

## Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Bimbingan Dan Konseling Islami

Asri Atuz Zeky & Meli Susanti

Email: asriatuzzeky@gmail.com, susantimeli087@gmail.com

UIN Imam Bonjol Padang

**Abstrak :** Pesatnya perkembangan teknologi pada sekarang ini mengakibatkan tingkat spiritual keagamaan semakin menurun. Banyak manusia yang lupa dengan Allah Swt (tidak berzikir) sehingga membuat hatinya menjadi gelisah dan tidak tenang, manusia mencari kebahagiaan dengan cara menjauh dari Allah seperti bermaksiat, berzina, meminum-minuman keras, berjoget dan berdansa, serta mendengarkan nyanyian-nyanyian yang melalaikan. Rumusan masalah yaitu bagaimana konsep zikir dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islami? Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui bagaimana konsep zikir dalam al-Qur'an. 2) Mengetahui relevansi zikir dengan bimbingan dan konseling Islami. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil penelitian ini adalah: 1) konsep zikir dalam al-Qur'an mempunyai banyak makna dan bentuk kata diantaranya bentuk mengingat, peringatan, mengambil pelajaran, kitab-kitab Allah dan tanda keagungannya. 2) Relevansi zikir dengan bimbingan dan konseling islami adalah zikir sebagai teknik terapi dalam konseling islami. Serta melakukan zikir sama dengan melakukan teknik relaksasi (penenangan).

**Kata Kunci:** Zikir, Bimbingan dan Konseling Islami

### A. PENDAHULUAN

Zikir, akan menumbuhkan keyakinan yang sangat kuat dalam diri bahwa hanya Allah satu-satunya pemberi jalan keluar yang mahakuasa atas segala sesuatu, menggenggam segala sesuatu, hingga mampu mengusir semua perasaan cemas, gelisah, kesedihan, dan kekecewaan atas semua yang dialami.

Zikir bukan hanya menimbulkan kekuatan luar biasa yang membuat ketenangan batin, ketentraman hati, atau nyaman jiwa, melainkan juga akan membuat seseorang terkendali perilakunya, yaitu dengan kendali garis ketentuan Allah berupa perintah dan larangan-Nya. Berzikir kepada Allah hendaknya dilakukan setiap saat, di waktu pagi maupun petang, di waktu siang maupun malam (Cholil, 2013:42).

Zikir adalah suatu metode yang sangat hebat. Tidak ada metode yang dihasilkan oleh para ahli pengembangan diri melebihi zikir (Khairunnas, 2013:

134-144). Orang yang senantiasa berzikir (mengingat Allah) hatinya akan tenang. Hidupnya tidak akan pernah merasa terancam dan khawatir (Najati, 2004:350).

Bimbingan dan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar dia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis Rasulullah kedalam dirinya, sehingga dia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Quran dan hadis (Amin, 2010:23).

Dengan demikian, bimbingan dan konseling Islami adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (individu) yang mengalami kesulitan rohaniah baik mental dan spiritual agar yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada

dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah Swt, atau dengan kata lain bimbingan dan konseling Islami ditujukan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik kesulitan lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa datang agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

Keterangan di atas antara kehidupan berzikir kepada Allah dengan pelaksanaan dan tujuan bimbingan dan konseling islami bisa menjadi petunjuk adanya relevansi antara konsep zikir dengan Bimbingan dan konseling Islami. Bukan doa saja yang bisa membawa seseorang kepada ketentraman tetapi juga zikir, zikir akan membawa pada ketenangan jiwa dan kebahagiaan. tetapi banyak orang yang tidak tahu. Di kalangan masyarakat zikir hanya sekedar tradisi saja, karena zikir tidak mengakar dalam dirinya, dan juga banyak orang yang berzikir belum tentu sesuai dengan tuntunan al-Qur'an. Dengan pesatnya perkembangan teknologi sekarang ini yang begitu maju dan canggih, ternyata mengakibatkan tingkat spiritual keagamaan semakin menurun. Banyak manusia yang lupa dengan Allah Swt sehingga membuat hatinya menjadi gelisah dan tidak tenang, manusia mencari kebahagiaan dengan cara menjauh dari Allah Swt. Seperti bermaksiat, berzina, meminum-minuman keras, berjoget dan berdansa, serta mendengarkan nyanyian-nyanyian yang melalaikan.

