِيعًا ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Berbeda dengan ayat-ayat sebelumnya yang telah menggambarkan bagaimana frustrasi dapat terjadi pada saat proses pencarian, yaitu dengan sebab munculnya berbagai hambatan, juga pada saat hilangnya perangkat kehidupan (anugerah) yang telah teraih dengan sebab adanya keyakinan akan perjuangan diri semata dalam peraihan (menafikan peran serta Allah).

²¹ *Ibid*, hal. 318

²² *Ibid*, hal. 370

Sementara itu, dalam surat az-Zumar ayat 53 Allah mengisyaratkan bagaimana perbuatan (kesalahan/dosa) yang melampaui batas dapat menjadi sebab munculnya frustrasi pada seseorang.

Muṣṭafa al-Maragi menafsirkan kata al-Isrāf (bentuk masdar dari asrafū) dengan makna melampaui batas dalam berbagai maksiat.

الْإِسْرَافُ تَجَاوُزُ الْحَدِّ فِي كُلِّ مَا يَفْعَلُهُ الْمَرْءُ، وَكَثْرَةُ اسْتِعْمَالِهِ فِي انْفَاقِ الْمَالِ
وَتَبْذِيرِهِ، الْمَرَادُ هُنَا الْإِفْرَاطُ فِي الْمَعَاصِي²³

Artinya : Al-Isrāf pada dasarnya perbuatan melampaui batas yang dilakukan oleh seseorang dalam menafkahkan serta menyia-nyiakan harta. Sementara disini yang dikehendaki adalah melampaui batas dalam berbagai kemaksiatan.

Selanjutnya secara lengkap Muṣṭafa al-Maragi memberikan tafsiran terhadap surat az-Zumar 53 sebagai berikut :

قُلْ أَيُّهَا الرُّسُلُ لِلْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَتَجَاوَزُوا حَدُّوَاللَّهِ،
فَارْتَكَبُوا مَحَارِمَهُ وَتَرَكُوا أَمْرَهُ، لَا تَأْتِسُوا مِنْ مَغْفِرَةِ اللَّهِ فَهُوَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
جَمِيعًا مَنْ تَابَ إِلَيْهِ وَالْحَاقُّ إِلَى جَنَابِهِ وَإِنْ كَثُرَتْ كَالزَّبَدِ الْبَحْرِ²⁴

Dalam tafsiran di atas dijelaskan bahwa orang-orang mukmin yang melampaui batas-batas yang telah digariskan oleh Allah, menerjang

²³ Ahmad Muṣṭafa al-Maragi, *Tafsir*., Juz XXIII, Cet. IV, 1973, hal. 21

²⁴ *Ibid*

larangan-larangan , serta meninggalkan perintah-perintah-Nya tidak boleh berputus asa dari magfirah (ampunan) Allah. Sebab Allah pasti mengampuni semua dosa orang-orang yang mau bertaubat dan berlindung kepada-Nya, sekalipun dosa yang telah diperbuat banyaknya semisal buih di lautan. Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْفَاجِرُ
الرَّاجِي رَحْمَةَ اللَّهِ أَقْرَبَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الْعَابِدِ الْمُقَرَّبِ²⁵

Artinya : Dari Ibnu Mas'ūd r.a berkata : Rasulullah SAW bersabda :

Orang yang banyak dosa namun masih mengharapkan rahmat (ampunan) Allah itu lebih dekat kepada Allah dari pada ahli ibadah yang memutuskan rahmat.

Berkait dengan hal ini, dalam bukunya yang berjudul Tafsir Rahmat Oemar Bakry memberi keterangan sebagai berikut :

Orang-orang mukmin yang bersalah, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Salah dan khilaf adalah sifat biasa bagi manusia. Setiap ada kesalahan hendaklah segera bertaubat. Orang yang beriman tidak berlarut-larut terbenam dalam lembah kesalahan dan kekhilafan. Cepat sadar dan mawas diri, itulah sifat orang beriman.²⁶

Adalah satu hal yang kadang kita lihat dalam fenomena kehidupan sehari-hari bahwa manusia terkadang enggan menyesali kesalahan yang telah diperbuat. Bahkan terkadang pula mereka justru terlihat bangga dan tanpa perasaan bersalah tatkala melakukan kemaksiatan. Mereka lupa kalau kesalahan atau kemaksiatan yang mereka lakukan akan kembali

²⁵ Muhammad Ibnu Abu Bakar, *Al-Aqtāf ad-Daniyyah Fi-idāhi Mawāidī al-Uṣfuriyyah*, alih bahasa, Bisyrīy Muṣṭafa, (Kudus ; Menara, 1966), hal. 10

²⁶ Oemar Bakry, *Tafsir Rahmat*, Cet.II, (Jakarta, Mutiara, 1981), hal. 913

(dampaknya) pada diri mereka sendiri, bukan kepada Allah. Bahkan dampak dan akibatnya terkadang meluas pada lingkungan keluarga maupun masyarakat. Sebagaimana telah diingatkan oleh Imam al-fakhrur Razi :

أَنْ ضَرَّرَ تِلْكَ الذَّنُوبَ مَا عَادَ إِلَيْهِ بَلْ عَادَ إِلَيْهِمْ²⁷

Bahwa bahaya dosa-dosa itu tidaklah kembali kepada Allah, akan tetapi kembali kepada mereka sendiri.

Sikap melampaui batas dan perbuatan dosa yang tidak segera disusul dengan penyesalan (taubat) tidak saja menyebabkan orang yang berbuat frustrasi di dunia, bahkan juga di akhirat kelak. Sebagaimana firman Allah SWT :

وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ يُبْلِسُ الْمُجْرِمُونَ

Artinya : “ Dan pada hari terjadinya kiamat. Orang-orang yang berdosa terdiam berputus asa”. QS. Ar-Rūm (30) : 12²⁸

Oleh karena itu, frustrasi tidak akan terjadi bilamana seseorang mau dengan segera menyesali kesalahan dan minta ampunan kepada Allah SWT.

وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى

Artinya : “ Dan sesungguhnya Aku Maha Pengampun bagi orang yang bertaubat, beriman, beramal saleh, kemudian tetap di jalan yang benar’. QS. Tāha (20) : 82²⁹

²⁷ Imam al-Fakhrur Rāziy, *Tafsir*, Juz XXVII, Cet.II, t.th., hal. 4

²⁸ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 323.

²⁹ *Ibid*, hal. 253.

4. Surat Fuṣilat Ayat 49

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَنْوَسُقْنُوطُ

Artinya : “ Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan”. QS.Fuṣilat (41) : 49³⁰

Berkait dengan ayat ini, Muṣṭafa al-Maragi memberikan keterangan sebagai berikut :

أَيُّ لَا يَمَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ رَبِّهِ وَمَسَّالْإِيَّاهُ أَنْ يُوْتِيَهُ صَحَّةً وَعَا فَيَةً وَسِعَةً
فِي الرِّزْقِ فَهُوَ مَهْمَا أُوتِيَ مِنَ الْمَالِ فَهُوَ لَا يَقْنَعُ وَإِنْ أَصَابَهُ بُؤْسٌ وَضَيْقٌ
فِي الْمَالِ أَوْ ابْتَلَا بِمَرَضٍ أَنْهَكَ قُوَاهُ وَأَضْمَحَلَّ بِهِ جِسْمَهُ يَتَسَنَّسُ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ
وَرَحْمَتِهِ وَظَهَرَ عَلَيْهِ سِمَى الذُّلِّ وَالْإِنْكَسَارِ وَالْخُنُوعِ وَالْخُضُوعِ³¹

Kesehatan, 'afiyah, dan lapangnya rizki merupakan hal yang senantiasa dimohonkan umat manusia kepada Tuhannya. Itulah gambaran awal pada tafsiran yang diberikan Muṣṭafa al-Maragi terhadap surat Fuṣilat ayat 49. Selanjutnya menurut beliau manusia tidak akan puas sekalipun sudah diberi harta. Dan jika manusia ditimpa kesusahan dan kesempitan harta, atau dicoba dengan suatu penyakit yang melemahkan serta memporak-porandakan kekuatan tubuhnya, maka mereka pun putus

³⁰ *Ibid*, hal. 385.

³¹ Ahmad Muṣṭafa al-Maragi, *Tafsir*, juz xxv, cet. IV, 1974, hal. 7.

asa dari anugerah Allah. Kemudian nampaklah pada diri mereka tanda kehinaan, kesedihan, kenistaan, serta ketidak semangat atau keluh kesah.

Keterangan di atas mengisyaratkan kepada kita akan munculnya sikap materialistis pragmatis pada diri manusia. Ketidak puasan manusia terhadap apa yang telah diraih telah diprediksikan sejak awal oleh Rasulullah SAW, sebagaimana sabdanya :

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ :
 لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَا يَبْتَغِي ثَالِثًا³²

Artinya : " Dari Ibnu Abbas r.a. Ia berkata : Saya mendengar Nabi SAW bersabda : Jika anak Adam mempunyai dua telaga berisikan harta, maka pasti ia akan mencari yang ketiga".

Sejalan dengan penyampaian Muṣṭafa al-Maragi di atas, pengarang kitab tafsir al-Kabir juga memberikan sifat terhadap manusia yang memiliki sikap tidak puas ketika menerima apa yang menjadi kehendaknya sejak awal. Dengan kata lain, manusia bersifat rakus terhadap keberuntungan yang telah diraih. Namun jika keberuntungan atau anugerah itu lepas dari genggamannya, mereka menjadi frustrasi. Perpindahan dari harapan yang tiada akhir kepada sikap frustrasi

³² Muṣṭafa Muhammad 'Ammarah, *Jawāhirul Bukhārīy*, cet. VIII, (Mesir ; Al-Tijaril Kubra, t.th), hal. 491

menunjukkan manusia dapat berganti sifat dengan sebab kondisi yang berubah, sebagaimana tafsirannya :

أَنَّهُ فِي حَالِ الْإِقْبَالِ وَمَجِيءِ الْمَرَادَاتِ لَا يَنْتَهِي قَطُّ إِلَى دَرَجَةٍ
لَا وَيَطْلُبُ الزِّيَادَةَ عَلَيْهَا وَيَطْمَعُ بِالْفَوْزِ بِهَا، وَفِي حَالِ
الْإِدْبَارِ الْحَرَمَانِ يَصِيرُ أَيْسَاقَانِطًا. فَأَلَا نَتَقَالُ مِنْ ذَلِكَ
الرَّجَاءِ الَّذِي لَا أَخْرَلُهُ إِلَى هَذَا الْيَأْسِ الْكُلِّيِّ يَدُلُّ عَلَى كَوْنِهِ
مُبْتَدِلِ الصِّفَةِ مُتَغَيِّرِ الْحَالِ³³

Seperti halnya keyakinan akan jerih payah diri semasa dalam memperoleh instrumen kehidupan, sikap materialistis dan pragmatis juga dapat menyebabkan frustrasi. Hal ini dikarenakan orang yang demikian terkadang memiliki anggapan kalau harta benda atau segala yang telah teraih akan berada dalam genggamannya selamanya. Dari sini maka terkadang mereka lupa suatu ketika Allah berkenan menariknya kembali.

Keinginan manusia untuk meraih anugerah hidup merupakan hal yang wajar. Dan hal ini tidak saja dimiliki oleh manusia biasa. Akan tetapi seorang nabi pun mengalami hal yang demikian. Contoh dalam hal ini adalah Nabi Ibrahim a.s. yang tidak mengenal rasa jemu dalam memohon hadirnya keturunan atau anak. Peristiwa ini sempat dilukiskan oleh Allah dalam surat al-Hijr ayat 53-56;

قَالُوا اتَّوَجَّلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ، قَالَ ابْشِرْ تَمُونِي عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ

³³ Imam Al-Fakhrur Rāziy, *Tafsir.*, Juz XXVII, hal. 137.

فَبِمَ تَبَشِّرُونَ . قَالُوا بَشْرُكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ . قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Artinya : "Mereka berkata : janganlah kamu merasa takut, sesungguhnya kami memberikan kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran seorang) anak laki-laki (yang akan menjadi) orang'alim. Ibrahim berkata : Apakah kamu memberi kabar kepadaku, padahal usiaku telah lanjut, maka dengan cara bagaimanakah (pelaksanaan) berita gembira yang kamu kabarkan ini ? Mereka menjawab : kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah kamu termasuk orang-orang yang berputus asa. Ibrahim berkata : Tidak ada orang yang berputus asa kecuali orang-orang yang sesat". QS. Al-Hijr (15) : 53-56³⁴

Dari gambaran peristiwa Nabi Ibrahim a.s di atas kita dapat mengambil empat pelajaran. **Pertama**, setiap orang pasti mendapatkan ujian dari Allah, termasuk para nabi. **Kedua**, kita harus optimis bahwa Allah akan memberi yang terbaik kepada kita. **Ketiga**, penantian yang begitu lama akan hadirnya anugerah dapat menjadi sebab orang mengalami frustrasi. **Keempat**, kita akan termasuk orang yang sesat jika kita mudah putus asa dari anugerah Allah.

C. Pendapat Para Mufassir Tentang Frustrasi

Sebelum mendiskripsikan lebih lanjut tentang sebab-sebab frustrasi beserta dampak-dampaknya, perlu kiranya penulis sampaikan terlebih dahulu beberapa pandangan para mufassir tentang frustrasi. Langkah ini diambil sebagai usaha komparatif sekaligus kombinatif terhadap pandangan para

³⁴ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 211.

psikolog pada bagian sebelumnya. Dari sini diharapkan agar kita dapat menangkap apa itu frustrasi secara bulat dan utuh.

Frustrasi atau frustration, dalam bahasa arab diistilahkan dengan يئس atau قنط , yang berarti putus harapan³⁵. Orang yang kecewa dengan sendirinya telah putus asa atau putus harapan terhadap sesuatu yang dikehendaki kehadirannya. Sebagaimana disampaikan oleh Muhammad Husain at-Ṭabai Ṭabai : Frustrasi adalah putus (harapan), bahwasannya sesuatu yang dinantikan tidak akan terwujud.

وَالْيَأْسُ الْقَطْعُ بِأَنَّ الشَّيْءَ الْمَتَوَقَّعَ لَا يَكُونُ³⁶

Selanjutnya kata يئس dan قنط dalam wujud mashdamnya dapat kita lihat dalam surat Fuṣilat ayat : 49

لَا يَسْتُمِ الْإِنْسَانُ مِنْ دَعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ³⁷

Artinya : “Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan”. QS. Fuṣilat (41) : 49

Di samping itu, frustrasi juga dapat kita temukan dalam bentuk fi'il madi قنط , sebagaimana terdapat pada sabda Rasulullah SAW :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَوْ يَعْلَمُ الْمُؤْمِنُ

³⁵ Ahmad warson Munawir, *Kamus Al- Munawwir*, (Yogyakarta; PPAImunawwir, 1984), hal. 1250

³⁶ Sayyid Muhammad Husain At-Ṭabai Ṭabai, *Tafsir Al-Mizān*, juz. X, cet. V, (Iran, Isma'iliyan,t.th), hal. 156

³⁷ Depag RI., *Al-Qur'an* hal. 385

مَا عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الْعُقُوبَةِ مَا طَمَعَ بِجَنَّتِهِ أَحَدٌ، وَلَوْ يَعْلَمُ الْكَافِرُ مَا عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الرَّحْمَةِ

مَا قَنَطَ مِنْ رَحْمَتِهِ أَحَدٌ³⁸

Artinya : " Dari Abi Hurairah r.a. bahwasannya Rasulullah SAW, bersabda : Sesungguhnya jika orang mukmin mengetahui siksaan yang disediakan oleh Allah niscaya tidak ada seorangpun yang berharap masuk surga-Nya. Dan seandainya orang kafir mengetahui rahmat yang dikaruniakan oleh Allah niscaya tidak ada seorangpun yang berputus asa dari rahmat-Nya".

Selain kata *يُنْسُ* dan *قَنَطَ* atau *قَنَطَ*, frustrasi juga diistilahkan

dengan *ابلس* yang berarti kurang kebaikan, pecah hati, duka cita, putus asa dan

bingung³⁹. Dalam bentuk fi'ilnya kata *ابلس* menjadi *مُبْلِسٌ* atau *مُبْلِسُونَ* ,

seperti diisyaratkan oleh Allah dalam firman-Nya :

حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ

Artinya : "Sehingga apabila mereka bergembira dengan apa yang telah

diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka dengan sekonyong-konyong, maka ketika itu mereka terdiam berputus asa". QS. Al-

An'am (6) : 44⁴⁰

Berkait dengan masalah ini, Ahmad as-Şawiy memberikan statemen

sebagai berikut :

الْيَأْسُ قَطْعُ الرَّجَاءِ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ وَالْقَنُوطُ إِظْهَارُ أَثَارِهِ عَلَى ظَاهِرِ الْبَدَنِ⁴¹

³⁸ Abi zakariya Yahya Ibnu Syarif An-Nawawi, *Riyadus-Şalihin*, alih bahasa muslich Shabir, Cet. III, (Semarang: Toha Putra, 1949), hal. 389-390.

³⁹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab – Indonesia*, cet. I (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, 1973), hal. 71.

⁴⁰ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 106.

⁴¹ Ahmad Aş-Şawiy al-Malikiy, *Hasyiatul 'Allāmah as-Şawiy'Alā Tafsir Jalālin*, juz IV (Bairut; Darul Fikr, t.th.), hal. 29

Artinya : " Frustrasi atau al-ya'su adalah putus harapan dari rahmat Allah.

Sedang al-qanūṭ adalah munculnya dampak frustrasi pada lahiriyah badan".

