

A silhouette of a man with a beard and a cap, kneeling in prayer with his hands clasped. He is positioned in the lower right of the frame. The background is a warm, golden glow, likely from a sunset or sunrise, with three arched windows in the upper part of the image. The windows are filled with intricate, glowing patterns. The overall atmosphere is serene and spiritual.

pi

HUBUNGAN ZIKIR DENGAN KETENANGAN HATI DI DALAM AL-QUR'AN

Studi atas Ayat-Ayat Zikir di dalam Tafsir Al-Jailani

Dewi Sirri Nurhayati Zein, S.Pd., M.Ag.

Dr. Abd. Aziz, M.Pd.

Dr. Azmi Ismail, LL.M.

Editor: **Dr. Abdullah safei, M.Ag.**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Editor:

Dr. Abdullah Safei, M.Ag.

HUBUNGAN ZIKIR DENGAN KETENANGAN HATI DI DALAM AI-QUR'AN

**Studi atas Ayat-Ayat Zikir di
dalam Tafsir AI-Jailani**

Dewi Sirri Nurhayati Zein, S.Pd., M.Ag.

Dr. Abd. Aziz, M.Pd.

Dr. Azmi Ismail, LL.M.

Publica Indonesia Utama

2026

Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)

xii + 175 Hlm; 15,5 X 23 cm

ISBN: 978-634-7673-48-0

Cetakan Pertama, Mei 2026

Hubungan Zikir dengan Ketenangan Hati di dalam Al-Qur'an (Studi atas Ayat-Ayat Zikir di dalam Tafsir Al-Jailani)

Penulis : Dewi Sirri Nurhayati Zein, S.Pd., M.Ag. | Dr. Abd. Aziz, M.Pd. |
Dr. Azmi Ismail, LL.M.
Editor : Dr. Abdullah Safei, M.Ag.
Penyunting : Alfina Sintya Nuril Hidayati
Penata halaman : M. Nur Alfian Halim
Desain cover : Adji Azizurrachman

copyrights © 2026

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All rights reserved

Diterbitkan oleh:

Publica Indonesia Utama, Anggota IKAPI DKI Jakarta 611/DKI/2022
18 Office Park 10th A Floor Jl. TB Simatupang No. 18, Kel. Kebagusan,
Kec. Pasar Minggu Kota Adm. Jakarta Selatan, Prov. DKI Jakarta
publicaindonesiautama@gmail.com

KATA PENGANTAR EDITOR

Di tengah laju modernitas yang memelesat cepat, manusia kontemporer kerap kali dihadapkan pada disrupsi batin yang masif. Kompleksitas tantangan hidup, tekanan eksistensial, dan keterasingan spiritual sering kali bermuara pada rapuhnya pertahanan mental. Fenomena meningkatnya gangguan kejiwaan hingga perilaku menyimpang yang menerobos norma hukum dan sosial menjadi sinyal kuat bahwa ada yang retak dalam sistem pertahanan batin kita. Realitas empiris inilah yang mendasari pentingnya menghadirkan kembali Al-Qur'an bukan sekadar sebagai teks teologis yang transenden, melainkan sebagai solusi operasional bagi krisis mental manusia.

Buku yang berada di tangan pembaca saat ini—yang dikembangkan dari sebuah riset yang sangat tekun—mencoba menjawab kegelisahan tersebut melalui pendekatan yang segar dan berani. Menggunakan koridor kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*), penulis buku ini tidak terjebak dalam romantisisme normatif. Melalui pisau analisis deskriptif-analitis dan metode *maudhu'i* (tafsir tematik), penulis berhasil melakukan pembacaan ulang yang saksama atas ayat-ayat Al-Qur'an tentang zikir dan ketenangan hati, mengurainya lewat kacamata para mufasir otoritatif, menemukan celah akademik (*gap analysis*), hingga merumuskan sebuah sintesis konseptual yang kokoh.

Sumbangsih teoretis utama dari karya ini terletak pada keberaniannya melakukan dialog interdisipliner seputar konsep zikir Syekh 'Abd al-Qadir al-Jailani. Secara memukau, buku ini berhasil mempertemukan horizon spiritualitas Islam abad pertengahan dengan horizon psikologi-medis klasik dan modern. Praktik zikir bertingkat—mulai dari dimensi lisan hingga kedalaman batin (suluk, *talqin*, hingga *fana'*)—yang dirumuskan al-Jailani ternyata memiliki titik temu epistemik yang presisi dengan konsep psikosomatik *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* karya ilmuwan muslim legendaris Abu

Zayd al-Balkhi, sekaligus selaras dengan teori bioenergi *grounding* kontemporer besutan Alexander Lowen.