Zikir merupakan anjuran bagi umat muslim dan membawa banyak manfaat dan faedah dalam kehidupan sehari-hari sebagai hamba dari ciptaan Allah. Dengan berzikir seseorang akan merasa tenang dan tentram. Dengan zikir akan mengingat seseorang kepada Allah swt.

Baik waktu shalat atau di luar waktu shalat.

Untuk mengetahui apa itu konsep zikir dalam al-Qur'an dan apakah ada relevansinya dengan bimbingan dan konseling islami maka dirumuskan masalah penelitiannya yaitu: *Bagaimana Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islami?*

## **B. KONSEP ZIKIR**

Zikir berasal dari kata *dzakara* (ذَكَرَ) artinya mengingat, mem-perhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenang, dan mengerti. Sedangkan dalam pengertian terminologi *dzikir* sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari al-Qur'an dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat al-Qur'an dan hadis Nabi Saw yang menyinggung dan membahas masalah ini (Amin, 2013, 11).

Menurut Chodjim (2003:181), zikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menaungi, artinya bagi orang yang berzikir berarti mencoba mengisi dan menaungi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci. Kata zikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu, maka ini kemudian berkembang menjadi "mengingat", karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya (Nasution, 2013:76).

Sedangkan zikir menurut terminologi Islam mempunyai arti sempit dan luas. Zikir dalam arti sempit adalah perbuatan mengingat Allah Swt dengan cara menyebut nama-nama dan sifat-sifat Allah Swt. Sedangkan zikir dalam arti luas dapat diartikan sebagai perbuatan lahir atau batin yang tertuju kepada Allah Swt semata sesuai dengan perintah Allah Swt dan Rasul-Nya (Bukhori, 2008:51).

Macam-macam zikir ada 2, menurut Samsul Munir Amin (2014:23-32) adalah:

a. Zikir Pikir (*Tafakkur*)

Berpikir tentang penciptaan langit dan bumi, memikirkan tentang diri sendiri sebagai sosok makhluk dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna kandungan al-Qur'an adalah bentuk dari zikir kepada Allah, yakni zikir pikir.

b. Zikir Lisan

Zikir lisan dapat dimaknai dengan zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga. baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain.

c. Zikir Qalbu

Zikir qalbu adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Zikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan zikir dengan lidah dan hati maksudnya lidah menyebut lafal tertentu lafazh zikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya.

d. Zikir Amal

Zikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah. zikir amal juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah.

Berzikir kepada Allah Swt adalah ibadah sunnah yang teramat mulia lagi utama. Zikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang didalamnya tersimpan berbagai keutamaan yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Dewi Yana (2010:61-68) mengemukakan beberapa keutamaan zikir dalam kehidupan sehari-hari adalah:

- a. Zikir dapat mengusir setan dan melindungi orang berzikir dari gangguan setan
- b. Zikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, depresi, perasaan takut, cemas, dan khawatir.
- c. Zikir menghapus dosa dan menyelamatkannya dari azab Allah karena zikir merupakan suatu kebaikan yang besar dan kebaikan menghapus dosa dan menghilangkannya.
- d. Zikir menghasilkan pahala, keutamaan, dan karunia Allah.
- e. Zikir menjadi sebab mendapatkan rahmat dari Allah dan permohonan ampunan dari para malaikat-Nya.
- f. Banyak berzikir dapat menjauhkan seseorang dari kemunafikan karena orang munafik sangat sedikit berzikir kepada Allah.
- g. Zikir adalah amalan yang paling baik, paling suci, dan paling tinggi derajatnya.
- h. Zikir dapat menumbuhkan perasaan cinta kepada Allah, sedangkan cinta kepada Allah adalah sumber kebahagiaan, dan semua itu akan mudah dicapai jika kita selalu berzikir.
- i. Zikir merupakan sarana untuk kembali kepada Allah yang akan membawa seseorang berserah diri kepada Allah.
- j. Zikir dapat menyebabkan seseorang dekat kepada Allah.
- k. Dengan berzikir, lidah seseorang akan terjaga dari ucapan-ucapan dosa, seperti gibah, memaki, berbohong, perkataan kotor, dan perkataan sia-sia.
- l. Seseorang yang berzikir secara istikomah (terus-menerus) akan selamat dari melupakan dirinya, yang menyebabkan kecelakaan dunia dan akhirat.
- m. Orang yang menyibukkan diri dengan berzikir akan mendapatkan

karunia lebih banyak dari pada orang-orang yang berdoa.