Dari statemen Ahmad aṣ-Ṣawiy di atas, kita menangkap sebuah perbedaan antara al-ya'su dengan al-qanūṭ. Oleh karena itu, beliau menegaskan lebih lanjut bahwa berkumpulnya dua kata tersebut pada surat Fuṣilat ayat 49 adalah untuk menguatkan.

Batasan frustrasi yang diberikan oleh Ahmad aṣ-Ṣawiy kembali diperjelas oleh Muṣṭafa al-Maragi yang berpendapat.

الْيَأْسُ انْقِطَاعُ الرَّجَاءِ مِنْ حُصُولِ الْخَيْرِ وَالْقَنُوطُ هُوَ ظُهُورُ أَثَرِ الْيَأْسِ عَلَى
الْإِنْسَانِ مِنَ الْمَذَلِّ وَالْإِنْكَسَارِ⁴²

Artinya : "Al-Ya'su adalah putusnya harapan dalam meraih kebaikan. Dan Al-

Qanūṭ adalah munculnya bekas frustrasi pada diri manusia yang berupa kehinaan dan kehancuran".

Dari uraian-uraian di atas, baik dari pandangan para mufassir maupun dari isyarat-isyarat yang diberikan oleh Allah dalam ayat-ayat al-Qur'an kita menemukan titik final tentang batasan frustrasi, yaitu suatu kondisi jiwa manusia yang penuh dengan kekecewaan lantaran harapan yang tak teraih sebab hambatan atau lantaran hilangnya kembali sesuatu yang telah diraih. Dan agaknya definisi frustrasi dalam perspektif al-Qur'an jauh lebih luas ketimbang definisi yang diberikan para psikolog hal ini dikarenakan frustrasi

⁴² Muṣṭafa al-maragi, *Tafsir*, Juz xxv, hal. 6.

dalam perspektif al-Qur'an dapat terjadi sebelum maupun sesudah harapan diraih.

D. Sebab-Sebab Terjadinya Frustrasi

Dari ayat-ayat yang telah diuraikan di atas dapat kita tangkap tiga hal yang menjadi sebab terjadinya frustrasi, yaitu ; harapan yang tidak terwujud (kegagalan), hilangnya fasilitas hidup (kenikmatan/anugerah), dan perbuatan dosa (melampaui batas).

1. Harapan yang tidak terwujud/kegagalan

Pada dasarnya harapan adalah kesenangan hati dalam menantikan sesuatu yang disukai. Sebagaimana ungkapan Muhammad Nawawi Ibnu Umar :


 وَحَقِيقَةُ الرَّجَاءِ هُوَ ارْتِيَا حُ الْقَلْبِ لَا تَنْتَظِرُهُ مَا هُوَ مُحِبُّوبٌ عِنْدَهُ⁴³

Berkait dengan ini Ibnu 'Athāillah mempertajam dalam ungkapannya :

الرَّجَاءُ مَا قَارَنَهُ عَمَلٌ وَلَا فَهُوَ آمَنِيَّةٌ⁴⁴

Artinya : Harapan adalah sesuatu yang diiringi dengan usaha atau amal.

Jika tidak demikian maka itu hanyalah lamunan/angan-angan.

Sebuah harapan tentu tidak bisa keluar dari lingkaran fasilitas kehidupan, baik yang bersifat fisik maupun psikis. Dalam kaca mata

⁴³ Muhammad Ibnu Umar, *Qāmi' at-Tuḡyān 'Alā Mandūmah Syu'bu al-Īmān*, (Surabaya ; Sahabat Ilmu, t.th), hal.6

⁴⁴ Ibnu 'Athāillah, *Al-Hikam*, alih bahasa Salim Bahreisy, cet. V, (Surabaya; Balai Buku, 1994), hal. 77

Islam semua itu dinamakan rahmat atau anugerah yang diberikan Allah Yang Maha Kaya lagi patut diminta.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ

Artinya : “ Hai manusia, kamulah yang berhajat kepada Allah, dan Allah Dia-lah Yang Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dan Maha Terpuji. QS. Faṭir (35) : 15⁴⁵

Berkait dengan masalah ini maka Mizan Asrori memberikan penjelasan, sebagai berikut :

Keinginan atau harapan maksudnya adalah mengharapkan rahmat Allah SWT dalam arti menenangkan hati terhadap sesuatu hal dengan jalan melaksanakan sebab-sebab yang menjadi tujuan hatinya serta mantap tidak berputus asa di tengah jalan⁴⁶.

Secara naluri Allah memang telah membekali manusia dengan perasaan cinta dan keinginan memiliki terhadap sesuatu yang ia pandang dapat memuaskan hatinya. Oleh karena itu, maka satu hal yang wajar jika manusia senantiasa berusaha meraih fasilitas tersebut, baik harta benda, kedudukan, keluasaan rizki, pasangan hidup, kesuksesan, kebebasan/kemerdekaan dan sebagainya. Bahkan Rasulullah SAW menganjurkan dalam hadisnya :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :

إِحْرَضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ⁴⁷

⁴⁵ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 348.

⁴⁶ M. Mizan Asrori Zain Muhammad, *Iman Sebagai Motivasi Kehidupan*, (Kudus,; Menara, 1982), hal. 32.

⁴⁷ Muslim, *Ṣaḥih Muslim*, Juz II, (Bandung; Ma'arif, t.th), hal. 461.

Artinya : “ Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, Rasulullah SAW telah bersabda : Berkeinginanlah yang kuat terhadap sesuatu yang bermanfaat bagi kamu, dan mintalah pertolongan kepada Allah.

Dalam realitas kehidupan, manusia tidak selamanya menemukan jalan yang mulus dalam usaha meraih harapan. Besarnya ombak, kerasnya karang, serta curamnya jurang terkadang muncul di tengah perjalanan. Dengan kata lain, kadang manusia menghadapi hambatan dan rintangan dalam usaha mewujudkan cita-cita. Hal inilah yang tidak jarang menyebabkan manusia mengalami kegagalan, dan pada akhirnya manusia merasakan kekecewaan dan frustrasi.

Hambatan-hambatan yang muncul dapat bersifat internal maupun eksternal. Contoh hambatan internal adalah kelemahan fisik, cacat, minimnya ilmu yang dimiliki dan sebagainya⁴⁸. Adapun contoh hambatan eksternal dapat berwujud manusia dan non manusia. Termasuk hambatan eksternal adalah adanya pertentangan motif, baik motif positif dengan motif positif maupun motif positif dengan motif negatif⁴⁹.

Berkait dengan sebab-sebab di atas, Muhamad Surya memberikan penjelasan sebagai berikut :

Orang yang mengalami frustrasi itu berada dalam suasana kekecewaan mendalam yang bersumber dari berbagai faktor seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, adanya pertentangan

⁴⁸ Untuk lebih lengkap baca Buku Psikolog Umum karangan Irwanto, dkk, hal. 212

⁴⁹ M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, cet.XVI, (Bandung: Remaja Rosdakarya,2000), hal. 129

(konflik), adanya kehilangan sesuatu, adanya penangguhan sesuatu, adanya kekurangan, dan sebagainya⁵⁰.

Searah dengan sebab yang telah diuraikan, Hasan Langgulung menambahkan satu faktor penyebab kegagalan, yaitu rasa takut terhadap akibat-akibat yang mungkin terjadi⁵¹.

Ketika yang dialami seseorang adalah ketidak sesuaian antara ide (kehendak) dengan realitas (hasil akhir) maka yang muncul adalah goncangan jiwa atau kekecewaan. Oleh karena itu, frustrasi sebenarnya adalah suatu keadaan batin seseorang. Ketidak seimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat atau dorongan yang tidak dapat terpenuhi⁵².

Kekecewaan seperti di atas tidak saja dialami oleh perorangan. Akan tetapi sebuah kelompok, organisasi atau komunitas masyarakat atau bahkan sebuah bangsa juga dapat mengalami kekecewaan ketika sebuah harapan tidak terwujud. Hal ini seperti yang pernah dialami oleh bangsa Romawi, dahulu. Sebagaimana dikisahkan dalam al-Qur'an.

وَإِنْ كُنَّا مِنْ قَبْلُ نَنْزِلُ عَلَيْهِمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمُبَشِّرُونَ

⁵⁰ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, cet. I, (Semarang, Aneka Ilmu, 2003), hal. 258-259.

⁵¹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), hal. 59

⁵² M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis*, cet. XIX, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 113

Artinya : "Dan sesungguhnya sebelum hujan diturunkan kepada mereka ; mereka benar-benar telah berputus asa". QS. Ar-Rum (30) : 49⁵³

Demikian juga dengan Nabi Ibrahim a.s. yang pada akhirnya mendapatkan peringatan dari Allah untuk tidak berputus asa setelah begitu lama menantikan kehadiran seorang buah hati⁵⁴.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa harapan yang tidak terwujud (kegagalan) atau bahkan penantian yang begitu lama akan terwujudnya sebuah harapan dapat menjadi penyebab seseorang terkurung dalam suasana frustrasi. Oleh karena itu semua kembali kepada masing-masing pribadi dalam menyikapi sebuah kegagalan.

2. Hilangnya fasilitas hidup / kenikmatan/anugerah

Dalam tugasnya sebagai khalifah di muka bumi, manusia telah diberi fasilitas kehidupan yang tidak terhitung lagi jumlahnya.

وَأَتَكُم مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعِدُوا نِعْمَةً أَلَّا لَا تُحْمَوْهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya : " Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dari segala apa yang kamu mohonkan kepadaNya. Dan jika kamu menghitung. Nikmat Allah, tidaklah kamu dapat menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat-nikmat Allah). QS. Ibrahim (14) : 34⁵⁵

⁵³ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 327.

⁵⁴ Lihat S. Al-Hijr ayat 53-56

⁵⁵ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 207.

Bila kita menghayati surat Ibrahim ayat 34 di atas, maka dapatlah kita tarik benang merahnya dengan surat Faṭir ayat 15. Kedua ayat tersebut mengisyaratkan kepada kita bahwasannya Allah-lah satu-satunya zat yang punya sekaligus menganugerahkan karunia atau fasilitas kehidupan kepada umat manusia. Akan tetapi kebanyakan manusia cenderung zalim, ingkar, dan rakus ketika menerima karunia tersebut. Sikap rakus ini pernah digambarkan oleh nabi dalam sabdanya :

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ:
 لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَا يَبْتَغِي ثَلَاثًا⁵⁶

Artinya : "Dari Ibnu Abbas ra., ia berkata : Saya mendengar Nabi SAW bersabda: Seandainya anak Adam punya dua lembah yang berisikan harta benda pasti dia akan mencari yang ketiga (HR. Bukhari).

Hadis di atas memberikan gambaran tentang tabiat manusia yang senantiasa rakus terhadap harta dan kekayaan. Padahal sikap semacam ini sangat membahayakan manusia itu sendiri. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh Idrus H.A. dalam bukunya yang berjudul Kiat Melawan Stress Berdasarkan al-Qur'an dan al-Hadīṣ :

Orang yang terlalu tamak akan harta duniawi itu akan mengalami bahaya yang bisa merusak jiwa dan raganya, mendatangkan kerendahan dan kehinaan. Lihatlah kepada mereka yang sangat

⁵⁶ Muṣṭafa Muhammad 'Ammarah, *Jawāhirul Bukhārī*, cet. VIII, (Mesir ; Al-Tijaril Kubra, t.th), hal. 491

cinta kepada harta itu, dimana mereka akan merasa cemas dan stress bila kehilangan harta tersebut⁵⁷.

Harta memang laksana buah-buahan yang hijau memikat, harum baunya, serta manis rasanya, sehingga mendatangkan selera bagi yang memandangnya. Dan sudah menjadi kecenderungan tabiat untuk meraih tumbuh-tumbuhan yang manis itu, sekalipun ada orang yang tak henti-hentinya makan hingga akhirnya ia mati kelaparan.

Telah penulis katakan di atas bahwa Allah-lah satu-satunya zat yang punya sekaligus menganugerahkan fasilitas hidup kepada manusia. Statemen ini mengandung arti bahwasannya merupakan hal yang wajar dan harus dipahami jika sewaktu-waktu Allah berkenan mengambil kembali fasilitas-fasilitas hidup tersebut. Pengambilan kembali fasilitas hidup oleh Allah terkadang merupakan sebuah wujud azab lantaran kekufuran, juga terkadang sebagai bentuk cobaan bagi diri manusia.

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

Artinya : " Allah sekali-kali tidak akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah adalah Maha Menyukuri lagi Maha Mengetahui". QS. An-Nisa (4) : 147⁵⁸

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

Artinya : "Dan barang siapa berpaaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit dan kami

⁵⁷ Idrus HA, *Kiat Melawan Stress Berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadis*, (Batang ; Sumber Ilmu, 1995), hal. 11

⁵⁸ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 84.

akan menghimpunnya pada hari kiamat dalam keadaan buta”.

QS. Ṭaha (20) : 124⁵⁹

Di samping kedua ayat di atas Allah juga menjelaskan dalam surat al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : ” Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”. QS. Al-Baqarah (2) : 155⁶⁰

Berkait dengan ayat diatas Rasulullah SAW mengajarkan sebuah do'a :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ذُلِّ الْإِسْلَامِ وَمِنْ ذُلِّ الْإِسْلَامِ وَمِنْ ذُلِّ الْإِسْلَامِ

Artinya ; Ya Allah sesungguhnya saya berlindung kepada-Mu dari hilangnya nikmat-Mu. (HR. Muslim)

Dalam hilangnya fasilitas hidup terkadang manusia ada yang menghadapi dengan penuh sabar dan tawakal. Sikap semacam ini hanya dimiliki mereka yang berkeyakinan kuat bahwa semua fasilitas yang ada, pada hakekatnya adalah milik atau amanat Allah. Disamping itu ada yang menghadapi dengan penuh kecewa dan frustrasi. Hal ini biasanya

⁵⁹ *Ibid*, hal. 256.

⁶⁰ *Ibid*, hal. 18.

⁶¹ Ibnu Hajar al-‘Asqalāniy, *Bulug al-Marām*, (t.tp, Maktabah Asy-Syekh Sālim Ibnu Sa’id Nabhan), hal. 324

dirasakan oleh mereka yang menganggap bahwa fasilitas hidup yang dimiliki semata-mata hasil jerih payah sendiri.

Berkait dengan hal ini Hamka mengingatkan ; Mencari kebahagiaan bukanlah dari luar, tapi dari dalam. Kebahagiaan yang datang dari luar kerap sekali hampa atau palsu⁶².

Beruntunglah mereka yang mempunyai kesabaran dan qana'ah yang tinggi dan tidak terlena gemerlapnya duniawi yang penuh fatamorgana, keresahan serta frustrasi. Beruntung pula orang yang hidupnya hanya berorientasi pada amal saleh dan keridaan Allah semata.



 الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَاتُ ۗ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرًا مَّا

Artinya : "Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, tetapi amalan-amalan yang baik yang kekal lagi saleh lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik menjadi sebuah harapan". QS. Al-Kahfi (18) : 46⁶³

3. Perbuatan dosa /melampaui batas

Sudahlah bu, ini sudah menjadi takdir dari yang di atas (bc : Allah). Demikianlah ucapan seorang tetangga kepada seorang ibu yang sedang meratapi anaknya yang masih kecil. Tidak-tidak Andai saja aku tidak menyia-nyiaakan dia, andai saja aku tidak melimpahkan kebencianku terhadap suami kepadanya pasti dia selamat. Akulah yang bersalah dalam hal ini.

⁶² Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta; Yayasan Nurul Islam, 1970), hal. 122

⁶³ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 238.

Itulah salah satu contoh ilustrasi dari ungkapan seorang ibu yang merasa bersalah. Kondisi semacam ini bisa saja menyebabkan ibu tersebut mengalami frustrasi jika tidak segera dibantu melakukan langkah penyesuaian diri atau penetralan jiwa.

Tidak berbeda jauh dengan seorang yang mengeluh dengan banyaknya kesalahan atau dosa yang telah ia lakukan. Ia berkata ; Saya terlalu kotor untuk berkumpul dengan mereka, begitu hitam catatan hidupku, aku tidak pantas hidup lagi, Allah tidak mungkin mengampuniku, Ia tidak mungkin memaafkan aku dan sebagainya. Kondisi semacam ini juga perlu adanya solusi agar tidak berdampak negatif lebih jauh dan serius.

Semua manusia memang diciptakan oleh Allah dari unsur debu dan ruh Ilahi⁶⁴. Unsur debu ini akan mengarahkan manusia untuk memiliki potensi sifat-sifat syaitani atau kenegatifan dan kehewanan. Sementara itu untuk unsur ruh Ilahi akan menumbuhkan potensi sifat malaki atau kepositifan. Kedua unsur ini senantiasa tarik menarik dalam diri manusia. Dari sini maka secara objektif kita melihat orang yang baik dan ada pula yang buruk perilakunya. Dari sini pula kita melihat ada sebagian manusia yang suka ta'at dan ada pula yang suka dosa dan maksiat.

Kedua alternatif perilaku di atas memang secara normatif Qur'ani telah diisyaratkan oleh Allah dalam firman-Nya :

فَالْهَمُّهَا فُجُورُهَا وَتَقْوَاهَا

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Lentera Hati*, (Bandung: Mizan, 1994), hal. 132

berbohong. Jika yang ia lihat adalah benar, maka ia akan mengatakan benar, demikian pula sebaliknya. Sebagaimana Allah berfirman : Hati tidak mendustakan apa yang telah dilihatnya. QS. An-Najm (53) : 11⁶⁷

Kinsey seorang psycholog Amerika berpendapat, bahwa dorongan-dorongan seks itu telah menyebabkan $\pm 90 \%$ dari remaja Amerika melakukan perbuatan onani⁶⁸. Di negara-negara yang agamanya kuat, perbuatan tersebut seringkali menyebabkan remaja-remaja sangat gelisah. Kegelisahan itulah yang membuat gelombang keyakinan pada mereka. Kadang-kadang ia menjadi rajin ibadah dan berdo'a kepada Tuhan, kadang-kadang pula mereka merasa putus asa dan menjadi acuh tak acuh kepada agama. Sesungguhnya dengan hal itu remaja yang terlibat dalam pelanggaran susila juga akan mengalami goncangan, karena perbuatan tersebut menimbulkan penyesalan dan rasa berdosa dalam diri mereka.