Editor mencatat sedikitnya ada enam jembatan konseptual krusial yang berhasil dibongkar dan disusun secara apik oleh penulis dalam karya ini.

1. Relevansi praktis zikir *jahr* (bersuara keras) sebagai katarsis atau media pelepasan emosional melalui suara.
2. Dimensi fisik getaran hati (*jadzbah*) yang bertali-temali dengan refleks pelepasan energi (refleks orgasme) dalam tubuh.
3. Internalisasi sikap pasrah (*tawakkal*) dan syukur sebagai instrumen regulasi emosi (*al-anfus*).
4. Pemaknaan manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan bimbingan (relasi guru-murid dan *external insight*).
5. Teknik olah pernapasan dan kontrol perhatian terhadap denyut jantung dalam metode zikir *jahr* dan *khafi* yang secara klinis berkelindan dengan teknik *grounding* pernapasan dan irama jantung.
6. Teori keterhubungan manusia dengan bumi melalui dimensi intuisi (*kasyf*) perspektif al-Jailani yang bersambung secara fungsional dengan prinsip pembumian (*bioenergi, grounded*) Lowen dan keseimbangan psikologis al-Balkhi.

Melalui buku ini, kita diajak untuk melihat bahwa hubungan antara zikir dan ketenangan hati di dalam Al-Qur'an bersifat erat, fungsional, dan mekanistik-biologis. Zikir bukan lagi sekadar aktivitas verbal-mekanis yang sunyi dari kesadaran, melainkan sebuah proses penyelarasan bioenergi, fisik, dan jiwa yang menuntun hati keluar dari labirin kegelisahan, kelalaian, serta ketercerabutan orientasi batin menuju tempat asalnya yang fitri.

Sebagai editor, kami memandang kehadiran karya ini sangat kontekstual dan memberikan kontribusi yang signifikan bagi khazanah studi ilmu Al-Qur'an dan tafsir kontemporer. Keberhasilan penulis dalam meramu teks suci, dimensi sufistik, dan sains modern patut mendapatkan apresiasi setinggi-tingginya dari kalangan akademisi maupun pembaca luas yang tengah mencari oase ketenangan batin.

Selamat membaca, dan selamat menyusuri kedalaman arsitektur jiwa.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	-	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	'	ء	a
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f	-	-

Catatan

1. Konsonan yang ber-*syiddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّ ditulis *rabba*.
2. Vokal panjang (*madd*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, misalnya: الْقَارِعَةَ ditulis *al-qâri'ah*, الْمَسَاكِينِ ditulis *al-masâkînu*, الْمَفْلِحُونَ ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الْكَافِرُونَ ditulis *al-kâfirûn*, sedangkan bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*. Huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرِّجَالِ ditulis *ar-*

rijâl, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.

4. *Ta' marbutah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البَقْرَةَ ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat, ditulis dengan *t*, misalnya; زَكَاةُ الْمَالِ ditulis *zakât al-mâl*, atau سُورَةُ النَّسَاءِ ditulis *sûrat an-Nisâ*, Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ditulis *wa huwa khair ar-Râziqîn*.

KATA PENGANTAR PENULIS

Al-hamdu lillāhi Rabbil-'ālamīn, al-Karīmīl-'Aliyyīl-'Azhīm, ar-Rahmānīr-Rahīm, al-Hakīmīl-'Alīm, al-Halīmīl-Muqīm al-Mun'im. Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., atas segala limpahan karunia, pertolongan, dan rida-Nya, sehingga buku yang berjudul *Hubungan Zikir dengan Ketenangan Hati di dalam Al-Qur'an: Studi atas Ayat-Ayat Zikir di dalam Tafsir al-Jailānī* ini dapat diselesaikan dan diterbitkan di hadapan para pembaca sekalian.

Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada *habībanā wa nabīyyanā wa rasūlanā wa syafī'anā wa qurrata 'ayninā wa mawlānā* Muhammad saw., beserta keluarganya, para sahabatnya, para *tabi'in, tabi' at-tābi'in*, para *awliyā', shālihīn, 'ulamā' as-salaf ash-shālihīn al-mutaqaddimīn wa al-muta'akhkhirīn*, para *umarā'*, serta seluruh umat manusia dari Nabi Adam hingga akhir zaman. *Āmīn yā Rabbal 'ālamīn.*

Melihat pentingnya tema yang diangkat—terutama dalam menjawab krisis ketenangan hati manusia modern melalui dialog antara sufisme, psikosomatik Islam, dan sains—penulis memutuskan untuk mengonversi, memperluas, dan menyempurnakan riset ini ke dalam format buku referensi agar dapat diakses oleh khalayak yang lebih luas.

Dalam proses panjang penyusunan riset hingga menjelma menjadi buku ini, tidak sedikit hambatan, tantangan, dan kesulitan yang penulis hadapi. Namun, berkat motivasi, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, akhirnya karya ini dapat mewujudkan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan takzim, penulis mengaturnya terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A.;
- 2) Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.;
- 3) Dr. H. Abd. Muid N., M.A.;
- 4) Dr. Abd. Aziz, M.Pd. dan Dr. Azmi Ismail, LL.M.; dan

5) kedua orang tua tercinta, keluarga besar, dan buah hati penulis, yang senantiasa memfasilitasi, mendampingi, memberikan dukungan morel maupun materiel, serta melangitkan doa-doa tulus tanpa putus hingga buku ini selesai.

Semoga Allah Swt. memberikan balasan yang berlipat ganda atas segala kebaikan, ketulusan, dan keikhlasan semua pihak yang telah berjasa membantu penulis dalam merampungkan karya ini.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi teknik penulisan, penyusunan kalimat, maupun kedalaman analisis materi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaan karya-karya di masa depan.

Akhir kata, semoga buku ini mampu memberikan manfaat yang luas, menjadi amal jariah yang terus mengalir, serta menjadi penyejuk batin bagi siapa saja yang membacanya.

Jakarta, Mei 2026

Dewi Sirri Nurhayati Zein

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Editor	v
Pedoman Transliterasi Arab-Latin.....	vii
Kata Pengantar Penulis	ix
Daftar Isi.....	xi
Bab I	
Pendahuluan	1
Bab II	
Kerangka Konseptual: Zikir dan Ketenangan Hati.....	9
A. Konsep Mengenai Zikir	9
B. Konsep Ketenangan Hati	40
C. Keseimbangan Tubuh dan Jiwa	58
D. Bioenergetika dan <i>Grounding Technique</i>	63
Bab III	
'Abd Al-Qadir Al-Jailani (470–561 H/1077–1166 M) dan Konteks Pemikirannya.....	71
A. Identitas, Naskah, dan Gelar Keilmuan.....	71
B. Latar Sosiohistoris dan Tradisi Keilmuan Abad V–VI H	73
C. Perjalanan Ilmiah dan Formasi Keilmuan	74
D. Peran Sosial-Keagamaan di Baghdad.....	75
E. Karya-Karya Utama dan Pemetaan Temanya.....	76
F. Pokok-Pokok Pemikiran Al-Jailani	77
G. Praktik Zikir dalam Tradisi <i>Qâdiriyyah</i>	91
H. Profil <i>Tafsîr al-Jailânî</i>	93
Bab IV	
Ketenangan Hati melalui Zikir di dalam <i>Tafsîr Al-Jailânî</i>.....	99
A. Analisis Hubungan Zikir dengan Ketenangan Hati	100
B. Korelasi Zikir dan Ketenangan Hati di dalam <i>Tafsîr al-Jailânî</i> ..	107
C. Relevansi dengan Pemikiran Al-Balkhi dan Lowen	142

Bab V

Penutup	157
Daftar Pustaka.....	161
Profil Penulis.....	175

BAB I

PENDAHULUAN

Setiap orang menghadapi tantangan hidup yang kompleks dari masa kanak-kanak, remaja hingga dewasa. Orang yang tidak mampu mengelola tantangan hidup berpotensi memicu perilaku menyimpang yang bertentangan dengan norma hukum dan sosial. Fenomena ini tecermin dalam peningkatan kasus kekerasan keluarga,¹ perilaku seksual yang berisiko bagi kesehatan maupun keamanan diri,² ketergantungan finansial yang tidak sehat,³ konflik interpersonal, kecenderungan melakukan tindakan destruktif, penyalahgunaan zat atau obat-obatan bahkan mengakhiri hidup. WHO menyatakan lebih dari 720.000 orang bunuh diri setiap tahunnya dan lebih banyak lagi orang yang melakukan percobaan bunuh diri.⁴ Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan hidup yang tidak ditanggapi dengan baik dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap ketenangan hati dan kesejahteraan seseorang.