- n. Zikir adalah intisari ibadah
- o. Zikir merupakan pintu makrifatullah.
- p. Zikir merupakan penyebab ingatnya seseorang kepada Allah. Zikir diperintahkan untuk dilaksanakan dimanapun, kapanpun dan dalam keadaan bagaimanapun.

### C. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI

Menurut Thohari Mustamar (1992:5) memberikan pengertian Bimbingan Islami sebagai berikut:

“Proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah *Subhanahu wata’ala*, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”.

Menurut Anwar Sutoyo (dalam Erhamwilda, 2009:95) memberikan pengertian bimbingan Islami adalah:

“Sebagai proses bantuan yang diberikan secara ikhlas kepada individu atau sekelompok orang untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt, dan untuk menemukan serta mengembangkan potensi-potensi mereka melalui usaha mereka sendiri, baik untuk kebahagiaan pribadi maupun kemaslahatan sosial.”

Secara etimologi istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu *consilium* yang berarti dengan bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-saxn, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.”(Daryanto, 2015:3).

Konseling dalam perspektif Islam, pada prinsipnya bukanlah teori baru, karena ajaran Islam yang tertuang dalam al-Qur’an yang disampaikan melalui Rasulullah Saw merupakan ajaran agar manusia memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan kembalinya jiwa itu pada yang Maha Kuasa dan keadaan suci dan tenang juga.

Menurut H. M. Arifin memberikan pengertian konseling Islami sebagai berikut:

“Segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.”

Landasan (dasar pijak) utama bimbingan dan konseling Islami adalah al-Qur’an dan al-Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam.

#### a. Al-Qur’an

Al-Qur’an adalah kalam Allah yang diturunkan melalui malaikat jibril kepada hati Muhammad Rasulullah saw, anak Abdullah dengan lafaz Bahasa Arab dan makna hakiki untuk menjadi hujjah bagi Rasulullah atas kerasulannya dan menjadi pedoman bagi manusia dibumi.

Nabi Muhammad Saw sebagai seorang konselor pertama pada masa awal pertumbuhan Islam adalah menjadikan al-Qur’an sebagai dasar bimbingan dan konseling Islam di samping sunnah beliau sendiri. Sebagaimana yang telah tercantum dalam ayat-ayat al-Qur’an itu sendiri:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “dan Kami turunkan dari al Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”(Q. S Al- Israa: 82)

Pada ayat tersebut Allah Swt memberitahukan bahwa al-Qur’an

merupakan penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman tidak bagi orang-orang yang zalim yang akan mendapatkan kerugian.

b. Al-Sunnah

al-Sunnah menurut para ahli hadis adalah sesuatu yang di-identikkan kepada Nabi Muhammad saw berupa perkataan, perbuatan, taqirinya ataupun selain dari itu. Termasuk sifat-sifat, keadaan dan cita-cita (*himmah*) Nabi saw yang belum kesampaian (Ramayulis dan Mulyadi, 2016:129).

Jadi landasan dasar dari bimbingan dan konseling Islami adalah al-Qur'an dan al-Sunnah yang dijadikan pedoman hidup di dunia dan akhirat bagi manusia di bumi.

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islami menurut Anwar Sutoyo (2007:21) adalah sebagai berikut:

- a. Agar orang yakin bahwa Allah adalah penolong utama dalam segala kesulitan
- b. Agar orang sadar bahwa manusia tidak ada yang bebas dari masalah, oleh sebab itu manusia wajib beriktihar dan berdoa agar dapat memecahkan masalahnya sesuai tuntunan Allah.
- c. Agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugerahkan Tuhan Itu harus difungsikan sesuai ajaran Islam.

Memperlancar proses pencapaian tujuan pendidikan nasional (menurut GBHN) dan meningkatkan kesejahteraan hidup lahir batin, serta kebahagiaan dunia dan akhirat berdasarkan ajaran dalam perspektif keilmuan Islam juga telah dirumuskan asas-asas bimbingan dan konseling Islami. Menurut Thohari Mustamar (1992:20-32) asas-asas bimbingan dan konseling Islami tersebut adalah:

a. Asas kebahagiaan dunia akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien mencapai ke-bahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim. Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya kebahagiaan yang sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat adalah kebahagiaan yang abadi.

b. Asas fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan membawa fitrah, yaitu membawa berbagai kemampuan potensi bawaan dan kecendrungan sebagai muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantu klien untuk mengarahkan, mengenal dan memahami fitrahnya. Sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu.