Pencelaan seseorang terhadap diri sendiri dan penyesalannya atas apa yang telah dilakukannya merupakan salah satu faktor penting dalam meluruskan kepribadian seseorang⁶⁹. Akan tetapi tidak jarang pula hal itu menyebabkan seseorang menjadi frustrasi ketika ia tidak mendapatkan bimbingan dan solusi secara positif. Sebagaimana ungkapan Abu Bakar Baradja ; Perasaan bersalah yang tak ada penyelesaian, akan menjadi seseorang menghukum dirinya, maka putus asa jadinya⁷⁰. Sikap frustrasi

⁶⁷ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 420.

⁶⁸ Zakiyah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), hal. 81

⁶⁹ M. Utsman Hajati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1985), hal. 108

⁷⁰ Abu Bakar Baradja, *Psikologi Taubat*, (Jakarta ; Studio Press, 1994), hal. 13

atau putus asa ini terjadi karena ia merasa bahwa tindakan dan perbuatannya sudah tidak ada jalan penyelesaian. Di samping itu ia merasa tidak akan diterima oleh siapapun, termasuk Allah. Hal ini dikarenakan ia merasa telah melanggar larangan-Nya. Oleh karena itu Allah berpesan kepada mereka yang berbuat dosa dan melampaui batas untuk tidak berputus asa dari ampunan-Nya⁷¹.

E. Dampak Dan Bahaya Frustrasi

Agama senantiasa menginginkan umatnya hidup tenang⁷². Oleh karena itu perintah dan larangan yang di produk oleh agama pada dasarnya untuk kemaslahatan umat manusia itu sendiri. Termasuk didalamnya larangan frustrasi atau putus asa sebagaimana tertera dalam ayat-ayat yang telah dikupas sebelumnya.

Jika kita mencermati ayat-ayat yang telah diuraikan di atas maka kita dapat menangkap dampak sekaligus bahaya yang ditimbulkan oleh frustrasi. Namun demikian apabila kita mengkaji naş-naş al-Qur'an dan al-Hadis, kita pun akan menemukan cara atau metode yang dapat menghilangkannya.

Adapun dampak atau bahaya frustrasi antara lain ; dapat mengkategorikan kita ke dalam golongan orang-orang kafir atau ingkar terhadap nikmat Allah. Hal ini dapat kita lihat dalam firman Allah pada Surat Yusuf ayat 87. dalam ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa tidak ada yang

⁷¹ Lihat Surat Az-Zumar ayat 53

⁷² Komarudin Hidayat (Pengh.), *Agama Di Tengah Kemelut*, (Jakarta: Media Cita, 2001), hal. 165

berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir. Pengecualian Allah ini jelas mengisyaratkan bagaimana sikap frustrasi hanya akan dimiliki oleh mereka yang mengkufuri nikmat Allah. Dengan kata lain, frustrasi dapat mengeluarkan kita dari golongan yang syukur nikmat.

Jika seseorang telah berada dalam lingkaran kekufuran (ingkar akan nikmat Allah) maka ia pun tidak lagi memfungsikan fasilitas hidup (karunia Allah) untuk bersentuhan dengan norma agama. Sebagai contoh dalam hal ini adalah ia tidak menjadikan kenikmatan atau karunia sebagai instrumen untuk beribadah. Ia tidak lagi menjadikan harta bendanya untuk mengangkat yang lemah, melapangkan mereka yang dalam kesempitan, menolong mereka yang tertindas oleh kemiskinan dan sebagainya. Padahal dalam harta dan karunia yang dimiliki oleh seseorang terdapat hak agama dan orang lain. Sebagaimana dikatakan oleh Muhammad Tholchah Hasan :

Islam memandang di dalam harta kekayaan itu sesungguhnya terdapat tiga hak yang perlu diperhatikan. Pertama, di dalam harta itu ada hak untuk Tuhan. Kedua adalah hak untuk diri sendiri (dan termasuk keluarga bagi yang sudah berkeluarga). Ketiga, hak untuk orang lain (di luar keluarga).⁷³

Dengan kata lain frustrasi dapat menyebabkan seseorang menjadi kufur nikmat. Jika seseorang sudah kufur nikmat maka ia tidak lagi memperdulikan hak orang lain. Dan jika seseorang sudah tidak memperhatikan hak orang lain, maka yang muncul adalah kebencian atau bahkan permusuhan dari orang-orang yang tidak diperhatikan hak-haknya.

⁷³ Muhammad Tholchah Hasan, *Dinamika Kehidupan Religius*, (Jakarta ; Listafariska Putra, 2004), hal. 261

Dari sinilah muncul benih-benih kerusakan dan kekacauan dalam tatanan kehidupan masyarakat atau sosial. Berkait dengan masalah ini Sayyid Mujtaba Musavi Lari berpendapat :

Orang kaya yang kikir, yang menjadi korban rasa frustrasi dan amarah orang miskin, adalah pokok dari beberapa kerusakan sosial. Tekanan yang berada di atas orang miskin, dan akibat komplikasi psikologis yang menimpa mereka merupakan faktor-faktor yang menyuburkan kerusakan dan kekacauan⁷⁴.

Di samping itu kufur nikmat akan menyebabkan seseorang kehilangan nikmat , atau bahkan mendapatkan azab dari Allah SWT. Allah berfirman :
Sungguh jika kamu bersyukur pasti Aku tambahkan (nikmat) kepadamu. Dan jika kamu kufur, sesungguhnya azab-Ku amatlah pedih. Sejalan dengan firman Allah ini, Syekh Ibnu 'Aţāillah memberikan penjelasan :

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النِّعَمَ فَقَدْ تَعَرَّضَ لِزَوَالِهَا وَمَنْ شَكَرَهَا فَقَدْ قَيَّدَهَا بِعِقَالِهَا

Artinya : "Siapa yang tidak mensyukuri nikmat Tuhan, maka berarti berusaha untuk hilangnya nikmat itu, dan siapa yang syukur atas nikmat berarti telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kukuh"⁷⁵.

Hal yang tidak kalah penting adalah kufur nikmat dapat menyeret pelakunya ke dalam golongan orang yang mendustakan agama⁷⁶.

Demikianlah frustrasi dapat menimbulkan kekufuran nikmat dengan berbagai dampak dan bahaya.

⁷⁴ Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam*, alih bahasa Satrio Pinandito : *b Youth and Moral*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1995), hal. 139

⁷⁵ Ibnu 'Aţāillah, *Al-Hikam*, hal. 66

⁷⁶ Lihat QS. Al-Mā'un (107) : 1-3.

Selanjutnya, frustrasi juga dapat menimbulkan kesesatan, sebagaimana firman Allah SWT. :

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Artinya : "Ibrahim berkata : Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang-orang yang sesat". QS. Al-Hijr (15) : 56⁷⁷

Kata الضالون berasal dari akar kata ضل yang berarti sesat, tidak dapat petunjuk⁷⁸. Orang yang sesat atau tersesat merupakan lawan dari orang yang mendapatkan petunjuk.

Islam sebagai agama kedamaian tentu menghendaki umatnya mendapatkan ketenteraman dan kesejahteraan hidup. Dan untuk mendapatkannya manusia tentu membutuhkan petunjuk. Dari sinilah Islam menganjurkan kepada kita untuk menyempurnakan ikhtiar, minimal minta petunjuk kepada Allah tujuh belas kali dalam sehari guna mendapatkan jalan kehidupan yang terbaik.

Orang sesat berarti orang yang sedang tidak mendapatkan jalan yang terbaik. Ia hidup dalam kegelapan dan kebuntuan. Berkait dengan hal ini maka Mohamad Surya memberi penjelasan bahwa kondisi frustrasi yang dialami seseorang akan mempengaruhi penampilan perilakunya dan kualitas prestasi

⁷⁷ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal 211.

⁷⁸ Mahmud Yunus, *Kamus.*, hal. 230

kerjanya serta kualitas kehidupannya secara keseluruhan⁷⁹. Dalam kondisi semacam ini seorang karyawan jelas akan sulit untuk bekerja dengan baik dan produktif, seorang pelajar dan mahasiswa akan menurun prestasi belajarnya, seorang menejer juga akan terganggu langkah-langkah manajerialnya. Demikian pula dalam kehidupan rumah tangga, keinginan untuk mewujudkan rumah tangga yang ideal atau sakinah tidak akan terwujud jika ada anggota keluarga yang mengalami frustrasi.

Seperti yang penulis sampaikan di atas bahwa orang yang mengalami frustrasi akan senantiasa dalam kegelapan dan kebuntuan (ketersesatan). Dari sini maka muncul reaksi-reaksi secara psikologis, sebagaimana disampaikan oleh Ngalim Purwanto⁸⁰, antara lain ; *Pertama*, Agresi atau reaksi menentang dan menyerang, baik bersifat langsung maupun tidak langsung. *Kedua*, Regresi atau sikap dan perilaku yang tidak sesuai dengan masanya. Misalnya, seorang pemuda yang menangis dan merengek-renek sebab keinginannya untuk menikah tidak dikabulkan oleh orang tuanya. *Ketiga*, fiksasi atau tingkah laku yang ajeg sehingga ia tidak bisa keluar dari masalah yang dihadapi. *Keempat*, gangguan psikosomatis atau suatu penyakit jasmani, seperti pingsan dan histeri. *Kelima*, Proyeksi dan rasionalisasi, yaitu usaha melempar penyebab frustrasi kepada orang lain⁸¹. *Keenam*, Apatisme atau ketidak berdayaan dan mengucilkan diri⁸².

⁷⁹ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, hal. 299

⁸⁰ Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan*, hal. 115-116

⁸¹ Irvanto dkk., *Psikologi Umum*, hal. 213

⁸² *Ibid*, hal. 214

Berkait dengan dampak dan reaksi frustrasi di atas Muṣṭafa Al Galayini memberikan keterangan sebagai berikut :

مَا اسْتَوْلَى الْيَأْسُ عَلَى أُمَّةٍ إِلَّا أَخْلَعَهَا وَلَا خَامَرَ قُلُوبَ قَوْمٍ إِلَّا أضعَفَهَا⁸³

Artinya : "Frustrasi tidaklah menguasai umat kecuali mereka yang hanya akan kehilangan jati diri dan menjadi lemah hatinya".

Dari keterangan di atas maka jelas bahwa frustrasi hanya akan menyebabkan hati menjadi lemah. Dan jika hati sudah lemah maka seseorang tidak mungkin berkreatifitas dan meraih kesuksesan.

Di samping dampak dan bahaya frustrasi di atas , penulis juga tidak menutup mata terhadap dampak atau reaksi yang bersifat positif. Seseorang yang gagal menjadi dokter, kemudian ia aktif dalam kegiatan sosial dan kesehatan masyarakat. Reaksi yang semacam ini disebut sublimasi atau displacement⁸⁴. Contoh lain dari hal ini adalah seorang yang menjadi penyair terkenal lantaran dulu putus cinta dengan seorang gadis.

Demikianlah dampak dan bahaya frustrasi yang mungkin perlu kita jadikan bahan renungan sekaligus rambu-rambu kehidupan guna penyempurnaan diri yang lebih berkualitas.

⁸³ Muṣṭafa Al Galayini, *Izah an-Nāsyī'in*, (Bairut; Maktabah Al-Amṣīliyah, t.th), hal. 16

⁸⁴ Irwanto dkk., *Psikologi Umum*, hal. 214

BAB IV

ẒIKIR DAN FRUSTRASI

A. Urgensitas Manusia Terhadap Ẓikir

Sebagaimana kita ketahui bahwa manusia tercipta dari unsur debu tanah dan ruh Ilāhi. Melalui kedua unsur ini, Allah menganugerahkan manusia empat daya : daya tubuh, hidup, akal serta qalbu¹. Dengan daya tubuh manusia akan memiliki kekuatan fisik melalui organ tubuh dan panca indera. Adapun daya hidup akan menjadikan manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan serta mempertahankan hidupnya dalam menghadapi tantangan. Sementara itu dengan daya akal manusia akan memiliki ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk menyempurnakan ketiga daya tersebut, manusia membutuhkan sebuah daya yang mampu mengarahkan manusia untuk bermoral, merasakan keindahan, kelezatan iman dan kehadiran Allah. Daya tersebut adalah daya qalbu.

Apabila keempat daya itu digunakan dan dikembangkan secara baik dan optimal, maka akan muncul pribadi yang berkualitas dan memiliki kehidupan yang sejahtera atau ṭayyibah.

Sebagaimana dikatakan di atas bahwa manusia memiliki daya hidup. Dari sini muncul istilah hidup adalah perjuangan atau perjuangan untuk hidup (*struggle for life*). Perjuangan mempertahankan hidup ternyata jauh lebih

¹ M. Quraish Shihab, *Lentera Hati*, (Bandung: Mizan, 1994), hal. 132

berat dari memikirkan mati itu sendiri. Seseorang yang ingin mati, ia cukup dengan menabrakkan diri ke mobil yang sedang melaju cukup kencang, lalu seketika saja persoalan hidupnya menjadi sirna. Atau, dia cukup menggantungkan diri dengan seutas tali di atas pohon, maka matilah dia dan segera saja, seluruh persoalan hidupnya terselesaikan. Paling kurang, kita yang hidup, sudah tidak lagi mendengar keluhan hidupnya. Tetapi tidaklah demikian dengan orang yang berusaha mempertahankan hidupnya. Dia berikhtiar dengan segala daya agar tetap bertahan walaupun harus menyambung nyawanya. Sampai-sampai ia tidak segan membunuh orang lain, asal dia harus tetap hidup dan eksis. Dia tidak mati hanya karena tidak bisa berusaha secara sungguh-sungguh. Padahal Tuhan menyediakan banyak jalan untuk meraih kesuksesan jika dia mau bersungguh-sungguh untuk mencari dan memperjuangkannya. *“Siapa yang berusaha dia yang mendapatkannya”*. demikian kata pepatah.

Penjelasan singkat di atas mengarahkan kita kepada statemen “hidup memerlukan semangat juang”. Berkait dengan hal ini Mohamad Surya berpendapat : Semangat juang diperlukan dalam aspek kehidupan baik kehidupan pribadi, bekerja, bermasyarakat dan bernegara, maupun kehidupan beragama².

Kehidupan di dunia itu tidaklah sendirian, namun bersamaan dengan kita pula terdapat orang lain yang sama-sama ingin mempertahankan hidup dan meraih kesuksesan. Hal ini menimbulkan yang namanya persaingan

² Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, (Semarang; Aneka Ilmu, 2003), hal. 40

hidup. Di samping itu setiap manusia memiliki kelemahan dan keterbatasan. Dari sini maka dalam proses pencapaian tujuan dan harapan tidak selamanya berjalan dengan mulus, melainkan akan dijumpai berbagai hambatan baik yang bersumber dari dalam maupun dari luar manusia itu sendiri.

Dalam kenyataan hidup terdapat manusia yang dalam hidupnya mendapatkan kemudahan dan keberhasilan meraih harapan dan kesuksesan. Akan tetapi tidak sedikit pula manusia yang dalam hidupnya mendapatkan kesulitan serta kegagalan dalam meraih harapan dan impian.

Kesulitan hidup dan kegagalan merupakan faktor penyebab terjadinya guncangan jiwa yang kemudian dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan jasmani. Sehubungan dengan hal ini Komaruddin Hidayat mengatakan : Berbagai penyakit jasmani yang banyak berbaran di zaman sekarang ini, banyak diantaranya yang bersumber dari penyakit rohani ini³.

Seseorang yang mengalami guncangan jiwa dan kekecewaan yang disebabkan oleh kesulitan hidup dan kegagalan jelas membutuhkan tempat pelarian atau kompensasi sekaligus sandaran hidup. Hal ini di kandung maksud agar ia tidak terpuruk dan terjerumus dalam sikap dan perilaku negatif dan merugikan.

Pelarian atau kompensasi orang yang mengalami kegagalan bisa bersifat horizontal dan vertikal. Secara horizontal seseorang yang mengalami kegagalan dapat mengkonsultasikan permasalahannya kepada lingkungan keluarga, teman atau pakar yang membidangi. Namun demikian tidak jarang

³ Komaruddin Hidayat, *Agama Ditengah Kemelut*, (Jakarta ; Media Cita, 2001), hal. 97

seseorang menjumpai kebuntuan dalam konsultasi horizontal yang dilakukan. Hal ini dikarenakan lingkungan keluarga, teman maupun pakar yang membidangi sama-sama manusia yang memiliki keterbatasan dan kelemahan. Sehingga manusia terkadang tidak menemukan penyelesaian masalah, minimal ketenangan hati. Dari sini maka manusia membutuhkan tempat pelarian dan pengaduan yang memiliki kesempurnaan, ketidak terbatasan serta petunjuk. Tempat pengaduan ini adalah Allah SWT.

Untuk melakukan konsultasi vertikal, manusia membutuhkan instrumen yang dapat menghubungkan manusia itu sendiri dengan pihak konsultan (Allah). Instrumen yang di maksud adalah zikrullah dalam berbagai aspek dan bentuknya. Dari sini maka kehadiran zikir mutlak dibutuhkan agar terwujud ketenangan hidup yang hakiki. Dengan zikir manusia akan dikenalkan kepada kelemahan dan keterbatasan yang dimilikinya. Tidak berbeda jauh dengan orang yang kehilangan instrumen kehidupan atau karunia Allah. ia membutuhkan aktifitas yang mampu mengenalkan sekaligus melahirkan sikap tarajji¹. Aktifitas tersebut tidak lain adalah zikrullah. Dengan zikrullah seseorang akan memahami bahwa semua yang dimiliki hanyalah amanat atau titipan. Dan dengan zikrullah juga seseorang akan menyadari bahwa ia bukanlah yang memiliki, akan tetapi ia adalah yang dimiliki.