Kemajuan teknologi juga berperan, di satu sisi teknologi menawarkan kemudahan akses informasi dan komunikasi. Namun, di sisi lain memicu tantangan baru seperti penyebaran informasi yang tidak terverifikasi, penipuan daring, ancaman siber, adiksi gawai dan pornografi, serta kecenderungan mengimitasi tren-tren yang minim nilai edukasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa jika kemajuan teknologi tidak dikelola dengan bijak maka dapat berdampak pada

-
- 1 Moh. Efendi Pontoh, Suwitno Imran, dan Avelia Rahmah Mantali. "Faktor Penyebab Perempuan dan Anak Menjadi Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga." *Jurnal al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, 3(4), 2025, hlm. 3957.
 - 2 Laily Misri, dkk. "Efektivitas Penyuluhan Edukasi Seks terhadap Pemahaman tentang Perilaku Seks Bebas pada Anak Remaja Masjid Al Muttaqin Kelurahan Tegal Sari Mandala III." *Jurnal Continues Education: Journal of Science and Research*, 6(1), 2025, hlm. 83.
 - 3 Andreas Hutajulu dan Hudi Yusuf. "Analisis Kriminologi terhadap Dampak serta Pencegahan Judi Online." *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(8), 2025, hlm. 15430.
 - 4 World Health Organization. "Suicide," dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>, diakses pada 20 Juli 2025.

produktivitas, dan menciptakan ketergantungan yang melemahkan kemampuan. Tentunya hal ini berpengaruh terhadap peningkatan stres yang selanjutnya dapat memicu perkembangan gangguan kesehatan seperti kecemasan berlebih, depresi, *body image issues*, kemunduran kemampuan konsentrasi, terhambatnya perkembangan kognitif, dan kondisi negatif lainnya.

Hawari menyatakan bahwa modernisasi membawa perubahan nilai-nilai kehidupan seperti pola hidup sederhana dan produktif menjadi pola hidup mewah dan konsumtif bercorak sekuler dan serba boleh (*permissive society*) sehingga muncul gangguan psikologis seperti depresi.⁵ Hal ini menjadikan seseorang lebih mudah terpapar stres/gangguan mental yang berpotensi mengganggu ketenangan hati. Mental adalah hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat badan atau tenaga. Secara bahasa, mental adalah jiwa, sukma, roh, nyawa, dan semangat.⁶ Jadi, ketika seseorang mengalami gangguan mental seperti stres atau depresi, ia membutuhkan penanganan penyembuhan dan solusi yang tepat untuk mengembalikan ketenangan jiwanya.

Dewasa kini, layanan yang menawarkan solusi mudah diakses, baik secara *offline* maupun *online*, seperti mengikuti kajian, konsultasi dengan konselor, psikolog atau psikiater, rutin melakukan *grounding*, menjalani terapi perilaku kognitif/CBT, hipnoterapi, terapi penerimaan dan komitmen/ACT, terapi interpersonal/IPT, dll. Namun, saat menjalani fase persoalan, terkadang seseorang akan merasa hampa kembali walau sudah mengakses berbagai layanan tadi. Galau, bingung, merasa terisolasi, tertekan, terbebani, tidak tahu langkah apa yang harus diambil, dan dilema dalam mempertimbangkan berbagai opsi dengan segala konsekuensi, fase pertimbangan ini tidak jarang menimbulkan ketidakstabilan emosional dan mengganggu ketenangan hati. Di saat seperti inilah keimanan sangat berperan penting, iman terhadap *qadhâ* dan *qadar* Allah Swt., akan membuat seseorang berusaha mengingat janji Allah Swt., proses ini perlahan akan menenangkan hati. Abdul Muid

5 Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, dan Wan Sharazad Wan Sulaiman. "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi." *Jurnal Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 2014, hlm. 69.