c. Asas Lillahita'ala

Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, berarti konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan konseling dengan ikhlas dan rela pula, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata sesuai dengan fungsi dan tugas sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepada-Nya.

d. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia adalah makhluk yang memiliki kekurangan atau tidak ada yang sempurna dan tidak selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka

bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat.

e. Asas kesatuan jasmani dan rohani

Manusia dalam kehidupan di dunia ini adalah satu kesatuan jasmaniah rohaniyah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah rohaniyah, tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniyah semata.

f. Asas keseimbangan rohaniyah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dari kehendak hawa nafsu, serta juga akal. Bimbingan konseling Islam menyadari keadaan kodrat manusia tersebut, orang yang dibimbing diajak untuk menginternalisasikan norma dengan mempergunakan semua kemampuan rohani potensialnya tersebut bukan cuma mengikuti hawa nafsu (perasaan dangkal, kehendak) semata.

g. Asas kemaujudan individu

Bimbingan konseling Islami berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu eksistensi tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensi rohaniyahnya.

h. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam. Pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam, karena merupakan ciri hakiki manusia.

i. Asas kekhalfahan manusia

Manusia menurut Islam diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdikan kepadanya. Dengan demikian jika memiliki kedudukan tidak akan memperturutkan hawa nafsu semata.

j. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta, dan hak Tuhan.

k. Asas pembinaan akhlakul karimah

Manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik dan mulia, sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam.

l. Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih dan sayang, sebab dengan kasih sayangnya bimbingan dan konseling akan berhasil.

m. Asas saling menghargai dan saling menghormati

Dalam bimbingan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing

pada dasarnya sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dengan pihak yang dibimbing merupakan suatu hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

n. Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing dengan yang dibimbing terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

#### **D. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang ada (Amar, 2007: 11).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya (Mardalis, 2010:28).

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh (Arikunto, 2006: 129). Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni terdiri atas buku utama atau sumber data primer dan buku penunjang atau sumber data sekunder (Subagyo, 2006:109).

#### **E. Konsep Zikir dalam al-Qur'an**

Menurut Adam Cholil, zikir al-Qur'an adalah zikir dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an merupakan firman Allah yang isinya mengingatkan manusia pada Allah Swt. Banyak sekali ayat-ayat

dan bahkan semua ayat al-Qur'an merupakan sarana untuk mengingatkan manusia pada Allah Swt bahkan berzikir dengan ayat-ayat al-Qur'an merupakan zikir yang paling utama (Cholil, 2013:74). Sedangkan menurut al-Qusyairy, zikir adalah menenggelamkan ingatan pada penyaksi-an yang diingat, kemudian meng-hanyutkannya dalam wujud yang diingat sehingga tidak ada berkas apa pun yang menyisa dan teringat darimu (Marliany, 2015:181).

Banyak manfaat dari zikir yang diterangkan sendiri oleh Allah swt dalam kitab-Nya al-Qur'an ataupun diterangkan dalam hadis Nabi saw, diantaranya: (al-Sadiem, 2004:3)

1. dapat menentramkan hati
2. mendapatkan ampunan dan pahala yang besar
3. menghapus keburukan atau dosa
4. memudahkan datangnya pertolongan dari Allah Swt

Kata zikir didalam al-Qur'an disebut sebanyak 292 kali dengan berbagai bentuk kata (Abd al- Baqi, 1981:270-275). Diantaranya dalam bentuk mengingat, peringatan, mengambil pelajaran, kitab-kitab Allah dan tanda keagungannya.

#### **1. Mengingat**

Zikir (mengingat) kepada Allah dalam al-Qur'an, dalam arti sifat-sifat, perbuatan, dan kebesaran Allah. Hal ini dinyatakan secara tidak langsung dengan menggunakan tiga bentuk zikir yaitu mengingat dengan hati, mengingat dengan pengucapan dan mengingat dengan Yang terdapat pada Q.S al-Zumar/39: 22, 23, Q.S al-Maidah/5: 91, Q.S al-Ra'd/ 13: 28, Q.S al-Ankabut/ 29: 45, Q.S al-Hadid/ 57:16, Q.S Mujadilah/ 58:19, Q.S al-Munafiqun/ 63:9, yang bacaannya terulang sebanyak 10 kali, Q.S Yusuf/ 12: 42, Q.S al-Anbiya/21: 42, Q.S Shad/ 38: 32, Q.S Thaha/ 20: 14, 42, Q.S al-mu'min/23:110, Q.S al-Kahfi/18: 28, Q.S al-Baqarah/2: 200, Q.S al-Ahzab/33: 41, yang bacaannya terulang

sebanyak 3 kali. Sebagai mana firman Allah Swt:

آتَلْ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ  
الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا

تَصْنَعُونَ ﴿٦٣﴾

Artinya: “*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguh-nya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*” (Q. S al-Ankabut: 45)

Ayat di atas menyatakan siapa yang mengingat Allah dia terpelihara dari kedurhakaan, dosa dan ketidakwajaran dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar keutamaannya dari iadah-ibadah yang lain dan Allah mengetahui apa yang kamu sekalian senantiasa kerjakan, baik maupun buruk.

## 2. Peringatan

Peringatan dalam Al-Qur’an sering digunakan dua bentuk: *indzar* dan *tahdzir*. *Indzar* adalah meninformasikan sesuatu sambil menakut-nakuti. Sementara *tahdzir* berarti menakuti-nakuti dengan sesuatu yang menakutkan. Dalam al-Qur’an perintah untuk berzikir juga dinyatakan Allah dalam bentuk peringatan sebagaimana terdapat pada surat Q.S al-A’raf/7: 63. Q.S al-Anbiya/21: 24, Q.S al-Qalam/68: 52, yang bacaannya terulang sebanyak 11 kali didalam al-Qur’an. Sebagai mana firman Allah swt:

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ  
رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَلِتَتَّقُوا وَلَعَلَّكُمْ

تُرْحَمُونَ ﴿١٧﴾

Artinya: “*Dan Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepada kamu peringatan dari Tuhanmu dengan perantaraan seorang laki-laki dari golonganmu agar Dia memberi peringatan kepadamu dan Mudah-mudahan kamu bertakwa dan supaya kamu mendapat rahmat?*” (Q. S al-A’raf: 63).

Ayat di atas menyatakan dan apakah kamu tidak percaya serta menolak kebenaran dan heran bahwa datang, yakni diturunkan kepada kamu tuntutan yang mengingatkan dan membimbing kamu dari Tuhan kamu atas, yakni melalui seorang laki-laki yang sempurna lagi kamu kenal, dan dia dari golongan kamu jenis manusia seperti kamu, bahkan dari anggota masyarakat kamu agar dia memberi peringatan kepada kamu sehingga kamu berhati-hati dan supaya kamu mendapat rahmat dari Allah yang mengutus aku. Apakah kamu heran jika demikian itu halnya? sungguh tidak tepat jika kamu heran karena Allah Maha pengasih dan maha pemelihara. Dan itu adalah Salah satu bentuk pemeliharaan-Nya (Shihab, 2002:157-158).

## 3. Mengambil pelajaran

Zikir yang bermakna pe-lajaran dapat dilihat dalam Q.S Yasin/36: 69, Q. S Al-Qamar/54: 17, 22, 32, 40 yang bacaannya terulang sebanyak 5 kali. Sebagaimana firman Allah swt:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدْكِرٍ ﴿١٧﴾

Artinya: “*Dan Sesungguhnya telah Kami mudahkan al-Quran untuk pelajaran, Maka Adakah orang yang mengambil pelajaran?*” (Q. S al-Qamar: 17).

Ayat di atas menyatakan dan sungguh kami bersumpah bahwa kami telah mempermudah al-Quran untuk menjadi pelajaran, maka adakah yang akan bersungguh-sungguh mengambil pelajaran sehingga Allah melimpahkan karunia dan membantunya memahami kitab suci itu? (Shihab, 2002: 242)



Menurut al-Maragi, ayat di atas menyatakan, Sesungguhnya telah kami mudahkan lafal Al-Qur'an dan kami mudahkan artinya, bahkan kami penuhi Al-Qur'an itu dengan bermacam-macam pelajaran dan nasihat, supaya diambil pelajaran, mana saja yang dikehendaki dan diperhatikan oleh orang yang mau memperhatikan (Al-Maragi, 2002:120).