Pada dasarnya manusia tidak ada satupun manusia yang menginginkan kegagalan dan kehilangan apa yang telah ada dalam dekapan. Oleh karena itu, merupakan satu hal yang wajar manakala jiwanya tergoncang dan labil ketika mengalami kegagalan dan kehilangan sesuatu yang telah dimiliki. Dalam

kondisi semacam itu yang dibutuhkan manusia adalah sesuatu yang dapat menetralkan sekaligus menstabilkan kondisi jiwanya. Dan sesuatu itu tidak lain hanyalah zikrullah yang di tindak lanjuti dengan pola ikhtiar yang sempurna dan positif.

Goncangan jiwa dan kekecewaan yang mendalam ternyata tidak saja dialami oleh mereka yang mengalami kegagalan dan kehilangan. Akan tetapi goncangan jiwa dan rasa frustrasi juga dapat dialami oleh mereka yang terlalu banyak berbuat dosa dan kesalahan.

Salah dan khilaf memang telah menjadi karakter dasar manusia sejak awal. Hal ini disebabkan pada diri manusia terdapat dorongan-dorongan negatif. Namun demikian, hal ini bukan berarti manusia boleh melakukan penyimpangan atau perilaku kekikiran. Akan tetapi dorongan-dorongan negatif itu pada dasarnya merupakan instrumen batu uji (ibtala) bagi manusia untuk menjadi yang terbaik dan berkualitas (ahsanu 'amala).

Berkait dengan hal ini, Ibnu 'Aṭāillah berpendapat :

Pokok dari semua maksiat dan kelalaian serta syahwat itu, karena ingin memuaskan hawa nafsu. Sedang pokok dari segala ketaatan, kesadaran dan kesopanan akhlak budi, ialah karena ada pengekangan (penahanan) terhadap hawa nafsu⁴.

Dari pendapat Ibnu 'Aṭāillah di atas dapat dipahami bahwa sumber awal kesalahan dan dosa adalah pengiyaan dan penurutan hawa nafsu, kecuali nafsu yang dirahmati oleh Allah. Sedangkan sumber awal ketaatan adalah

⁴ Ibnu 'Aṭāillah, *Al-Hikam*, alih bahasa, Salim Bahreisy, (Surabaya ; Balai Buku, 1980), hal.42

penolakan atau pengekangan hawa nafsu. Pemahaman ini mengantarkan kita kepada statemen ; “Semakin orang menurutkan hawa nafsu, maka semakin banyak pula orang tersebut melakukan kesalahan dan kenegatifan (dosa).

Sejalan dengan pendapat Ibnu ‘Aţāillah, Imam Hasan Ibn Saleh pernah menuturkan, “Sesungguhnya setan itu meletakkan paruhnya di hati keturunan Adam⁵. Ketika keturunan Adam senantiasa ingat kepada Allah, maka larilah setan darinya. Namun jika mereka lalai, maka hatinya akan tergiur oleh bisikannya yang sangat menjanjikan kelezatan.

Ketika kesalahan dan dosa terus dilakukan berulang-ulang, maka yang muncul adalah perasaan bersalah dan berdosa. Dan jika perasaan tersebut terus menumpuk dan mengendap, maka guncangan jiwa pun terjadi. Perasaan pasif, negatif dan tak bernilai itulah yang kemudian akan selalu meliputi pikiran dan hatinya. Hal ini sebagaimana kelompok ‘*Spiritual Reductionist*’, yang beranggapan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh adanya dosa kepada Tuhan. Usaha penyembuhannya tidak lain adalah penyerahan diri secara total kepada Tuhan⁶. Dan sebagai gerbang penyerahan diri ini tidak lain adalah pengenalan sekaligus pengingatan kepada Allah secara istiqam.

Fenomena di atas tentu tidak lepas dari kompleksitas masalah yang terus berkembang seiring bergulirnya waktu. Terlebih lagi dengan terwujudnya prestasi manusia mencapai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan teknologi dan informasi yang dicapai oleh manusia

⁵ Amidhan, ed., *Religiusitas : Nottah Penghargaan Manusia*, (Jakarta ; Media Cita, 2002), hal. 157

⁶ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Surosa, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta ; Pustaka Pelajar, 1995) hal. 94

tidak jarang menggiring mereka kepada pemujaan terhadap kreasi. Berkait dengan hal ini Hossein Nasr sebagaimana dinukil oleh Muhammad Tholhah Hasan mengatakan ; manusia globalis yang dengan prestasinya dalam ilmu dan pengetahuan banyak tergelincir dalam pemujaan kreasinya⁷. Pada sisi yang lain manusia lupa kalau hal itu hanya sebatas pemenuhan sisi materi secara teknis. Dan dampak dari kemajuan tersebut adalah terseretnya manusia kedalam lingkaran kompetitif, ambisi dan materi oriented. Padahal hal yang demikian sering melahirkan kecemasan dan sebuah kegersangan. Dan lahirnya kecemasan ini menunjukkan bahwa kemajuan ilmu dan teknologi tidak mampu menghadirkan makna hidup yang sebenarnya. Oleh karena itu Muhammad Tholhah Hasan lebih lanjut mengatakan ; kehidupan yang benar dan abadi bukanlah bertumpu pada kehidupan materi, tetapi pada dimensi spiritualis⁸. Senada dengan hal ini, William James seperti dituturkan oleh Djohan Effendi mengatakan ; selama manusia memiliki naluri kecemasan dan pengharapan, maka selama itu pula ia beragama⁹. Dan sebagai pondasi dari agama tidak lain adalah zikir.

Tereliminasinya tenaga manusia oleh kemajuan teknologi. Tidak seimbangnyalah lapangan kerja dengan pencari kerja. Semakin jauhnya jarak pemisah antara si kaya dan si miskin. Pola hidup yang semakin materialis pragmatis. Semua itu merupakan fenomena tersendiri yang membidani

⁷ Muhammad Tholhah Hasan, *Islam Dan Masalah Sumber Daya Manusia*, (Jakarta ; Lantabora Press, 2003), hal. 275

⁸ *Ibid*

⁹ Djohan Effendi, *Menemukan Makna Hidup*, (Jakarta ; Media Cita, 2004), hal. 129

lahirnya kecemasan dan goncangan jiwa bagi sebagian orang, atau bahkan kebanyakan orang dewasa ini.

Dalam kondisi sebagaimana diuraikan di atas, manusia sangatlah urgen untuk mempertautkan kembali tali spiritual yang selama ini terputus dari hati dan jiwa manusia itu sendiri. Mempertautkan tali spiritual ini sekaligus sebagai upaya reformasi diri untuk mengembalikan citra manusia sesuai dengan kontrak kehambaan yang pernah diikrarkan manusia ketika berada dalam alam rahim.

B. Manfaat Zikir Bagi Orang Yang Frustrasi

Untuk membahas manfaat zikir bagi orang yang frustrasi penulis ingin berangkat dari kondisi jiwa orang yang frustrasi itu sendiri. Satu hal yang dapat dipastikan tentang kondisi jiwa orang yang mengalami frustrasi adalah ketidak stabilan (instabilitas), ketidak pastian, kehampaan, ketergantungan, dan ketidak berdayaan. Sementara itu urgensi manusia terhadap zikir dapat diketahui dari para pelaku zikir itu sendiri yang merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.

Mengingat begitu banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh frustrasi, sebagaimana telah penulis jelaskan di muka, maka memahami manfaat zikir bagi orang-orang yang mengalami frustrasi sangatlah diperlukan. Dengan ini diharapkan orang yang mengalami frustrasi akan kembali bangkit dan hidup dalam kedamaian. Penulis memahami bahwa orang yang sedang mengalami frustrasi sangat membutuhkan sandaran jiwa dan

solusi dari problem yang dialami. Hal ini tentunya dengan tetap tidak meninggalkan ikhtiar-ikhtiar yang bersifat lahiriyah dan basyari.

Secara garis besar ada lima manfaat zikir bagi orang yang mengalami frustrasi. **Pertama**, zikir mengantarkan orang yang mengalami frustrasi untuk menyadari akan kemampuan diri. **Kedua**, menciptakan jiwa yang pasrah atau berserah diri kepada Allah (tawakal) dan sabar. **Ketiga**, menjadikan orang yang frustrasi dekat dan berkawan dengan Allah. **Keempat**, membangkitkan dorongan atau sugesti. Dan yang **kelima**, membantu menemukan jalan keluar atau solusi.

Berkaitan dengan manfaat yang pertama, Allah SWT memang sejak awal telah memberikan kebebasan kepada manusia untuk menentukan jalan hidupnya. Kebebasan ini diisyaratkan dalam firman-Nya :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. Q.S.

Ar-Ra'd (13) : 11¹⁰

Berangkat dari ayat di atas maka manusia berjuang dan berusaha memenuhi hajat hidupnya sesuai dengan keinginan mereka masing-masing

Memang tidak ada satupun manusia di dunia ini yang ingin mengalami kegagalan dalam hidupnya. Akan tetapi harus diakui pula bahwa tantangan, hambatan, serta godaan merupakan sebuah konsekwensi yang harus dihadapi

¹⁰ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung ; CV Diponegoro, 2003), hal. 199.

oleh manusia dalam usaha meraih harapan dan cita-cita. Dari sini maka muncul istilah kesuksesan dan kegagalan, sekalipun sebagian orang ada yang mengatakan bahwa kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda, atau kegagalan adalah jembatan untuk maju demi sebuah keberhasilan.

Kegagalan yang dialami oleh seseorang bisa jadi karena adanya ketidak seimbangan antara kemampuan diri dengan tantangan atau hambatan yang dihadapi. Namun bisa juga karena adanya ketidak selarasan antara usaha atau ikhtiar yang dilakukan dengan norma yang ada, baik norma masyarakat maupun norma agama. Dengan kata lain, pelanggaran terhadap aturan-aturan atau norma juga dapat menyebabkan kegagalan seseorang. Hal ini sebagaimana pendapat Ahmad aṣ-Ṣāwiy dalam menafsirkan surat ar-Ra'du di atas :

أَنَّهُ جَرَتْ عَادَةُ اللَّهِ أَنَّهُ لَا يَقْطَعُ نِعْمَةً عَنْ قَوْمٍ إِلَّا إِذَا بَدَلُوا أَحْوَالَهُمُ الْجَمِيلَةَ
بِأَحْوَالٍ قَبِيحَةٍ¹¹

Artinya : “Sesungguhnya sudah menjadi kebiasaan Allah bahwa Dia tidak akan memutuskan nikmat dari sebuah kaum kecuali jika mereka merubah sikap mereka yang baik (positif) dengan sikap yang buruk (negatif).

Munculnya kegagalan selanjutnya dapat menjadi penyebab seseorang mengalami frustrasi. Dan orang yang mengalami frustrasi biasanya

¹¹ Syekh Ahmad aṣ-Ṣāwiy al-Malikiy, *Hasyiah al-'allāmah aṣ-Ṣāwiy 'alā Tafṣīr al-Jalālain*, Juz. II, (t.tp. Dar al-Fikr, t.th.), hal. 267

terperangkap dalam ketidak berdayaan dan guncangan jiwa. Dalam kondisi inilah seseorang membutuhkan tempat bersandar dan mengadu. Dari sini maka agama menawarkan konsep zikrullah sebagai jawaban terhadap kebutuhan manusia di atas. Dengan zikir, seseorang yang mengalami frustrasi dapat menemukan kembali potensi ruhani untuk mengenal Allah Yang Maha Mutlak, Maha Besar dan Sempurna. Lafad Allahu Akbar yang ia lantunkan, gerakan mengangkat tangan saat takbir akan menyadarkan seseorang akan keMaha Besaran Allah dan keMaha Kuasaan-Nya. Di sisi lain ia disadarkan akan kelemahan dan ketidak mampuan yang dimiliki.

Memang manusia telah diberi anugerah akal dan kekuatan fisik. Akan tetapi agama memperingatkan manusia untuk tidak mengedepankan sekaligus mendewakan akal dan kekuatan fisik yang dimiliki. Potensi akal dan kekuatan fisik bukanlah jaminan bagi seseorang untuk meraih kesuksesan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya manusia yang mengalami kegagalan, padahal mereka memiliki kecerdasan dan kekuatan. Fenomena ini jelas menunjukkan ketidak berdayaan manusia dihadapan Allah, sekalipun ia juga diberi tugas sebagai khalifah.

Kegagalan, kekhawatiran, dan tidak adanya jaminan yang dimiliki manusia akan sebuah kesuksesan menunjukkan kepada kita akan adanya sesuatu di luar sana yang Maha Menentukan, Berkuasa dan Sempurna. Dan yang di luar sana tidak lain hanyalah Allah SWT yang menggenggam semua kehidupan. Dari sini maka Rasulullah berpesan : “Bersemangatlailah (dalam meraih) sesuatu yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada

Allah”. Dari sini pula kita tidak saja dikenalkan pada kalimat *iyyāka na’budu*, tapi juga *iyyāka nasta’in*.

Dengan *zikrullah*, seseorang yang mengalami frustrasi akan larut dalam kedamaian dan keMaha Besaran Allah. Dan di saat yang bersamaan ia akan menarik diri dari pendewaan akal dan kekuatan fisik, sekaligus menyadari ketidak berdayaan dan keterbatasan yang ada pada dirinya. Selanjutnya ia akan bangkit dan berusaha menyempurnakan kekuatan dan keterbatasan dalam ikhtiarnya.

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya : “Katakanlah : “Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Karunia dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”. Q.S. Yunus (10) :

58¹²

Setelah mengantarkan kepada kesadaran akan keterbatasan kemampuan diri, selanjutnya *zikir* akan mengarahkan orang yang sedang mengalami frustrasi untuk berserah diri kepada Allah atau *tawakal*. Inilah manfaat *zikir* yang kedua bagi orang yang mengalami frustrasi.

Jika tidak ada instrumen yang mengantarkan orang yang frustrasi kepada jiwa pasrah atau *tawakal*, maka satu hal yang mungkin ia akan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atau bahkan menuduh orang/pihak

¹² Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 171.

lain sebagai penyebab kegagalan yang ia alami. Sikap semacam ini jelas akan merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Oleh karena itu, orang yang mengalami frustrasi membutuhkan aktivitas yang mampu mengantarkan hatinya untuk berpasrah diri kepada Yang Maha Mutlak dan yang mengatur segala urusan. Dan aktivitas itu tidak lain adalah zikrullah. Orang yang sedang mengalami frustrasi manakala terus menerus berzikir, maka cepat atau lambat namun pasti akan merasakan sikap pasrah kepada Allah. Jika sikap pasrah telah tertanam kokoh dalam hati orang yang frustrasi, maka akan lahir sikap menerima terhadap hasil akhir yang menjadi buah dari ikhtiarnya, sekalipun hal itu berwujud kegagalan atau hilangnya sebuah anugerah. Di samping itu ia akan memiliki keyakinan bahwa apapun yang menjadi hasil ikhtiarnya merupakan keputusan terbaik dari Allah untuk dirinya. Sekalipun hal itu tetap dibarengi dengan langkah introspeksi diri atau bermuhāsabah.

Sebagai bahan renungan bagi kita, khususnya saudara kita yang sedang mengalami frustrasi, penulis sampaikan pendapat Imam Gazali yang dinukil oleh Djohan Effendi tentang tawakal¹³. Beliau berpendapat, ada tiga situasi yang membuat orang wajib bertawakal. **Pertama**, tatkala berhubungan dengan “nasib” dirinya, terutama berkenaan dengan jodoh, keturunan, dan kematian. Jodoh memang harus direbut, keturunan memang harus dicari, dan mati memang harus dicegah, tetapi pada akhirnya Allah-lah yang menentukan. **Kedua**, berkenaan dengan “pertolongan Allah” ketika kita dihadapkan pada ujian. Ujian ini bermacam-macam : bisa ujian kehilangan jabatan, kehilangan

¹³ Djohan Effendi, *Menemukan Makna Hidup*, (Jakarta ; Media Cita, 2004), hal. 304-305

harta benda, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan anggota tubuh, kehilangan kehormatan, kesehatan dan lain-lain. Dalam menghadapi ujian-ujian ini, kita wajib percaya dan tawakal bahwa akan datang “pertolongan Allah” kepada kita. *Ketiga*, berkenaan dengan “rezeki” yang diterima oleh manusia. Imam Gazali tidak meletakkan rezeki sebagai bagian dari “nasib” dan “ujian”. Hal ini karena beliau beralasan bahwa masalah rezeki laksana buruh dan majikan. Rezeki menurutnya hanyalah akibat logis dari sebuah “usaha”. Bila sang buruh bekerja dengan baik dan benar, maka sang majikan tidak boleh tidak kecuali “wajib” membayarnya sesuai dengan cucuran keringat sang buruh. Demikian pula sebaliknya bila sang buruh malas bekerja, maka sang majikan akan “memotong” penghasilannya berdasarkan kualitas kerja yang ditunjukkan. Jadi besar kecilnya rezeki tergantung pada hasil usaha manusia itu sendiri.