6 Mulyadi. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia, 2017, hlm. 2.

Nawawi menyatakan bahwa “persoalan takdir muncul dari relasi hamba dengan Tuhan dalam hal kuasa.”⁷

Firman Allah Swt. dalam QS al-Baqarah/2: 286 menegaskan bahwa ujian yang Allah Swt. berikan sesuai dengan porsi hamba-Nya. Allah Swt. tidak akan memberikan ujian di luar batas kemampuan seseorang. Ayat ini memberikan kekuatan, harapan, optimisme, keberanian mengambil keputusan, dorongan untuk senantiasa berusaha melakukan yang terbaik, berserah, dan berzikir, baik di kala senang maupun sulit, iman akan membuat seseorang yang sedang merasa terisolasi menjadi tidak sendiri.

Firman Allah Swt. dalam QS al-Baqarah/2: 152 menegaskan bahwa Allah Swt. ada bersama hamba yang mengingat-Nya, dengan mengingat Allah Swt. perlahan perasaan gundah di hati akan stabil, dan menemukan solusi terbaik bagi permasalahannya, dapat menimbang dengan baik, tidak lagi dalam keadaan panik, proses ini melibatkan hubungan yang erat antara keimanan dan praktik zikir, di mana keyakinan religius memotivasi seseorang untuk melakukan zikir sebagai bentuk koneksi spiritual, spiritual disebut juga dengan tasawuf.⁸

Menurut M. Quraish Shihab spiritualitas adalah lahirnya dorongan dalam hati untuk melakukan hubungan dengan Allah Swt.⁹ Abdul Muid Nawawi menyatakan pada akhirnya spiritual berkontribusi pada pencapaian ketenangan hati dan penerimaan diri terhadap hasil akhir dari suatu permasalahan, sasaran pendekatan spiritual adalah kesehatan mental dan kualitas hidup, kualitas hidup yang baik dapat menyehatkan mental, dan kesehatan mental yang baik dapat memengaruhi kualitas hidup, satu hal yang ditekankan di dalam pendekatan spiritual adalah rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar daripada manusia itu sendiri, yang lebih

7 Abd. Muid N. *Tuhan Berbisik*. Jakarta Selatan: PTIQ Press, 2019, hlm. 555.

8 Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. *Spiritualitas dan Akhlak*. T.tp.: t.p., 2020, hlm. 445.

9 M. Quraish Shihab. “Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah,” dalam Uzlah Maulana. *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Qur'an: Studi Kasus pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naaza di Madani Mental Health Care Jakarta*. Jakarta: PTIQ Press, 2019, hlm. 56.

besar daripada manusia bisa berarti Tuhan dan bisa pula berarti alam semesta.¹⁰

Al-Qur'an menyatakan bahwa zikir membawa ketenangan hati, hal ini termaktub jelas dalam QS ar-Ra'd/13: 28, ayat tersebut menunjukkan bahwa zikir dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah yang dialami setiap orang, di mana tindakan penyimpangan dan demoralisasi menyebabkan ketidakstabilan dalam diri manusia.¹¹ M. Quraish Shihab berpendapat bahwa kehidupan yang sangat mewah tidak akan baik jika tidak disertai ketenteraman, sedangkan ketenteraman hati baru dapat dirasakan bila hati yakin dan percaya bahwa sumber yang tidak terkalahkan selalu mendampingi dan memenuhi harapan.¹²

Zikir pasti mendatangkan ketenangan hati bagi pengamalinya, namun tidak dapat dipungkiri bahwa manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan komunikasi, interaksi, dan sosialisasi dengan manusia lainnya, termasuk berbagi cerita dan rasa apalagi dalam keadaan duka.¹³ Hal ini menunjukkan bahwa sangat sulit bagi manusia untuk sama sekali tidak berkomunikasi. Meski zikir merupakan upaya berkomunikasi dengan Tuhan dan dapat menenangkan hati, manusia tetap membutuhkan komunikasi secara fisik.

Hal ini kemudian membawa pemahaman bahwa zikir bersifat metafisika sedangkan komunikasi sosial bersifat fisik dan kedua hal tersebut terkesan berbeda. Dapat dikatakan bahwa ketenangan yang dihasilkan oleh zikir merupakan pencapaian yang lebih tinggi dari ketenangan yang dihasilkan dari hal lain yang bukan zikir seperti

10 Uzhah Maulana. *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Qur'an: Studi Kasus pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naaza di Madani Mental Health Care Jakarta...*, hlm. vii.

11 Wuri Septi, dkk., "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Studi Tarekat Desa Rawa Jaya, Merangin." *Jurnal JIGC*, 5(1), 2021, hlm. 3.