#### F. Relevansi Zikir dengan Bimbingan dan Konseling Islami

Zikir berimplementasi positif terhadap psikologis individu. melalui zikir seorang individu menjadi bersih hatinya dari belenggu dosa dan maksiat, mempererat hubungan kemanusiaan dengan Tuhannya. memikat tali cinta kebersamaan dengan Tuhan pengawasan dan penjagaan, dan menimbulkan sinaran dan cahaya ilahi dalam hati sehingga terbebas dari perilaku buruk yang dapat menyebabkan kerisauan, kegundahan, kegaluan hati (Musnamar, 1992:35-38).

Zikir kepada Allah bisa menjadi energi positif, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Zikir memelihara diri dari rasa was-was dan membentangi diri dari maksiat, mendatangkan kebahagiaan didunia dan diakhirat, mengantarkan kepada derajat yang tinggi disisi Allah, memberikan sinaran pada hati, dan menghilangkan kotorang fisik psikologis (Rajab, 2011:119).

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa zikir dan bimbingan konseling islami sama-sama aktivitas atau pekerjaan yang lahiriah yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah psikis. Zikir adalah ibadah yang dengannya manusia menjadi tenang psikisnya karna mengingat adanya Tuhan dan menyadari posisinya sebagai makhluk. Kemudian bimbingan dan konseling Islami adalah layanan yang diberikan kepada individu (klien) yang sedang tidak tenang psikisnya dikarenakan adanya masalah-masalah melalui pende-

katan Islami. Dari kesamaan ini dapat dipahami bahwa zikir berelevansi kuat atau memiliki keterikatan yang erat dengan pelaksanaan bimbingan dan konseling islami.

Keterkaitan atau relevansi zikir dengan bimbingan konseling Islami, yaitu:

1. Zikir sebagai teknik terapi dalam bimbingan dan konseling Islami

Zikir adalah salah satu teknik terapi dalam konseling Islami. Pengaruh zikir dapat dilihat dari pemeliharaan diri dari kejahatan juga berpengaruh bagi penyembuhan penyakit mental dan penyakit fisik. Zikir bagian dari nama Al-Qur'an. sedangkan Al-Qur'an itu berfungsi sebagai *syifa* (pengobatan). (Noor, 2009:261). Dampak zikir terhadap penyembuhan penyakit terdapat dalam surat Q. S Yunus: 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ

وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: "Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman".(Q. S Yunus:57)

Ayat di atas menjelaskan bahwa ada empat perkara dalam memperbaiki jiwa manusia, yaitu:

- a. Nasehat yang baik, dengan sarana memberikan suatu kesenangan dan peringatan, yaitu dengan menyebutkan perkataan yang dapat melunakkan atau menghindar suatu perkara.
- b. Obat segala penyakit, Seperti syirik, nifak, dan segala penyakit lainnya, maka akan terasa oleh dada sesak, seperti keraguan beriman, kedurhakaan, permusuhan dan menyukai kezoliman serta membenci kebenaran dan kebaikan.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي ﴿٨٠﴾

Artinya: "dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku," (Q. S Al-Syura:80)

- c. Sebagai petunjuk jalan yang benar dan untuk terhindar dari kesesatan dalam kepercayaan dan amal.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Artinya: Katakanlah: "al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin." (Q.S Fushshilat: 44).

- d. al-Qur'an sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Sebagai mana firman Allah SWT dalam Q. S al-Israa:82

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



Artinya: "Dan Kami turunkan dari al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."

2. Zikir sama dengan teknik relaksasi (penenangan) yang ada dalam bimbingan dan konseling islami.

Zikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat menghadapi berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong (al-Firdaus, 2011:344). Melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah melakukan zikir (Rahayu,

2009:264). Dan dari segi pengobatan jiwa, ia dapat menghidupkan hati, mengubah kecemasan menjadi rasa aman, permusuhan menjadi kasih sayang, kegelisahan jiwa menjadi ke-tentraman, dan rasa takut menjadi ketenangan serta sebagainya bagi kesejahteraan jiwa (Jaya, 2015:53).

## G. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep zikir dalam Al-Qur'an adalah bahwa berzikir menekankan pada mengingat Allah Swt yang dilakukan setiap waktu dan dalam setiap keadaan, hal ini dilakukan dengan memperbanyak membaca tasbih, tahmid, takbir dan berdoa. Zikir dalam al-Qur'an adalah menggunakan ayat-ayat al-Qur'an untuk membuat manusia mengingat Allah. Kata zikir dalam al-Qur'an mempunyai berbagai bentuk kata atau makna antaranya: mengingat, peringat-an, mengambil pelajaran, kitab-kitab Allah, serta tanda keagungannya.
2. Relevansi zikir dengan Bimbingan dan Konseling Islami adalah bahwa zikir dan bimbingan konseling islami sama-sama aktivitas atau pekerjaan yang lahiriah yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah psikis. Keterkaitan atau relevansi zikir dengan bimbingan konseling Islami, yaitu:
  - a. Zikir adalah salah satu teknik terapi dalam konseling Islami
  - b. Zikir merupakan salah satu teknik relaksasi (penenangan) yang ada dalam bimbingan dan konseling islami.