Dari sini logis kiranya, jika suatu ketika kita mendapat rezeki tidak sesuai dengan yang kita harapkan, maka bukan “nasib” yang harus disesalkan melainkan sikap tahu dirilah yang harus kita tumbuhkan. Singkatnya dalam masalah ini berlaku prinsip “siapa yang menanam, dia yang akan memetik”.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa orang yang sedang mengalami frustrasi, baik disebabkan faktor nasib, ujian maupun rezeki hendaklah berjiwa tawakal atau berpasrah diri kepada Allah. Dan seseorang tidak mungkin berjiwa tawakal jika tidak pernah mengingat Allah (berzikir). Dengan demikian zikir dapat menumbuhkan jiwa tawakal pada diri orang yang mengalami frustrasi. Dan dengan sikap tawakal ini, ia tidak akan lagi larut

dalam suasana frustrasi atau keputus asaan. Karena ia telah menyerahkan segala urusannya kepada Allah. Sebaliknya ia akan kembali optimis ; bahwa Allah akan mengganti atau mengembalikan dengan sesuatu yang lebih sempurna dan lebih baik. Sebagaimana gambaran yang diberikan oleh Imam al-Fakhrur Rāziy tentang ahli zikir manakala mengalami kegagalan atau kehilangan :

بَلْ هُوَ يَقُولُ لَعَلَّهُ تَعَالَى يَرُدُّهَا إِلَيَّ بَعْدَ ذَلِكَ أَكْمَلَ وَأَحْسَنَ وَأَفْضَلَ مِمَّا كَانَتْ¹⁴

Artinya : “Bahkan ia akan berkata : “Semoga Allah akan mengembalikannya kepadaku setelah itu dengan yang lebih sempurna, lebih baik, dan lebih utama dari yang telah ada”

Islam sejak awal memang telah menganjurkan umatnya untuk senantiasa bertawakal kepada Allah sebagaimana firman-Nya : “ Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya”. Q.S. Ali Imran (3) : 159¹⁵. Orang yang bertawakal berarti ia telah menunjukkan sekaligus mengakui kelemahannya sebagai seorang hamba. Sikap semacam ini merupakan wujud dari sikap mawas diri. Dan sikap inilah yang akan menarik cinta Allah kepadanya.

Kita sering melihat, bagaimana orang-orang yang terlalu mengedepankan kecerdasan akal dan kemampuan fisiknya bersikap takabur.

¹⁴ Imam al-Fakhrur Rāziy, *At-Tafsīr Al-Kabīr*, Juz.XVII, cet. II (Theheran ; Dar al-Kutub al-‘ilmiyyah, t.th.), hal. 191

¹⁵ Depag RI, *Al-Qur’an.*, hal. 56.

Mereka menganggap kecerdasan dan kemampuannya akan mampu mewujudkan keinginannya. Mereka dengan enaknya melepaskan diri dari tali sandaran kepada Allah. Allah tidak punya peran dalam jalan hidup saya. Allah tidak ada kaitan dalam bisnis saya. Itulah anggapan yang ada dalam benak hatinya. Sikap semacam inilah yang akan membuatnya mudah frustrasi jika ia mengalami kegagalan. Berbeda dengan mereka yang punya jiwa tawakal. Mereka tidak akan pernah larut dalam lembah frustrasi. Mereka tidak akan pernah putus asa ketika menghadapi tikungan-tikungan kehidupan. Hal ini dikarenakan sejak awal mereka telah berpasrah diri kepada Allah setelah berbulat tekad dan berikhtiar. Mereka telah mengakui kelemahan diri sebagai seorang hamba. Dari sini maka untuk saudara-saudara kita yang sedang mengalami frustrasi cepatlah mengakui “kehambaan” dengan bertawakal kepada Allah. Dan tawakal kepada Allah tidak akan pernah terwujud tanpa kita melewati gerbang “zikir”. Yakini, bahwa Allah akan turun kepada hamba-Nya yang bertawakal dengan membawa keranjang cinta-Nya. Dan sebagai wujud dari kecintaan-Nya, Allah akan berkenan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, serta memberikan petunjuk kehidupan yang lurus dan sejahtera. Sebagaimana firman-Nya :

فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا بِاللهِ وَاعْتَصَمُوا بِهِ فَسَيَدْخُلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ مِنْهُ وَفَضْلٍ وَ يَهْدِيهِمْ
إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Artinya : “ Adapun orang-orang yang beriman kepada Allah dan berpegang teguh kepada (agama)Nya, niscaya Allah akan memasukkan mereka ke dalam rahmat yang besar dari-Nya dan limpahan

karunia-Nya. Dan menunjuki mereka kepada jalan yang lurus (untuk sampai) kepada-Nya”. Q.S. An-Nisā (4) : 175¹⁶

Sejalan dengan ayat diatas, Rasūlullah juga bersabda ;

عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ :
لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا
وَتَرُوحُ بِطَانًا

Artinya : Dari ‘Umar ra. berkata : “Saya mendengar Rasūlullah SAW bersabda : “Seandainya kamu sekalian benar-benar bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan memberi rezeki kepadamu, sebagaimana Ia memberi rezeki kepada burung, di mana burung itu keluar pada pagi hari dengan perut kosong (lapar) dan pada waktu sore ia kembali dengan perut kenyang. (Riwayat at-Turmuziy)¹⁷.

Setelah orang yang mengalami frustrasi memiliki sikap pasrah dan bertawakal, maka selanjutnya tumbuh dalam dirinya benteng kesabaran. Seperti halnya tawakal, sikap sabar juga dapat menjadi netralisator jiwa orang yang mengalami frustrasi. Dan sikap sabar ini juga merupakan buah dari zikrullah.

Memang kita harus mengakui bahwa kegagalan dan hilangnya karunia atau fasilitas hidup dapat menyebabkan kesedihan dan putus asa. Namun demikian Islam sebagai agama kedamaian tidak menginginkan umatnya memiliki jiwa yang rapuh dan pesimis. Oleh karena itu Islam menganjurkan umatnya untuk bersikap sabar dalam menghadapi semua problematika

¹⁶ *Ibid*, hal. 84.

¹⁷ Syekh Muhyiddin Abi Zakariya Yahya Ibn Syarīf an-Nawawiy, *Riyadus Ṣālihīn*, alih bahasa : Muslich Shabir, Juz I, (Semarang ; Toha Putra, 1989), hal. 100

kehidupan. Dan sikap sabar hanya akan terpatri kuat jika seseorang senantiasa mengistiqamahkan zikir.

Orang yang senantiasa membasahi hati dan lisannya dengan zikir serta bertafakkur tentang kebesaran-Nya, akan mempunyai kesadaran yang tinggi bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Dan kalimat inilah yang senantiasa keluar dari mulut orang-orang yang sabar ketika menjumpai kegagalan dan hilangnya instrumen kehidupan.

Ẓikir merupakan salah satu aktivitas yang mengantarkan seseorang, termasuk mereka yang mengalami frustrasi untuk memasuki gerbang kebesaran Allah. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas zikrullah maka ia akan semakin merasakan perasaan kecilnya dihadapan Allah. Namun demikian di sisi lain ketebalan hati dan kekuatan mentalnya semakin kuat dan sempurna. Hal yang demikian disebabkan karena munculnya perasaan bahwa ia tidak lagi sendiri dalam menghadapi ujian atau problematika. Inilah esensi kesabaran yang dilahirkan oleh aktivitas zikir.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan kesabaran dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. Q.S. Al- Baqarah (2) : 153¹⁸

¹⁸ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 16.

Jika kita melihat ayat sebelumnya maka kita akan menemukan kalimat “Fazkurūnī azkurkum”, ingatlah kepada-Ku pasti Aku akan mengingatkanmu. Benang merah atau relevansi yang dapat kita tangkap dari kedua ayat tersebut adalah adanya kausalitas antara sikap sabar dan zikir. Semakin banyak zikir dilakukan, maka semakin berpotensi pula seseorang memiliki sikap sabar. Sikap tawakal dan sabar inilah yang kemudian melahirkan sikap tarajji pada diri orang yang frustrasi. Dan sikap tarajji inilah yang diharapkan dapat menetralsisir kondisi jiwa. Namun demikian, hal ini tidak berarti langkah zikir merupakan langkah finish dalam membantu seseorang keluar dari lingkaran frustrasi. Kecerdasan sosial juga merupakan salah satu hal yang sangat diharapkan kehadirannya, jika orang yang mengalami frustrasi membutuhkan uluran tangan yang bersifat materi. Sebagai contoh dalam masalah ini adalah apa yang telah terjadi di Kota Serambi Mekah atau Aceh. Mereka yang mengalami frustrasi karena bencana tsunami jelas tidak akan bangkit hanya dengan aktivitas zikir. Akan tetapi untuk mengeluarkan mereka dari kesedihan dan frustrasi juga membutuhkan sentuhan kasih dari mereka yang berjiwa sosial tinggi atau dermawan. Termasuk didalamnya kehadiran para psikiater.

Sementara itu dalam ayat-ayat selanjutnya, Allah menegaskan bahwa Dia akan memberi kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Di samping itu Allah juga akan berkenan menurunkan curahan rahmat dan petunjuk-petunjuk kehidupan kepada mereka¹⁹. Curahan rahmat dan

¹⁹ lihat Q.S. Al-Baqarah ayat 155-157

petunjuk Ilahiyyah inilah yang akan membawa orang yang frustrasi untuk dapat berfikir positif. Di samping itu ia akan dapat mencari serta mengambil hikmah dari setiap kegagalan dan musibah yang dihadapi. Berkait dengan hal ini Hamka menyampaikan pesan moral : “tiap-tiap kemuliaan mengandung racun, dan tiap-tiap kesengsaraan mengandung faedah”.²⁰

Hal terakhir sebagai refleksi dari sabar yang telah terbangun oleh aktivitas zikir adalah bertambahnya keyakinan pada diri orang yang frustrasi bahwa Allah SWT akan memberikan sesuatu kepadanya sesuai dengan yang dikehendaki oleh Allah bukan yang dikehendaki oleh dirinya, dan pada waktu yang dikehendaki oleh Allah , bukan waktu yang dikehendaki oleh dirinya. Hal ini sebagai mana disyaratkan oleh Ibnu ‘Aţâillah dalam kitabnya, *al-Hikam*:

لَا يَكُنْ تَأَخُّراً مَدَّ الْعَطَاءُ مَعَ الْإِلْحَاجِ فِي الدُّعَاءِ مُوجِباً لِيَأْسِكَ فَهُوَ ضَمِنَ لَكَ الْإِجَابَةَ
فِيمَا يَخْتَارُهُ لَكَ لَا فِيمَا تَخْتَارُ لِنَفْسِكَ وَفِي الْوَقْتِ الَّذِي يَرِيدُ لَافِي الْوَقْتِ الَّذِي تَرِيدُ²¹

Artinya : “Janganlah kelambatan masa pemberian Tuhanmu, padahal engkau bersungguh-sungguh dalam berdo’a menyebabkan patah harapan (frustrasi). Sebab Allah telah menjamin menerima semua do’a dalam apa yang ia kehendaki untukmu, bukan menurut kehendakmu dan pada waktu yang ditentukan oleh-Nya, bukan pada waktu yang engkau tentukan”.

²⁰ Hamka, *Tasawwuf Modern*, (Jakarta ; Yayasan Nurul Islam, 1970), hal. 149.

²¹ Ibnu ‘Aţâillah, *Al-Hikam*, hal. 16

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : “ Dan mungkin kamu membenci sesuatu padahal itulah yang baik bagimu, dan mungkin kamu suka pada sesuatu padahal itu jelek (berbahaya) bagimu, dan Allah yang mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”. Q.S. Al-Baqarah (2) : 216²²

Manfaat zikir yang ketiga bagi orang yang frustrasi adalah untuk menciptakan keakraban (al-uns) dengan Allah SWT. Dengan zikir, seseorang yang mengalami frustrasi diharapkan akan berkawan dengan Allah, bukan berkawan dengan frustrasi itu sendiri.

Salah satu langkah yang perlu dilakukan oleh orang yang sedang mengalami frustrasi adalah pengalihan perhatian, konsentrasi, dan ingatan. Namun demikian, pengalihan ini tentunya kepada hal-hal yang bersifat positif, bukan hal-hal yang bersifat negatif dan semu. Mengonsumsi obat-obatan terlarang, minuman keras, atau mendatangi tempat-tempat hiburan tidak akan menyelesaikan masalah atau mendatangkan ketenangan. Kalau saja dapat melepaskan dari masalah dan menghadirkan ketenangan, itu hanya bersifat palliative (hiburan sesaat). Akan tetapi setelah itu justru yang muncul adalah kecanduan yang kemudian akan berdampak negatif bagi diri maupun orang lain. Bahkan semua itu akan mendatangkan goncangan jiwa yang lebih besar dan berkepanjangan.

²² Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 26.

Hal yang dapat dipastikan berkait dengan kondisi kejiwaan orang yang mengalami frustrasi adalah kekosongan dan kerapuhan. Ia tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Ia tidak bisa memutuskan sesuatu, dan ia tidak tahu jalan mana yang harus ditempuh. Berangkat dari sini maka Achmad Mubarak mengingatkan ;

Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini, maka ketika seseorang tidak mampu berfikir jauh, kecenderungan memuaskan motif kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat, karena pemuasan atas motif kepada hal-hal yang rendah agak sedikit menghibur²³.

Dalam kondisi jiwa yang semacam ini maka sangatlah perlu langkah pengalihan perhatian, konsentrasi, dan ingatan yang bersifat positif, hakiki dan membangun. Disinilah urgensi orang-orang yang mengalami frustrasi untuk berzikir secara terus menerus dengan dibarengi ikhtiar lahir secara positif dan sempurna. Memang bagi mereka yang mengalami frustrasi ringan mungkin cukup melakukan aktivitas yang bersifat rekreatif, seperti berjalan-jalan ke pantai, atau melihat pemandangan alam lainnya. Akan tetapi juga tidak salah apabila mereka melakukan zikir menyebut/melafadkan kalimat-kalimat *ṭayyibah* sejak dini sebagaimana yang diajarkan para ahli zikir. Hal ini dikandung maksud agar mereka secara psikis berpindah ke dalam kondisi yang lain dan

²³ Achmad Mubarak, *Konseling Agama, ; Teori dan Kasus*, (Jakarta ; Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 165

mengandung kedamaian. Sebagaimana disampaikan pula oleh Achmad Mubarak.

Bagi penderita yang sudah parah, maka dialog tidak dapat menolongnya. Kepadanya sebaiknya dibawa saja dalam situasi yang tidak memberi peluang selain berfikir dan merasa dalam suasana religius, misalnya diajak dalam forum zikir jahr, seperti yang ada dalam lingkungan tarekat Naqsyabandiyyah. Iklim zikir jahr itu akan memaksa dia mengikuti pembacaan kalimah t̤ayyibah, dan pembacaan yang berulang-ulang akan membantu secara berlahan-lahan larut dalam suasana yang kurang dipahami tetapi indah dan menyenangkan²⁴.

Dari penyampaian pengarang buku *Konseling Agama Teori dan Kasus* di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa dengan aktivitas zikir, mereka yang mengalami frustrasi akan menemukan suasana yang baru dan penuh dengan kedamaian. Dengan demikian zikir dapat mengeluarkan seseorang dari lilitan frustrasi. Di samping itu ia akan kembali mengenal dan berkawan dengan Sang Khaliq. Allah SWT berfirman :

UNIVERSITAS

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

Artinya : “Barang siapa yang berpaling dari berzikir kepada Yang Maha Rahman niscaya Kami adakan baginya setan. Maka setan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya “.Q.S. Az-Zukhruf (43) : 36²⁵

Dari ayat 36 surat az-Zukhruf di atas, kita dapat mengambil mafhum mukhalafah bahwa selagi seseorang mau berzikir maka ia akan

²⁴ *Ibid*, hal. 167

²⁵ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 393.

menjadi teman dan berkawan dengan Allah SWT. Hal ini dapat kita pahami, sebab setan adalah simbol kebatilan dan kesesatan, sedangkan Allah merupakan simbol kebenaran dan petunjuk.

Alasan lain penulis dalam hal ini adalah lafad “ma’a” dalam petikan ayat “innallāha ma’a aṣ ṣābirīn”. Dalam kamus al-Munawwir lafad “ma’a” dapat diartikan dengan istilah “al-Ijtimā’ au al-muṣāhabah”, yang berarti perkumpulan dan persahabatan²⁶. Dari sini dapat kita pahami bahwa Allah akan senantiasa berkumpul dan bersahabat dengan orang-orang yang bersikap sabar. Sementara itu sikap sabar dapat dibentuk lewat proses aktivitas zikir. Dengan demikian orang yang senantiasa berzikir akan bersahabat dan akrab dengan Allah SWT. Berkait dengan masalah ini Sayyidina Ali r.a. berkata : “zikir itu kunci keakraban (dengan Allah)”²⁷.

Sahabat atau teman sejati adalah orang yang mau memahami masalah dan kesulitan orang yang ditemani. Bukan kawan sejati jika ia hanya dekat ketika kita dalam kondisi senang dan banyak duit. Teman sejati adalah yang mau memperingatkan, bukan yang terus menerus memuji dan menyanjung. Perumpamaan-perumpamaan inilah yang tentu diharapkan sebagai wujud tindak lanjut pertemanan Allah kepada orang yang mengalami frustrasi yang mau berzikir kepada Allah. Dengan aktivitas zikir, Allah akan berkenan memahami masalah dan kesulitan yang dihadapi orang yang telah mengalami frustrasi, serta berkenan

²⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al Munawwir*, (Yogyakarta ; Unit Pengadaan Buku-Buku Ilmiah Keagamaan Pon-Pes Al-Munawwir, 1984), hal. 1441

²⁷ Motinggo Busye dan R. Quito Motinggo, *Zikir*, hal. 87

memberinya kekuatan mental dan jalan keluar dari permasalahan dan problematika.

Dan untuk menambah sugesti bagi mereka yang mengalami frustrasi, perlu kiranya penulis sampaikan firman Allah SWT dalam hadis qudsi :

أَنَا جَلِيسٌ مَنْ ذَكَرَنِي²⁸

“Aku adalah pendamping siapa pun yang ingat kepada-Ku”.