12 M. Quraish Shihab. "Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah," dalam Uzhah Maulana. *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Qur'an: Studi Kasus pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naaza di Madani Mental Health Care Jakarta...*, hlm. 249.

13 Salastia Paramita Nurhuda, Nasichah, dan Aisyah Karimah. "Hakikat Manusia sebagai Makhluk Sosial dalam Pandangan Islam." *Jurnal JISHS: Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(4), 2023, hlm. 685.

konseling, *healing*, terapi, dll., namun bukan berarti ketenangan yang dihasilkan dari hal selain zikir tidak penting dan patut ditinggalkan, karena sekali lagi, manusia adalah makhluk sosial yang butuh berkomunikasi, bahkan untuk mengetahui tentang zikir itu sendiri manusia mengetahuinya dari manusia lain.

Mengingat kompleksitas bahasa dan kedalaman makna yang terkandung di dalam Al-Qur'an, maka diperlukan mengkaji Al-Qur'an melalui analisis pemahaman ulama terdahulu, pertengahan, hingga masa kini untuk meminimalkan kesalahan dan kesempitan dalam berpikir, memperkaya pemahaman, memperoleh wawasan yang lebih luas dan mendalam, pendekatan ini memungkinkan untuk melihat ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks yang lebih luas sehingga ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya dapat diaplikasikan secara tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada buku ini memilih menggunakan tafsir *isyâri* karya 'Abd al-Qadir al-Jailani sebagai bahan analisis yang utama. Pemilihan tafsir ini didasarkan kepada penulisnya yaitu 'Abd al-Qadir al-Jailani yang bernama lengkap Abu Muhammad Muhyi ad-Din 'Abd al-Qadir al-Jailani bin Abi Salih Musa Janaki Dausat bin Abdullah al-Jili bin Yahya az-Zahid bin Muhammad bin Daud bin Musa bin Abdullah Abu al-Makarim bin Musa al-Jun bin Abdullah al-Kamil al-Mahdi bin Hasan al-Mutsanna bin Hasan bin Abu Thalib, suami Fathimah az-Zahra putri Nabi Muhammad saw.,¹⁴ lahir di desa Naif, Negeri Jailan, di belakang Tabaristan, Iran, pada 1 Ramadan 470 H/1077 M,¹⁵ wafat pada 561 H/1166 M (91 tahun).¹⁶

'Abd al-Qadir al-Jailani merupakan wali sufi besar dan pendiri tarekat *qâdiriyyah*, tarekat ini merupakan tarekat sufi tertua yang berpengaruh di dunia Islam. Tarekat *qâdiriyyah* dikenal dengan praktik zikirnya, sehingga tafsir karya 'Abd al-Qadir al-Jailani dianggap relevan dengan rujukan tentang zikir dan ketenangan hati. Al-Jailani dijuluki sebagai *sulthân al-auliyâ* (rajanya para wali), *imâm al-asfiyâ*

14 'Abd al-Qadir al-Jailani. *Sirr al-Asrâr wa Madzhar al-Anwâr*, diterjemahkan oleh Zezen Zainal Abidin Zayadi Bazul Asyhab dengan judul *Sirrul Asrâr Rasaning Rasa*. Tangerang Selatan: Salima Publika, 2013, hlm. 3.

15 Riswan Sulaeman. *Tafsîr Isyâri al-Jailânî*. Jakarta Utara: Edukti Cemerlang, 2022, hlm. 122.

16 Ali Muhammad as-Shahlabi. *Biografi Imam al-Ghazali dan Syeikh Abdul Qadir al-Jailani*. Jakarta Timur: Beirut Publishing, 2020, hlm. 305.

(pemimpin para sufi), dan *al-ghauts al-'azham* (wujud sifat Allah Swt. yang Maha Agung dan memberikan pertolongan).¹⁷ Karamah-karamah kelahirannya termaktub pada *manqobah* ke-2 dalam buku *manâqib* yang rutin dibaca oleh pengikutnya.

Selain menggunakan *Tafsîr al-Jailânî*, dalam buku ini juga menggunakan berbagai sumber lain sebagai literatur pendukung, seperti *Tafsîr Ibnu Katsîr*, *Tafsîr ath-Thabari*, *Tafsîr al-Misbah*, *Tafsîr al-Munîr*, kitab karya 'Abd al-Qadir al-Jailani yang lain, kitab karya-karya ulama *mutaqaddimîn* dan *mutaakhhirîn*, buku yang berkaitan dengan tema yang dipilih dan artikel-artikel akademis. Dengan demikian, diharapkan kajian ini dapat memberikan pemahaman komprehensif dan terhindar dari kekeliruan.