## H. DAFTAR PUSTAKA

al-Firdaus, Iqra, 2011, *Rahasia Kekuatan Doa dan Zikir bagi Kesehatan Mental*, Jakarta: Laksana

- Amin, Samsul Munir, 2010, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Amzah
- \_\_\_\_\_, 2013, *Etika Berzikir berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*, Cet. ke-2, Jakarta: Amzah
- Amar, Raichul, 2007, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Padang: Hayfa Press
- al-Sadiem, Shaleh din Ghanim, 2004, *Doa Zikir (Qouli dan Fi'il)*, Yogyakarta: Mitra Pustaka
- al-Maragi, Ahmad Mustafa, 2002, *Tafsir Al-maragi 27*, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang
- Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, Jakarta: Rineka Cipta
- Abd al- Baqi, Muhammad Fu'ad ' , 1981, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazzh Al-Qur'an Al-Karim*, Beirut: Dar al-Fikr
- \_\_\_\_\_, 2002, *Tafsir Al-Maragi 4*, Edisi Elit ke 2, Semarang: PT Karya Toha Putra Semarang
- \_\_\_\_\_, *Tafsir Al-Maragi 2*, Edisi Elit ke 2, Semarang: PT Karya Toha Putra Semarang,
- Bukhori, Baidi, 2008, *Zikir Al-Asma' Al-Husna*, Semarang: Syiar Media
- Cholil, Adam, 2013, *Meraih Kebahagiaan Hidup dengan Zikir dan Doa*, Jakarta: AMP Press
- Chodjim, Ahmad, 2003, *Alfatihah, Membuka Matahari dengan Surat Pembuka*, Jakarta: PT. Serami Ilmu Semesta
- Daryanto dan Muhammad Farid, 2015, *Bimbingan dan Konseling Pandung Guru BK dan Guru Umum*, Yogyakarta: Gava Media
- Erhamwilda, 2009, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Jaya, Yahya, 2015, *pritualisasi Taubat dan Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, Padang: Hayfa Press
- Khairunnas, 2013, *Berdo'alah dalam Mewujudkan Impian-impian Anda*, Jakarta: Al-Mawardi Prima
- Mardalis, 2010, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Marliany, Rosleni, 2015, *Psikologi Islam*, Bandung: CV. Pustaka Setia
- Musnamar, Tohari, 1992, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press
- Najati, Muhammad Utsman, 2005, *Psikolog dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, Bandung: CV Pustaka Setia
- Nasution, Ahmad Bangun, 2013, *Akhlaq Tasawuf, Pengenalan, Pemahaman dan Pengaplikasiannya (disertasi Biografi dan Tokoh-tokoh Sufi)*, Jakarta: Rajawali Pers
- Noor, Syamsuddin, 2009, *Rahasia Doa-Doa dalam Al-Quran*, Jakarta: Pustaka Al-Mawardi
- Rajab, Khairunnas, 2011, *Psikologi Ibadah*, Jakarta: Amzah
- Ramayuli dan Mulyadi, 2016, *Bimbingan dan Konseling Islam di Madarasah dan Sekolah*, Jakarta: Kalam Mulia
- Rahayu, Lin Tri, 2009, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press (Anggota IKAPI)
- RI, Departemen Agama, 2010, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: CV. Penerbit Diponegoro
- Sutoyo, Anwar, 2007, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Subagyo, P. Joko, 2006, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Shihab, M. Quraish, 2002, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, vol 2, Jakarta: Lentera Hati
- \_\_\_\_\_, 2002, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan, dan*

*Keserasian al-Qur'an*), vol 14,  
Jakarta: Lentera Hati

---

\_\_\_\_\_, *Tafsir Al-  
Mishbah, (Pesan, Kesan, dan  
Keserasian al-Qur'an)*, vol 10,  
Jakarta: Lentera Hati

Yana, Dewi, 2010, *Dahsyatnya Zikir* ,  
Jakarta: Zikrul Hakim