Berkait dengan hadis qudsi di atas, Ahmad Muṣṭafa ; pengarang kitab *Jāmi’ al-Usūl fī al-Aulyā’* memberikan penjelasan sebagai berikut :

وَمَعْنَى مَجَالِسَةِ اللَّهِ تَقَرُّبُ رَحْمَتِهِ وَعِيَانَتِهِ وَمُدِيرِهِ وَفَيْضِهِ وَفَتْحِهِ وَنُورِ سَمَائِهِ
وَصِفَاتِهِ مِنْ عِنْدِهِ بِحَيْثُ إِذَا صَدَقَ فِي ذِكْرِهِ عَمَّرَ بِكَ الْأَسْرَارَ وَمَلَأَهُ بِهَذِهِ الْأَنْوَارِ²⁹

Artinya : “Dan makna berdampingan dengan Allah berarti dekat dengan rahmat, pertolongan, penyelesaian, cahaya langit, serta sifat-sifat-Nya. Jika (seseorang) bersungguh-sungguh dalam zikirnya maka (Allah) meramaikan hatinya dengan rahasia-rahasia itu dan (Allah) memenuhi hatinya dengan cahaya-cahaya tersebut”

Ketidak sendirian orang yang mengalami frustrasi dengan sebab telah merasakan persahabatan dan kebersamaan dengan Allah, minimal akan sedikit mengurangi beban pikiran yang dirasakan olehnya. Dan itu merupakan satu hal yang wajar. Karena pada dasarnya seseorang yang sedang menghadapi masalah akan merasa berkurang bebannya manakala ia telah menemukan pihak lain yang mau mendengarkan keluh kesahnya dan siap membantu jalan keluar dari permasalahan. Inilah mungkin yang

²⁸ Ahmad Mustafa, *Jāmi’ al-Usūl fī al-Aulyā’*, (Surabaya ; Al-Harmain, t.th.), hal. 23

²⁹ *Ibid.*

menjadi salah satu sebab kita sepakat dengan kalimat yang dijadikan tema oleh KH. Abdullah Gymnastiar atau AA Gym yaitu “Indahnya Kebersamaan”. Dan mungkin juga sebab kita setuju dengan kalimat Presiden Susilo Bambang Yudoyono (SBY) diawal pencalonannya : “Bersama Kita Bisa”.

Berkenannya Allah berdampingan dengan orang yang sedang mengalami frustrasi mnyebabkan lahirnya dorongan dan sugesti baru. Dengan kata lain zikir apabila terus dijalankan oleh mereka yang frustrasi akan menumbuhkan jiwa-jiwa optimis. Dan inilah manfaat keempat dari zikir bagi orang-orang yang frustrasi.

Banyak penelitian yang telah dilakukan oleh para psikolog.³⁰ Dan salah satu hasil yang terbukti adalah bahwa orang-orang yang mengalami ketidak stabilan jiwa akan cepat tersembuhkan bila mereka menemukan jalan keluar melalui penemuan kembali keimanannya. Orang yang telah menemukan kembali keimanannya berarti ia telah menemukan sumber kekuatan. Hal ini dikarenakan bagi mereka yang beriman yakin bahwa Allah-lah satu-satunya sumber kekuatan. Dan satu-satunya jalan untuk menemukan kembali keimanan hanyalah zikir, sebagaimana dikatakan Annemarie Schimmel bahwa pengingatan yang terpusat membebaskan tenaga ruhani yang membantu langkah-langkah menuju kesempurnaan³¹.

³⁰ Dr. Carl Guztav Jung dengan langkah penemuan keimanan. Dr. Leslie Wetherhead yang berpendapat adanya kausalitas antara pnyakit jiwa dengan hilangnya makna nilai-nilai keagamaan. Dan sebagainya. Lihat buku *Teori-Teori Konseling Agama dan Umum* oleh M. Arifin (2003)

³¹ Annemarie Scimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam*, alih bahasa : sapardi Djoko Damono dkk, (Jakarta ; Pustaka Firdaus, 2000), hal. 212

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

Artinya : “Dan barang siapa berpaling dari mengingat-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit”. Q.S. Tāha (20) : 124³²

Secara normativ ayat di atas memberikan isyarat kepada kita tentang adanya ancaman Allah bagi mereka yang enggan berzikir. Adapun wujud ancaman-Nya adalah berupa kehidupan yang sempit.

Berkaitan dengan ancaman Allah yang berupa kehidupan yang sempit atau “ma’ī syatan dankan”, Imam Ibnu Kaṣīr memberikan tafsiran sebagai berikut :

أَيُّ ضَنْكًا فِي الدُّنْيَا فَلَا طَمَأْنِينَ وَلَا انْشِرَاحَ لْصُدْرِهِ³³

Artinya : “(Kehidupan yang sempit) artinya kesempitan di dunia, maka dia tidak punya ketenangan dan tidak ada kelapangan bagi hatinya”.

Sementara itu ketidak tenangan, kesedihan dan perasaan tertekan merupakan beberapa indikator sekaligus akibat dari sikap atau jiwa pesimistis. Sebagaimana pendapat Dr. Friedman dari Universitas California yang dinukil oleh Imam Musbikin yang mengatakan bahwa :

Pesimistis, berkaitan dengan kecenderungan berfikir negatif dan fatalistik, segala sesuatu terlihat buruk. Akibatnya, orang tersebut

³² Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 256.

³³ Imam Ibnu Kaṣīr, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Aẓīm*, Juz III, (t. tp. Dar al-Fikr, t. th), hasl. 168

mudah dijangkiti rasa bermusuhan yang tidak berkesudahan, rasa sedih berkepanjangan dan selalu merasa tertekan.³⁴

Sejalan dengan pendapat Dr. Friedman di atas, Sayyid Mujtaba

Musavi Lari memberikan komentar tentang pesimis sebagai berikut :

Ketika mengalami kesedihan dan atau penderitaan, manusia cenderung menjadi peka. Dalam keadaan demikian itu sifat pesimis dapat muncul sebagai akibat dari pemberontakan yang kuat di dalam emosi dan perasaan seseorang . Sifat pesimis yang memasuki pikiran dengan cara seperti ini meninggalkan pengaruhnya pada proses berpikir manusia³⁵.

Dari kedua pendapat tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa sikap pesimis merupakan sikap negatif dan berbahaya, baik untuk diri maupun orang lain. Dan hal ini merupakan perwujudan dari “kehidupan yang sempit” yang menjadi akibat dari kelalaian seseorang dari zikir .

Jika pesimis (kehidupan yang sempit) merupakan ancaman bagi mereka yang enggan berzikir, maka secara implisit sikap optimis merupakan janji Allah bagi mereka yang mau berzikir. Pemahaman ini akan bertambah kuat manakala kita melihat analog yang diberikan oleh Nabi tentang perbandingan orang yang berzikir dan tidak berzikir. Dalam hadisnya beliau bersabda : “Perumpamaan orang yang berzikir dan orang yang tidak berzikir adalah seperti hidup dan mati.

³⁴ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat*, b (Yogyakarta ; Mitra Pustaka, 2003) hal. 113

³⁵ Sayyid Nujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam*, alih bahasa ; Satrio Pinandito, (Bandung ; Pustaka Hidayah, 1995), hal. 37

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ ، رواه البخاري³⁶

Hidup sangat identik dengan bergerak dan dinamis. Sedangkan sesuatu yang mati cenderung diam dan pasif. Jika statemen ini kita kaitkan dengan topik pembahasan, maka kita dapat mengambil titik terang bahwa seseorang yang senantiasa berzikir hatinya akan selalu optimis dan hidup penuh dengan sugesti. Dengan demikian seseorang tidak akan larut dalam suasana frustrasi. Hal ini dikarenakan ia telah mendapatkan kekuatan dan cahaya kehidupan yang baru. Dan sebagai hasilnya, ia akan kembali berpikir positif dan progressif. Ia akan berusaha mengambil pelajaran dan hikmah dari kegagalan dan atau musibah yang dialami. Sebagaimana disampaikan oleh Bobby De Porter dan Mike Hernacki dalam bukunya yang berjudul *Quantum Learning* ; “Setiap kegagalan kecil merupakan potongan informasi lain yang membawa anda pada keberhasilan”³⁷.

Kemudian setelah orang yang mengalami frustrasi merasakan ketenteraman dan semangat baru (optimis). Maka selanjutnya ia sangat mungkin untuk dapat menjawab semua pertanyaan kemana dan atau bagaimana. Dengan kata lain ia akan segera mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi.

Žikir sebagai sebuah aktivitas yang berfungsi sebagai komunikasi akan sangat bermanfaat sekaligus membantu orang yang mengalami

³⁶ Mustafa Muhammad ‘Ammarah, *Jawāhirul Bukhārī*, (Mesir ; At-Tijārul Kubra, t.th) hal. 486

³⁷ Bobby De Porter dan Mike Hernacki, *Quantum Learning ; Membiasakan Belajar Nyaman Dan Menyenangkan*, alih bahasa ; Alwiyah Abdurrahman, (Bandung ; Kaifa, 2002), hal. 94

frustrasi untuk dapat menemukan seribu macam jalan keluar. Sekali lagi penulis tidak memungkiri akan adanya peran ikhtiar lahir atau insani. Kemauan untuk bertanya kepada orang lain. Kemauan belajar dari pengalaman dan sebagainya juga dapat mempercepat orang yang frustrasi dalam mendapatkan solusi.

Kapasitas zikir dalam membantu orang yang frustrasi menemukan jalan keluar tidaklah diragukan. Hal ini dikarenakan ia telah menjalin ikatan dengan Sang Maha Guru sekaligus sumber dari segala sumber ilmu. Untuk dapat menjalin ikatan dengan Sang Maha Guru memang tidak ada jalan lain kecuali bermujahadah. Adapun yang di maksud dengan mujahadah adalah menghabiskan luang waktu dalam memerangi musuh. Sebagaimana disampaikan Ar-Ragib al-Isfahany :

الْجِهَادُ وَالْمُجَاهِدَةُ : اسْتِغْرَاغُ الْوَسْعِ فِي مَدَافِقِ الْعَدُوِّ³⁸

Sementara itu, musuh yang harus diperangi ada tiga macam, yaitu ; musuh lahir (yang tampak), musuh setan dan musuh nafsu. Sebagaimana lanjutan pendapatnya :

وَالْجِهَادُ ثَلَاثَةٌ أَضْرِبُ : مُجَاهِدَةُ الْعَدُوِّ الظَّاهِرِ ، وَمُجَاهِدَةُ الشَّيْطَانِ ، وَمُجَاهِدَةُ النَّفْسِ³⁹

Berkait dengan suasana frustrasi, kita tidak lepas dari peran hati sebagai sumber hakikat manusia. Dalam jasad ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah semua jasad, dan jika ia rusak maka rusaklah semua

³⁸ Abdul Qādir 'Īsa, *Haqāiq 'an At-Taṣawwuf*, (Suriyah ; Dar al-'Irfān, 2001), hal. 96

³⁹ *Ibid*

jasad, demikianlah sabda Rasulullah SAW. Tentang hati, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sebagaimana dinukil oleh Abdul Qādir ‘Īsa berpendapat :

وَلَا رَيْبَ أَنَّ الْقَلْبَ يَصْدَأُ كَمَا يَصْدَأُ النِّحَاسُ وَالْفِضَّةُ وَغَيْرُهُمَا ، وَجَلَاؤُهُ بِالذِّكْرِ ، فَإِنَّهُ يَجْلُوهُ حَتَّى يَدْعُهُ كَالْمَرْأَةِ الْبَيْضَاءِ ، فَإِذَا تَرَكَ صَدِيءً ، فَإِذَا ذَكَرَ جَلَاهُ .

وَصَدَأَ الْقَلْبُ بِأَمْرَيْنِ : بِالْغَفْلَةِ وَالذَّنْبِ ، وَجَلَاؤُهُ بِشَيْئَيْنِ : بِالِاسْتِغْفَارِ وَالدِّكْرِ⁴⁰

Artinya : “Dan tidaklah diragukan bahwasanya hati bisa berkarat seperti berkaratnya tembaga dan perak dan lainnya. Pembersihannya adalah dengan zikir. Sesungguhnya zikir dapat membersihkan hati hingga seperti kaca yang putih bersih. Maka jika zikir ditinggalkan, hati menjadi berkarat. Jika ia berzikir, maka hati akan kembali bersih. Dan hati berkarat oleh dua faktor ; lalai dan dosa. Adapun pembersihnya juga ada dua hal, yaitu ; istigfar dan zikir.

Dari pendapat Ibnu Qayyim di atas dapat kita pastikan bahwa orang yang frustrasi berarti hatinya sedang tidak bersih. Mungkin karena ia lalai, terlalu banyak dosa dan kesalahan, atau mungkin di tambah ikhtiar yang tidak sempurna, sehingga ia frustrasi. Untuk itu maka ia perlu melakukan aktivitas zikir guna membersihkan hati dari berbagai macam karat, termasuk didalamnya frustrasi. Jika hati sudah bersih, maka tumbuh berbagai macam bunga kebaikan, kepositifan dan cahaya progressif. Statemen ini sebagaimana diisyaratkan oleh Imam al-Gazali dalam Kitab Ihya Ulūm ad-Din :

فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا فَرَّغَ مِنَ الْمَذْمُومِ اِمْتَلَأَ بِالْمَحْمُودِ ، وَالْأَرْضُ إِذَا نَقِيَتْ مِنَ الْحَشِيشِ

⁴⁰ *Ibid*, hal. 123

نَبَتْ فِيهَا أَصْنَافُ الزَّرْعِ وَالرِّيَاحِينَ⁴¹

Artinya : “Sesungguhnya hati tatkala kosong dari suatu yang tercela, maka ia akan penuh dengan yang terpuji. Dan bumi apabila bersih dari rerumputan, maka akan tumbuh di atasnya berbagai macam tanaman dan tumbuh-tumbuhan yang harum baunya.

Karena aktivitas zikir merupakan salah satu unsur dari mujahadah, maka pelakunya pun akan mendapatkan apa yang telah dijanjikan oleh Allah yang berupa jalan-jalan kehidupan. Sebagaimana firman-Nya :

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “ Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik. Q.S. Al-‘Ankabūt (29) : 69⁴²

Berkait dengan surat al-Ankabūt di atas, Imam Turmuziy sebagai seorang sufi besar memberikan sebuah ilustrasi sebagai berikut :

وَرَأَيْتُ رَبِّي مُجَاهِدًا فِي ذَاتِهِ حَقَّ جِهَادِهِ ، هَدَانِي سَبِيلَهُ كَمَا وَعَدَ اللَّهُ تَعَالَى ؛
(وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) ،

⁴¹ Imam Al-Gazali, *Ihya ‘Ulūm ad-Dīn*, Juz I, (Bandung ; Dar Ihya Kutub al-‘Arabiyyah, t.th), hal. 40

⁴² Depag RI, *Al-Qur’an.*, hal. 323.

فَصَرَتْ عَنْدَهُ بِالْمُجَاهِدَةِ مُحْسِنًا فَكَانَ اللَّهُ مَعِيَ ، وَمَنْ كَانَ مَعَ اللَّهِ
فَمَعَهُ الْفَيْئَةُ الَّتِي لَا تَغْلِبُ ، وَالْحَارِسُ لَا يَنَامُ ، وَالْهَادِي لَا يَضِلُّ⁴³

Artinya : “Dan ketika Tuhan telah melihatku sebagai orang yang bermujahadah dalam Zat-Nya dengan sebenar-benarnya jihad, maka Dia menunjukkan jalan-Nya kepadaku, sebagaimana Allah SWT berjanji : “Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh/berjihad (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik”. Maka dengan sebab mujahadah aku menjadi seorang muhsin (orang yang berbuat baik) disisi-Nya, maka dari itu Allah menyertaku, maka (berarti) ia beserta pasukan yang tidak terkalahkan, penjaga yang tidak pernah tidur, dan pemberi petunjuk yang tidak pernah menyesatkan.

Dari ilustrasi tersebut dapat kita pahami bahwa orang yang bermujahadah/berzikir dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan petunjuk guna keluar dari masalah. Dan inilah yang menjadi realisasi dari interpretasi Imam as-Şawiy berkait dengan kalimat  “wa inna Allaha lama’a al-Muhsinīn”. Beliau memberikan interpretasi terhadap kalimat dengan makna ; “Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta mereka dengan (membawa) pertolongan dan rasa cinta.

قَوْلُهُ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ! وَالْمَعْنَى ، وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَهُم بِالْعَوْنِ وَالنَّصْرِ وَالْمَحَبَّةِ⁴⁴

Searah dengan ilustrasi dan tafsiran di atas, Ibnu ‘Aţāillah sebagaimana dinukil oleh Motinggo Busye dan putranya mengatakan :

Setiap ucapan yang keluar dari mulut si pengucap, niscaya akan membekas pada hati sanubari yang nantinya akan membentuk kepribadian. Jika yang diucapkan adalah nama Allah, maka bekas yang

⁴³ Abdul Qādir ‘Īsa, *Haqāiq.*, hal. 109

⁴⁴ Ahmad Aş-Şawiy Al-Malikiy, *Hasyiah.*, juz II, hal. 242

diakibatkan oleh nama Yang Maha Agung tadi ke atas permukaan qalbu adalah cahaya, cahaya petunjuk⁴⁵.