Melalui buku ini, penulis berupaya mempertemukan pemikiran spiritual *Tafsîr al-Jailânî* dengan konsep kesehatan holistik Abu Zayd al-Balkhi dan teori psikologi pbumian Alexander Lowen. Studi komparatif lintas era ini—di mana Al-Balkhi hidup sebelum Al-Jailani dan Lowen di masa sesudahnya—menegaskan adanya kesinambungan gagasan dalam merespons problem psikis manusia. Dinamika peradaban boleh saja melahirkan corak masalah baru yang mengganggu ketenangan hati, namun dialog antara sufisme dan psikologi melintasi zaman ini menawarkan penawar yang tetap kontekstual.

Meskipun rujukan tentang zikir dan ketenangan hati telah banyak dilakukan, begitu pula kajian mengenai pemikiran al-Jailani, al-Balkhi, dan Lowen, namun buku ini memiliki fokus yang berbeda. Penulis menitikberatkan kajian pada zikir dan ketenangan hati dalam perspektif al-Jailani, serta menganalisis relevansi pandangan al-Jailani dengan pemikiran al-Balkhi dan Lowen. Rujukan terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan buku ini, antara lain rujukan yang dilakukan oleh Izzah Faizah Siti Rusdayati Khaerani, Nandar Kusnandar dan Solehudin Solehudin dengan judul "The Meaning According to Abdul Qadir Jaelani: Makna Dhikir Menurut Abdul Qadir Jaelani,"¹⁸ yang diterbitkan oleh *IJIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, yang berisi tentang zikir perspektif al-Jailani

17 Riswan Sulaeman. *Tafsîr Isyâri al-Jailânî...*, hlm. 121.

18 Izzah Faizah Siti Rusdayati Khaerani, Nandar Kusnandar, dan Solehudin Solehudin. "The Meaning Accourding to Abdul Qadir Jaelani: Makna Dhikir

adalah mengingat Allah Swt. di setiap momen dari setiap peristiwa, senantiasa berusaha meningkatkan ketakwaan dan mencapai *maqâm fanâ*, terdapat dua cara untuk berzikir yakni dengan lisan dan dengan hati, manfaat zikir bagi al-Jailani adalah menenangkan hati, diingat oleh Allah Swt., mencapai *maqâm fanâ* dan makrifat, doa dikabulkan dan bertemu dengan Allah Swt. Rujukan tersebut memang terlihat sejalan dengan rujukan yang dilakukan penulis, namun penulis tidak hanya mencakup perspektif al-Jailani, walau yang menjadi sumber primer adalah pemikiran al-Jailani, karena penulis menggabungkan pemikiran al-Balkhi dan Lowen dengan pemikiran al-Jailani dan menganalisis relevansi ketiganya.

Rujukan lain yang serupa adalah yang dilakukan oleh Leyakat Ali Khan dan Zafer Ahmad Ganai dengan judul “Rediscovering the Comprehensive Contribution of Abu Zayd al-Balkhi in the Contemporary Psychology,”¹⁹ yang berisi tentang pemahaman al-Balkhi dalam keterkaitan pikiran dan tubuh dan gagasan-gagasan al-Balkhi mengenai psikologi lingkungan, pertolongan pertama emosional, pentingnya mengintegrasikan antara fisik, psikologis, dan spiritual. Namun, rujukan tersebut tidak secara khusus membahas zikir dan ketenangan hati, apalagi dalam perspektif al-Jailani. Oleh karena itu, penulis memiliki keunikan tersendiri dalam mengangkat dimensi spiritualitas melalui zikir menurut al-Jailani serta menelaah relevansinya dengan pemikiran al-Balkhi dan Lowen.

menurut Abdul Qadir Jaelani.” *Jurnal IJIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2(2), 2018, hlm. 3–14.

19 Leyakat Ali Khan dan Zafer Ahmad Ganai. “Rediscovering the Comprehensive Contribution of Abu Zayd al-Balkhi in the Contemporary Psychology.” *Jurnal International Journal of Islamic Psychology*, 7, 2024, hlm. 1–9.