Hal lain yang menjadi alasan bahwa zikir dapat membantu orang yang frustrasi menemukan solusi adalah unsur takwa sebagai buah dari zikir itu sendiri. Bukti yang dapat kita lihat adalah adanya ayat-ayat al-Qur'an yang menunjukkan kepada kita akan adanya unsur takwa sebagai prasyarat bagi seseorang yang mengharapkan jalan keluar dan kemudahan. Dan sebagai contohnya adalah firman Allah pada akhir ayat kedua dan keempat surat at-Talāq ;



وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Artinya : “Dan barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar”.⁴⁶



وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

Artinya : “Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”. Q.S. At-Talaq (65) : 2⁴⁷

Semakin seseorang memaksimalkan ketakwaannya maka semakin bersih dan putih pula hatinya. Dan semakin putih hati seseorang, maka semakin besar pula daya temunya (idrak). Sebagaimana disampaikan Said Agil Husain Al-Munawar dkk. ; “Semakin putih dan bersih hati seseorang,

⁴⁵ Motinggo Busye, *Zikir*, hal. 100

⁴⁶ Depag RI, *Al-Qur'an.*, hal. 445.

⁴⁷ *Ibid*, hal. 446.

maka akan semakin tajam daya tangkapnya terhadap makna dan rahasia kehidupan. QS. At-Talāq (65) :4⁴⁸

Di samping itu semua, sebagaimana penulis paparkan di atas bahwa frustrasi di samping dapat disebabkan kegagalan dan kehilangan sarana kehidupan, juga dapat disebabkan oleh banyaknya dosa dan kelalaian. Untuk itulah seseorang yang ingin keluar dari lingkaran frustrasi dan mendapatkan jalan keluar dari permasalahan dianjurkan untuk melakukan “pertaubatan”. Adapun langkah awal yang harus ditempuh adalah penyesalan (nadm) dan memperbanyak bacaan istigfar sebagai salah satu bentuk zikir. Rasulullah bersabda :

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَلَقٍ مَخْرَجًا وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ⁴⁹

Artinya : “Barang siapa membiasakan istigfar, maka Allah menjadikan baginya jalan keluar dari setiap kesempitan, dan kelapangan dari setiap kesusahan, serta memberinya rizki dari arah yang tidak di sangka.

إِذَا الذِّكْرُ مِفْتَاحُ السُّرُورِ وَالْفَرَحِ ، كَمَا أَنَّ الْغَفْلَةَ مِفْتَاحُ الْحُزْنِ وَالْكَدْرِ⁵⁰

Artinya : “Dengan demikian zikir adalah kunci kebahagiaan dan kelapangan, seperti halnya kelalaian adalah kunci kesusahan dan kekeruhan

⁴⁸ Said Agil Husain Al-Munawar dkk., *Agenda Generasi Intelektual : Membangun Masyarakat Madani*, (Jakarta ; Penamadani, 2004), hal. 30

⁴⁹ Abi Zakariya Yahya Ibnu Syarif An-Nawawiy, *Al-Aẓkār*, (Surabaya ; Bengkulu Indah ; t.th), hal. 556

⁵⁰ Abdul Qādir ‘Īsa, *Haqāiq*, hal. 117

وَأَعْلَمُ أَنَّ الذِّكْرَ أَسْرَعُ فِي الْفَتْحِ مِنْ سَائِرِ الْعِبَادَاتِ⁵¹

Artinya : Ketahuilah bahwasannya zikir lebih cepat membuka (hati) dari pada ibadah-ibadah yang lain.

C. Kedudukan Serta Peran Zikir Bagi Umat Manusia

Sebelum kita tahu lebih lanjut tentang manfaat zikir khususnya bagi mereka yang mengalami frustrasi, perlu kiranya kita mengetahui secara umum kedudukan dan peran zikir bagi umat manusia. Dengan demikian kita akan memahami betapa pentingnya aspek zikir dalam mewujudkan dimensi keharmonisan dalam kehidupan umat manusia.

Sebagaimana kita ketahui bersama, bahwa secara garis besar alam ini berisikan pencipta dan yang dicipta. Dalam bahasa umum kita mengenal khaliq dan makhluk. Khaliq adalah sesuatu yang menciptakan, sedangkan makhluk adalah sesuatu yang diciptakan. Ibnu 'Aṭāillah dalam hal ini membahasakan pencipta dengan istilah mukawwin, sedangkan yang dicipta atau makhluk dengan istilah mukawwan.

Manusia merupakan salah satu dari sekian banyak makhluk yang ada. Pada awalnya, tepatnya saat manusia masih di alam rahim, mereka telah melakukan kontrak kesepakatan 'kehambaan' yang oleh Quito R Motinggo di sebut sebagai perjanjian di yaum al-Miṣaq⁵². Kontrak atau perjanjian ini sebagaimana terlukis dalam firman Allah SWT surat al-A'raf ayat 172,

⁵¹ Abdul Wahab asy-Sya'rāniy, *Al-Minah as-Saniyyah*, (Semarang, Toha putra, t.th), hal. 17

⁵² Motinggo Busye dan Quito R. Motinggo, *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*, (Jakarta; Hikmah, 2004), hal. 175

dimana ketika Allah mengambil kesaksian ; Bukankah Aku ini Tuhanmu ?, manusia menjawab ; Betul, kami bersaksi.

Dari kesaksian di atas dapatlah dipahami bahwa pada dasarnya manusia telah memiliki tali ikatan yang harmonis dengan Allah. Akan tetapi dalam perkembangan hidupnya di dunia, manusia terkadang atau bahkan sama sekali terputus dari tali kesaksian tersebut. Terputusnya tali ini dikarenakan manusia terlalu memperturutkan hawa nafsu dan keakuan. Mengedepankan hajat-hajat duniawi dan pola hidup materialis pragmatis juga terkadang menjadi penyebab mandulnya potensi ruhani sekaligus menjadi virus yang menggerogoti tali suci di atas. Dari sini maka kedudukan dan peran zikir yang pertama adalah sebagai penyambung kembali tali hubungan antara manusia dengan Sang Khaliq. Dan inilah peran zikir secara makro bagi umat manusia. Dengan kata lain, zikir berperan sebagai bentuk menggali ingatan atau -rememory. Berkait dengan peran ini, Imam Qusyairiy memberi ketegasan :

وَلَا يَصِلُ أَحَدٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِلَّا بِدَوَامِ الذِّكْرِ⁵³

Artinya : “Dan seseorang tidak akan sampai (sambung) kepada Allah SWT kecuali dengan membiasakan zikir”.

Untuk memantapkan kedudukan dan peran zikir yang pertama ini, tidaklah salah jika kita mencoba merenungkan syair Mahmud Syabistari yang dinukil oleh Quito R. Motinggo.

⁵³ Imam Al-Qusyairiy, *Risalah Al-Qusyairiyah*, (t.tp.; Dar Al-Hair, t.th.), hal.221

Buanglah seluruh keakuanmu
 Karena ia tidak lain adalah rumput liar dan belukar
 Pergilah, bersihkan relung hatimu,
 Tatalah sebagai tempat semayam Sang Kekasih
 Ketika kau beranjak, Dia akan masuk,
 Dan kepadamu, dengan keakuan yang terbang,
 Dia akan menyingkap keindahan-Nya⁵⁴

Kedudukan dan peran zikir yang kedua adalah sebagai pangkal atau pokok ibadah dan penghambaan umat manusia.

Sebagaimana telah kita ketahui bersama bahwa tugas pokok manusia adalah beribadah kepada Allah SWT. Hal ini sebagaimana tujuan awal manusia diciptakan. Allah berfirman; Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah atau menyembah kepada-Ku. Ibadah di samping sebagai tugas pokok, juga sebagai instrumen komunikasi antara manusia (hamba/makhluk) dengan Allah (Sang Pencipta). Keharmonisan hubungan ini akan terwujud hanya dengan aspek ibadah. Ingat (ibadah) lah kepada-Ku, pasti Aku akan mengingatmu. Demikianlah salah satu bunyi firman Allah. Namun demikian, apapun bentuk ibadah jika tidak didasari dengan zikrullah, maka tidak akan bernilai. Bagaikan jasad tanpa ruh, demikian perumpamaan ibadah yang tidak didasari dengan zikrullah.

Pertanyaan yang muncul adalah mengapa zikrullah menjadi dasar atau pangkal ibadah ?. Jawaban yang mungkin mendekati kebenaran adalah karena zikrullah merupakan penyebab lahirnya 'cinta'. Dan cinta adalah unsur dari pada ibadah. Hal ini sebagaimana pendapat Ibnu Taimiyyah yang dipinjam oleh Yusuf al-Qardhawiy yang pada intinya ibadah kepada Allah tidak mungkin

⁵⁴ Motinggo Busye dan Qwuito R. Motinggo, *Zikir*, hal. 143

teralisasi tanpa unsur “kecintaan”⁵⁵. Senada dengan Ibnu Taimiyyah, Ibnu

Qayyim sebagaimana dinukil oleh Mahmud bin Asy-Syarif juga berpendapat :

“Pokok ibadah adalah cinta kepada Allah, bahkan mengkhususkan cinta hanya kepada-Nya. Hendaklah semua cinta itu hanya kepada Allah, tidak mencintai kepada yang lain bersamaan mencintai-Nya. Ia mencintai sesuatu itu hanyalah karena Allah dan di jalan Allah”⁵⁶.

Berkait dengan masalah ini, Rasulullah SAW bersabda kepada para sahabatnya :

“Masuklah kalian kuberi tahu amalan yang baik dan paling suci di sisi Tuhanmu dan dapat mengangkat derajatmu dan lebih baik dari dinar dan dirham dan lebih baik dari ketika kalian bertemu dengan musuh, ketika kalian membunuh mereka, dan mereka pun membunuh kalian di medan perang ?” Mereka menjawab : “ Mau ya Rasulullah !” Rasulullah menjawab : “Berzikirlah kepada Allah ‘Azza wa Jalla sebanyak-banyaknya”⁵⁷.

Hadis di atas tidak bermaksud mengecilkan kedudukan jihad di jalan Allah. Namun hal yang ingin Rasul tegaskan adalah bahwa semua langkah gerak dan aktivitas seorang mukmin harus bermotivasi pada zikrullah , karena memang tidak ada satu pun ibadah, baik yang bersifat vertikal maupun horizontal (sosial), termasuk didalamnya jihad, semuanya harus berporos pada zikir kepada Allah SWT. Semua ibadah bertujuan mengingat Allah. Oleh karena itu, tanpa unsur zikrullah seluruh ibadah akan menjadi sia-sia.

Di samping alasan-alasan di atas , syarat mutlak diterimanya amal ibadah adalah ikhlas. Sementara esensi dari ikhlas itu sendiri adalah zikrullah.

⁵⁵ Yusuf al-Qardhawy, *Pengantar Kajian Islam*, alih bahasa : Setiawan Budi Utomo, (Jakarta : Al-Kautsar, 1997), hal. 85-86

⁵⁶ Mahmud Asy-Syarif, *Nilai Cinta Dalam Al-Qur'an*, alih bahasa ; As'ad Yasin, (Solo ; Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2003), hal. 9

⁵⁷ Motinggo Busye dan Quito R. Motinggo, *Zikir.*, hal. 67

Rasulullah bersabda : “Amal (ibadah) bagaikan jasad, adapun ruhnya adalah ikhlas”. Seseorang yang dalam ibadahnya tidak mengingat Allah berarti ia tidak ikhlas. Dan jika amal sudah tidak didasari oleh keikhlasan, maka rusak dan batallah amal ibadah tersebut. Dari sini maka jelaslah bahwa zikrullah merupakan pangkal atau pokoknya ibadah umat manusia.

Sebagai contoh sempurna dalam masalah ini adalah pengalaman Sayyidina ‘Ali r.a. ketika beliau berhasil menjatuhkan musuhnya. Amr bin Abdil Wadd, beliau bermaksud membunuhnya, tetapi secara tiba-tiba sang musuh meludahi beliau. Pada saat itu juga Sayyidina ‘Ali justru menghentikan pedangnya yang hampir menebas lehernya itu. Beliau pun dengan serta merta meninggalkan musuhnya yang masih terbaring di tanah. Setelah menunggu beberapa saat dan sang musuh bangkit kembali, barulah beliau mengayunkan pedang dan membunuhnya. Setelah kejadian tersebut beberapa sahabat bertanya kepada beliau, “mengapa anda tidak segera membunuhnya, ketika beliau meludahi wajah anda?”. Sayyidina ‘Ali menjawab, “Kepergianku untuk berjihad ini semata-mata demi Allah. Ketika ia meludahi mukaku, akupun menjadi marah. Hal ini membuat aku khawatir kalau kemarahanku bukan karena Allah, tetapi karena egoku, maka aku pun berdiam sejenak untuk kembali menetapi niatku yang sesungguhnya.

Dari kisah di atas kita dapat menangkap pesan moral bahwa dalam masalah ibadah, keterpelesetan motivasi merupakan salah satu hal yang sangat mungkin terjadi. Pergeseran motiv ini biasanya mudah terjadi kepada seseorang yang jarang berzikir. Sehingga keakuannya terkadang lebih

mengedepan ketimbang zikirnya kepada Allah. Memang harus diakui bahwa mempertahankan motif zikir ketika akan atau dalam ibadah bukan hal yang mudah. Namun hal itu dapat kita lakukan jika kita membiasakan diri secara terus menerus untuk berzikir kepada Allah dengan tidak meruang dan mewaktu. Dengan pelatihan dan pembiasaan diri untuk berzikir, maka motif ibadah kita pun akan mudah terkontrol. Dan zikir pun akan tetap terpelihara sebagai poros sekaligus pokok dari ibadah kita.

Adapun kedudukan dan peran zikir yang ketiga adalah sebagai sarana atau instrumen untuk menciptakan kedamaian bagi umat manusia.

Pada dasarnya zikir merupakan aktifitas mengingat Allah berikut perintah dan larangan-Nya. Kita telah memahami bahwa aturan-aturan yang dibuat oleh Allah bersifat obyektif dan universal. Sifat inilah yang kemudian mengarah kepada predikat *rahmatan lil'alamīn*. Hal ini mengandung maksud bahwa aturan-aturan Allah tidak saja bermanfaat bagi umat Islam saja, akan tetapi secara umum dan universal (non Islam). Dan hanya orang yang senantiasa berzikir saja yang akan memiliki pribadi yang *rahmatan lil'alamīn*.

Titik awal dari permasalahan ini adalah fungsi dan tugas manusia di muka bumi, yaitu sebagai *abdullah* dan *khalifatullah*. Berkait dengan fungsi dan tugas manusia sebagai *khalifatullah fi al-ard*, manusia telah dibekali bakat dan kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan ini kemudian memunculkan perbedaan profesi dan pekerjaan di antara manusia yang satu dengan yang lain. Namun demikian, perbedaan profesi dan pekerjaan bukanlah sesuatu yang bermakna parsial dan kesendirian. Akan tetapi hal ini merupakan

fenomena kehidupan yang memiliki nilai kesatuan, keselarasan dan keserasian dan saling melengkapi. Nilai-nilai positif ini hanya akan terbangun jika masing-masing individu memiliki kesadaran dan mawas diri. Jika masing-masing individu merasa bahwa profesi dirinya yang paling menentukan, paling dibutuhkan dan sebagainya, maka keserasian dan kedamaian sosial tidak akan pernah terwujud.

Kita mungkin sulit untuk membayangkan jika yang terjadi adalah pengedepanan keakuan dari masing-masing individu. Jika yang menjadi fenomena sosial adalah yang demikian, maka bukanlah profil individu yang rahmatan lil'ālamīn yang akan muncul, tapi profil-profil individu penindas, perusak dan pendalim. Dan apabila profil individu yang semacam ini yang hidup di belantara muka bumi, maka kedamaian tidak akan ada dihadapan umat manusia.

Perbedaan profesi dan pekerjaan merupakan hal yang pasti terjadi pada diri manusia dalam mengemban kekhalifahan. Dan untuk mewujudkan kedamaian diantara umat manusia, maka masing-masing individu harus melakukan penataan niat bahwa apapun aktivitas pekerjaan yang dilakukan tidak hanya berorientasi pada materi, tapi lebih jauh dari itu untuk memenuhi kewajiban ibadah kepada Allah. Dengan niat ibadah maka manusia tetap akan terjalin hubungannya dengan Sang Maha Mutlak. Dari sini manusia akan terbimbing dalam mengemban “amanah kekhalifahan”. Sehubungan dengan hal ini Muhammad Tholhah Hasan berpendapat :

Dalam usaha manusia menyiapkan dirinya dan mengembangkan potensinya agar sampai pada kedudukan sebagai “pembawa amanah”

yang berhasil, tidak dapat bekerja sendiri tanpa memanfaatkan bimbingan Tuhan, mencari hidayah-Nya, menggapai rahmat-Nya, memegang teguh fitrah yang diberikan-Nya, baik “Fitrah Mukhallaqah” (fitrah yang dibekalkan kepada manusia sejak diciptakan) maupun “Fitrah Munazzalah” (doktrin kehidupan yang diberikan oleh Allah sebagai acuan bagi manusia dalam menyusuri perjalanan hidupnya yang penuh tantangan)⁵⁸.

Zikir mengarahkan umat manusia untuk memperhatikan perintah dan larangan Allah. Di samping itu, zikir juga menanamkan perasaan diuji dan diawasi. Dari sini maka akan muncul potensi-potensi Ilahiyyah pada masing-masing individu yang suka berzikir seperti ; adil, jujur, kasih sayang dan sebagainya. Sifat-sifat positif inilah yang semua hati nurani manusia merindukan. Kedamaian tidak akan terwujud tanpa keadilan. Kedamaian tidak pernah ada tanpa adanya kejujuran dan kasih sayang. Dengan zikir maka muncul pribadi atau individu yang saleh. Dan dengan pribadi yang saleh akan muncul maslahat. Dan dengan kemaslahatan akan tercipta kedamaian di lingkungan keluarga dan masyarakat secara luas. Dengan kata lain “mengingat” Allah menjamin keutuhan pribadi dimana seluruh detail kehidupan dan aktivitas manusia mengalami integrasi dan sintesa sebagaimana semestinya⁵⁹.

Sehubungan dengan pembahasan ini Simuh berpendapat bahwa tujuan zikir adalah untuk menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah (hablullah) sehingga timbul rasa cinta hormat dan jiwa muraqabah

⁵⁸ Muhammad Tholhah Hasan, *Islam dan Masalah Sumber Daya Manusia*, (Jakarta ; Lantabora Press, 2003), hal. 82

⁵⁹ Faziur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, alih bahasa ; Anas Mahyuddin, cet. I, (Bandung ; Pustaka, 1985), hal. 33

(merasa dekat dan diawasi oleh Allah)⁶⁰. Dari pendapat Simuh ini dapat dipahami bahwa rasa dekat dan diawasi merupakan bangunan yang didirikan oleh mesin yang bernama zikir. Kondisi batin inilah yang kemudian menjadi benteng bagi seseorang dari penurutan hawa nafsu dan perilaku haram dan kekirian, termasuk didalamnya pelanggaran-pelanggaran terhadap hak asasi manusia. Sebagaimana sabda Rasulullah : “Orang mukmin adalah orang yang senantiasa menjaga keselamatan mukmin atau orang lain dari ulah tangan dan lisannya”. Dan yang di maksud mukmin di sini tidak lain adalah orang yang senantiasa berzikir kepada Allah SWT. Dengan demikian zikir kepada Allah akan mampu mengarahkan seseorang kepada satu kondisi di mana dia harus menghargai hak-hak orang lain. Dengan bahasa lain zikir merupakan mesin pencetak “wong kang biso nguwongke wong”. Dari sini maka lahir kedamaian dan ketenteraman di antara umat manusia.

Perlu penulis sampaikan di sini bahwa zikir bukan saja berperan sebagai alat pencipta kedamaian secara sosial seperti telah diuraikan di atas, namun juga kedamaian masing-masing individu atau pribadi, terutama ketika seseorang dalam ketidakberdayaan ; baik yang disebabkan karena banyaknya kesalahan atau dosa, lemahnya ekonomi, sakit berkepanjangan, harapan yang tak teraih, maupun yang lain. Hal ini dikarenakan dengan berzikir seseorang minimal akan mengenal dan dekat dengan Zat Yang Rahmān Rahīm (Pengasih dan Penyayang), al-Gafūr (Yang Mengampuni), al-Ganiyyu (Yang Maha

⁶⁰ Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*, cet. II, (Jakarta ; Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 109

Kaya), al-Mu'in (Yang Maha Penolong), dan ar-Razzāq (Yang Memberi Rizki) dan sebagainya.

Sebagai pintu gerbang keterlibatan Allah dalam penyelesaian kompleksitas masalah yang dihadapi oleh manusia adalah sebagaimana diisyaratkan dalam al-Qur'an :

وَلِلّٰهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا

Artinya : Hanya milik Allah asmā-ul husnā, maka bermohonlah kepada-Nya

dengan menyebut asmā-ul husnā itu...QS. Al-A'rāf (7) : 180⁶¹.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

⁶¹ Depag RI, *Al-Qur'an*, hal. 138

BAB V

P E N U T U P

A. KESIMPULAN

Berlandaskan permasalahan yang diajukan, pengumpulan data dan analisis yang diuraikan dalam bab-bab sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Pada hakikatnya zikir merupakan sebuah aktivitas mengingat Allah. Secara umum zikir mencakup semua aktivitas positif umat manusia dalam kerangka ibadah kepada Allah. Adapun secara khusus, zikir adalah mengingat Allah dengan menyebut asma-Nya atau kalimat-kalimat tayyibah, baik dengan hati atau lisan atau keduanya. Esensi dari tujuan zikir adalah untuk menunjukkan “kehambaan” dan “menjalin ikatan” dengan Allah, sehingga muncul kesadaran akan kekecilan diri dan kebesaran Allah. Dari sini diharapkan para pelaku zikir memiliki sandaran hidup yang hakiki dan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi ritme kehidupan, sehingga terwujud kedamaian hidup di dunia dan akhirat.
2. Dalam perspektif al-Qur'an frustrasi merupakan suatu kondisi jiwa atau hati yang penuh dengan kekecewaan, dikarenakan adanya kegagalan, hilangnya sarana kehidupan (nikmat), atau perbuatan melampaui batas (dosa).
3. Secara global frustrasi disebabkan oleh faktor dalam (internal) maupun faktor luar (eksternal). Jika dibiarkan frustrasi dapat merusak tatanan

kehidupan diri dan sosial. Bahkan ia dapat menyebabkan seseorang masuk dalam kelompok orang yang kufur dan sesat.

4. Manfaat zikir bagi mereka yang sedang mengalami frustrasi antara lain ; untuk menumbuhkan kesadaran akan keterbatasan diri, menumbuhkan jiwa yang sabar dan tawakal.. Di samping itu zikir akan menjadikan seseorang yang mengalami frustrasi dekat dan berkawan dengan Allah. Selanjutnya zikir akan menumbuhkan jiwa yang optimis dan sarat akan sugesti serta mudah menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian mereka akan kembali memiliki jiwa yang stabil dan penuh dengan kedamaian.
5. Secara umum zikir bermanfaat untuk menciptakan kesejahteraan dan kedamaian umat manusia.

B. SARAN – SARAN

Atas dasar kenyataan di atas, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Karena zikir merupakan satu-satunya instrument untuk menjalin ikatan dengan Allah, maka masing-masing individu janganlah meninggalkan aktivitas zikir.
2. Untuk menghidupkan hati guna memiliki kesiapan mental dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks, jaga dan perbanyak zikir secara istiqamah.

3. Guna menghadapi dan mengantisipasi dampak globalisasi yang bersifat negatif, semua lembaga dari yang tertinggi sampai yang terendah/terkecil khususnya lembaga-lembaga pendidikan hendaknya lebih mengintensifkan zikir dan do'a bersama secara terjadwal dan kontinyu.
4. Karena dapat merusak tatanan kehidupan diri dan sosial, maka buanglah jauh-jauh sikap frustrasi atau putus asa. Ambil hikmah dan pelajaran dari setiap kesempatan dan peristiwa.
5. Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk membantu siapa saja yang berkepentingan guna terbentuknya pribadi yang kokoh dan ideal sesuai dengan petunjuk al-Qur'an. Dan juga untuk menambah khazanah pengetahuan dan bahan pengkajian terhadap pesan-pesan al-Qur'an secara lebih mendalam.



C. PENUTUP

Pengkajian terhadap ayat-ayat al-Qur'an secara tematik yang kemudian menjadi tulisan ini adalah bagian kecil dari proses ta'allum (mencari tahu) tentang apa yang telah diwahyukan al-Haq kepada umat manusia khususnya mengenai zikir dan frustrasi atau sikap putus asa, dengan harapan mendapatkan rida Allah SWT. Allah-lah yang lebih tahu, dan Dia-lah sumber segala kebenaran. Semoga karya tulis ini dapat menjadi amal 'ibadah dan bermanfaat. Penulis hanya dapat mengucapkan alhamdu lillāhi rabbil 'ālamīn.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hay Al-Farmawi. 2002. *Metode Tafsir Maudu'iy*. Terjemahan oleh Rasihan Anwar. Bandung : Pustaka Setia.
- Ahmad Mubarak. 2000. *Al-Irsyad An-Nafsiy konseling Agama, Teori dan Kasus*. Jakarta : Bina Keluarga.
- Ahmad Mustafa Al-Maragi. 1970. *Tafsir Al-Maragi*. Mesir : Maktabah Mustafa
- Abdul Qadir 'Isa. 2001. *Haqūiq 'an At-Taṣawwuf*. Suriyah : Dar Al-Irfan.
- Ahmad As-Sāwiy. Tanpa Tahun. *Hasyiah Al-'Allāmah Aṣ-Ṣāwiy*. Tanpa Tempat Penerbitan : Dar Al-Fikr.
- Abdul Qadir Jilani. 2003. *Rahasia Sufi*; Terjemahan oleh Abdul Mujib Hj.Khatib dari *Sirr Al-Asrār Ft Mā Yahtāj Ilayh Al-Abrār* . Yogyakarta : Pustaka Sufi
- Abi Zakaria Yahya Ibnu Syarif An-Nawawi. 1989. *Riyadus Ṣālihīn*. Terjemahan oleh Muslich Shabir. Semarang : Toha Putra.
- Abu Bakar Baradja. 1994. *Psikologi Taubat*. Jakarta : Studio Press.
- Ade Armando, dkk. Tanpa Tahun. *Ensiklopedi Islam Untuk pelajar*. Jakarta : Ikhtiar Baru van Hoeve.
- Ahmad Ibn Muhammad Al-Gazali. Tanpa Tahun. *Ihya Ulum Ad-Din*. Bandung : Ihya Kutul Al- Arabiyyah.
- _____. Tanpa tahun. *Bidāyatul Hidāyah*. Pekalongan : Raja Murah.
- Al-Fakhrur Razi. Tanpa Tahun. *At-Tafsir Al-Kabīr*. Theheran : Dar Kutubil 'Umiyyah.
- Ahmad Mustafa. Tanpa Tahun. *Jami 'Al-Usul fi Al-Auliya*. Surabaya : Al-Harmain.
- Ahmad Warson Munawwir. 1984. *Kamus Al-Munawwir*. Yogyakarta : PP. Al-Munawwir.
- Amidan ed. 2002. *Religius : Noktah Penghargaan Manusia*. Jakarta : Media Cita.
- Annemarie Schimmel. 2000. *Dimensi Mistik Dalam Islam* ; Terjemahan oleh Sapardi Djoko Darmono dkk, dari *Mystical Dimension Of Islam*. Jakarta : Pustaka Firdaus.

- Abdul Wahab asy-Sya'rāniy. Tanpa Tahun. *Al-minah As-Saniyyah*. Semarang : Toha Putra.
- Bobby De Porter Mike Hernacki. 2002. *Quantum Learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Terjemahan oleh Alwiyah Abdurrahman. Bandung : Kaifa.
- Depag RI, 2003. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung, CV. Diponegoro
- Djohan Effendi. 2004. *Menemukan Makna Hidup*. Jakarta : Media Cita.
- Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso. 1995. *Psikologi Islam*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Faqir Zulfikar Ahmad Naqsahbandi. 2002. *Cinta Abadi Para Kekasih Allah (Love For Allah)*. Terjemahan oleh Munir. Bandung : Marja'.
- Fazlur Rahman.1985. *Tema Pokok Al-Qur'an*. Terjemahan oleh Anas Mahyuddin. Bandung : Pustaka.
- Hamka. 1970. *Tasawuf Modern*. Jakarta : Yayasan Nurul Islam.
- Hasan Langgulung. 1986. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Jakarta : Pustaka Al-Husna.
- Ibnu 'Aṭṭā'illah. 2005. *Zikir Penentram Hati*. Terjemahan oleh A.fauzy Bahreisy.dari Miṭṭāh al-Falāh wa Miṣbāh al-Arwāh, Terbitan Maktabah al-Turāts al-Islāmi, Mesir (2000)..
- _____. Tanpa Tahun. *Al-Hikam*. Terjemahan oleh Misbah Zain Al-Mustafa. Tuban : PP. Al-Balagh.
- Ibnu Kasīr. Tanpa Tahun. *Tafsir Al-Qur'an Al-Adīm*. Tanpa Tempat Penerbitan : Dar Al-Fikr.
- Ibnu Hajar al-'Asqalāni. Tanpa Tahun. *Bulūg al-Marām*. Tanpa Tempat Penerbitan : Maktabah Asy-Syekh Sālim Ibnu Sa'id Nabhan
- Idrus HA. 1995. *Kiat Melawan Stress Berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadis*. Bandung : Sumber Ilmu.
- Imam Al-Qusyairi. Tanpa Tahun. *Al-Rirsālah Al-Qusyairiyyah*. Tanpa Tempat Penerbitan : Dar Al-Khair.
- Imam Musbikhin. 2003. *Rahasia Shalat*. Yogyakarta : Mitra Pustaka.
- Imam Muslim. Tanpa Tahun. *Ṣaḥih Muslim*. Bandung : Syirkah Al-Ma'rifat.
- Irwanto dkk. 1991. *Psikologi Umum*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.

- Jalāluddin Muhammad dan Jalāluddin Abdurrahman. Tanpa Tahun. *Tafsir Al-Jalālain*. Bandung : Syirkah Ma'rifat.
- Komarudin Hidayat. 2001. *Agama Di Tengah Kemelut*. Jakarta : Media Cta.
- Mahmud Asy-Syarif. 2003. *Nilai Cinta Dalam Al-Qur'an*. Terjemahan oleh As'ad Yasin. Solo : Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Mahmud Yunus. 1973. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an.
- Muhammad Abdul Halim. 2002. *Memahami Al-Qur'an (Edisi Bahasa Inggris Understanding Qur'an)*. Bandung : Marja'.
- Muhammad Ali Aş-Şabuniy. 1986. *Şufwah At-Taḥsīr*. Bairut : Dar Al-Qalam.
- Muhammad Amin Al-Kurdi. Tanpa Tahun. *Tanwīr Al-Qulūb*. Tanpa Tempat Penerbitan. : Dar Ihya Al-Kutub Al-'Arabīyyah.
- Muhammad Arifin Ilham dan Debby Nasution. 2003. *Hikmah Zikir Berjamaah*. Jakarta : Republika.
- Muhammad Tholchah Hasan. 2004. *Dinamika Kehidupan Religius*. Jakarta : Listafariska Putra.
- _____. 2003. *Islam dan Masalah Sumberdaya Manusia. Dinamika Kehidupan Religius*. Jakarta : Lantabura Press.
- Muhyiddin Abi Zakaria. Tanpa Tahun. *Al-Azkar*. Surabaya : Syirkah Bengkulu Indah.
- Muṣṭafa Al-Galayini. Tanpa Tahun. *Idah An-Nāsyī'in*. Bairut : Maktabah Al-Amsiliyah.
- Mustafa Fahmi, 1977. *Kesehatan Jiwa*, Terjemahan dari *Ash-Shihhah An-Nafsiyyah* oleh Zakiah Daradjat. Jakarta : Bulan Bintang.
- Mustafa Muhammad 'Ammarah. Tanpa Tahun. *Jawāhir Al-Bukhāri*. Mesir Al-Tijāril Kubra.
- M. Mizan Asrori Zain Muhammad. 1982. *Iman Sebagai Motifasi Kehidupan*. Kudus : Menara.
- M. Ustman Najati. 1973. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : Studio Press.
- M. Quraish Shihab. 1994. *Lentera Hati*. Bandung : Mizan.
- _____. 1994. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung : Mizan.
- M. Ngalm Purwanto. 1986. *Ilmu Pendidikan Kesehatan Mental*. Jakarta : Remaja Rosdakarya.

- _____. 2000. *Psikologi Pendidikan. Bandung* : Remaja Rosdakarya.
- Mohamad Surya. 2003. *Bina Keluarga*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Motinggo Busye dan Quito R. Motinggo. 2004. *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*. Jakarta : Hikmah
- Muhammad Ibnu Abu Bakar. 1966. *Al-Aqtāf ad-Daniyyah Fī Idāhi Mawāidi al-Usfuriyyah*. Kudus : Menara.
- Muhammad Ibnu Umar. Tanpa Tahun. *Qāmi' at-Tugyān 'alā Mandūmah Syu'bu al-Īmān*. Surabaya : Sahabat Ilmu.
- Noeng Muhajir. 2001. *Filsafat Ilmu*. Yogyakarta : Rakesarasin.
- Oemar Bakri. 1981. *Tafsir Rahmat*. Jakarta : Mutiara.
- Rifaat Syauby Nawawi. 2000. *Metodologi Psikologi Islam*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Said Agil Husain Al-Munawar. 2004. *Al-Qur'an Membangun Kesalehan Hakiki*. Jakarta : Ciputat Press.
- _____, dkk. 2004. *Agenda Generasi Intelektual : Membangun Masyarakat Madani*. Jakarta : Penamadani.
- Sayyid Muhammad At-Taba Tabai. Tanpa Tahun. *Tafsir Al-Mīzan*. Iran : Isma'iliyan.
- Sayyid Mujtaba Musawi Lari. 1995. *Psikologi Islam*, Terjemahan dari *Youth and Moral* oleh Satrio Pinandito. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Simuh. 2002. *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Suharsini Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi dan Research*. Yogyakarta : Fak. Psikologi UGM.
- Sayyid Abdur Rahman. Tanpa Tahun. *Bugyah al-Mustarsyidtn*. Surabaya : Syirkah Pyramid.
- Teungku Muhammad Ash-Shiddieqy. 2003. *Dzikir & Doa Aspek Hukum & Adab*. Semarang : Pustaka Rizki Putra.
- Umar shihab. 2003. *Kontekstualitas Al-Qur'an*. Jakarta : Penamadani.
- Zakiah Daradjat. 1973. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : Bulan Bintang.



**MAGISTER STUDI ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

CURRICULUM VITAE

Nama : M. Aqna Taklifi

N. I. M. : 03913098

Temp/tgl lahir : Tegal, 30 Desember 1975

Pendidikan : 1. SDN 02 Depok Pangkah Tegal lulus tahun 1987
2. MTs.N Slawi Tegal lulus tahun 1990
3. MAN Tambak Beras Jombang lulus tahun 1993
4. IAIN Walisongo Semarang lulus tahun 1997

Pekerjaan : Guru MAN Pagerbarang Kabupaten Tegal

Alamat Rumah: Depok Pangkah Kabupaten Tegal Rt. 04 Rw. 01 Telp (0283) 3308136

Hp. 08156661487

Nama Ayah : Drs. H. Mustadjab (alm).

Nama Ibu : Hj. Munjiatun, A.Md.

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA