

FENOMENA DZIKIR SEBAGAI ESKAPISME SPIRITUAL MASYARAKAT MODERN

Taufik

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta



ABSTRAK

Eskapisme (pelarian) masyarakat dari hingar-bingar duniawi yang ditandai dengan berbagai persoalan hidup yang menekan, antara lain terjadinya: peperangan antar bangsa; antar suku dan antar negara; ledakan penduduk yang tak terkendali lagi oleh upaya perencanaan keluarga; membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan yang pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial pada negara yang di datangi; pencemaran alam akibat limbah industri; pergantian beberapa tata nilai yang serba cepat; munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi, keluarga dan masyarakat; serta munculnya berbagai penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan, menjadikan masyarakat berbondong-bondong mencari suasana lain yang menenangkan. Hal itu tidak saja terjadi padamasyarakat muslim, melainkan hampir terjadi di seluruh masyarakat dunia. Fenomena keterasingan manusia terhadap dirinya membawa dampak pada pencarian ketengan dan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya yakni dengan kembali ke alam spiritual. Dengan kembali kepada kepaangkuhan Allah itulah keejatian, kebahagiaan hidup yang abadi akan diraih. Yang akan membawa dampak kepada kesolehan diri, keluarga, sosial, dan alam semesta.

Kata Kunci: *eskapisme, masyarakat modern, dzikir.*

Pendahuluan

Salah satu fenomena menggem-birakan yang terjadi pada masyarakat

industri adalah kecenderungan akan hal-hal yang berkaitan dengan spiritualitas. Fenomena spiritualitas yang terjadi akhir-

akhir ini barangkali telah menggugurkan hipotesis Emile Durkheim yang menyatakan bahwa sikap dan perilaku spiritual mustahil muncul pada masyarakat modern. Karena menurut Durkheim masyarakat modern sangat individualis, memiliki pembagian kerja yang tinggi, perbedaan kepentingan dan keyakinan serta memiliki solidaritas yang rendah¹. Rumusan yang mengatakan bahwa spiritualitas berbanding lurus dengan modernitas suatu masyarakat agaknya tidak selalu benar. Karena pada masyarakat modern seperti saat ini spiritualitas sudah menjadi *trend* tersendiri.

Eskapisme (pelarian) masyarakat dari hingar-bingar duniawi yang ditandai dengan berbagai persoalan hidup yang menekan, antara lain terjadinya: peperangan antar bangsa; antar suku dan antar negara; ledakan penduduk yang tak terkendali lagi oleh upaya perencanaan keluarga; membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan yang pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial pada negara yang di datangi; pencemaran alam akibat limbah industri; pergantian beberapa tata nilai yang serba cepat; munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi, keluarga dan masyarakat; serta munculnya berbagai penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan, menjadikan ma-

sarakat berbondong-bondong mencari suasana lain yang menenangkan. Realitas tersebut tidak hanya terjadi di negara-negara Timur yang notabene dihuni oleh masyarakat muslim, melainkan hampir terjadi di seluruh masyarakat dunia.

Manusia, sebagaimana dikatakan Jung², merasa membutuhkan sesuatu yang disebut *non-material* (daya aktual dan potensial dari energi psikis), setelah segala kebutuhan material telah dicapai namun tak pernah memberikan kepuasan. Kebutuhan imaterial pada masyarakat modern telah beralih fungsi, tidak hanya sebagai pelengkap melainkan telah diletakkan jauh lebih tinggi daripada kebutuhan material. Sebagaimana fenomena Dzikir Jama'i yang di imami oleh Ustadz Muhammad Arifin Ilham, telah menyedot jamaah dari berbagai kalangan dan penjurus negeri, mereka datang dari tempat yang jauh yang tentunya untuk hadir dalam acara membutuhkan biaya yang sangat besar. Pada sebagian kalangan nominal biaya yang dikeluarkan dianggap tidak seberapa dibandingkan dengan efek yang diperoleh setelah mengikuti aktivitas dzikir jama'i.

Fenomena The Flower Children

“*Teen Age Tyranny*” pada beberapa puluh tahun lalu muncul di negara-negara Barat, terutama Amerika Serikat.

¹ Ritzer, G. & Goodman, D.J. 2003. *Modern Sociology Theory*, 6 th Edition. New York: McGraw Hill

² Hall, C.S., dan Lindzey, G. 1978. *Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons. Hal. 199

“*Teen Age Tyranny*” merupakan suatu gerakan kultur dan cara hidup dari sekelompok anak muda yang perilakunya amat menonjol, mendominasi pergaulan umum. Mereka terdiri atas anak-anak belasan tahun yang hidup “seenaknya” di negara-negara industri. Karena penghasilan dan kemakmuran yang melimpah ruah, mereka hidup bergelimang kemewahan dan kepuasan. Mereka mengembangkan sub kultur baru dan moralitas baru yang terlihat nyata dalam bentuk-bentuk dan cara-cara hidup, pernyataan, tingkah laku dan berbagai pandangan yang timbul di sekitarnya, juga terhadap problem-problem spiritual mereka sendiri. Kultur dan moralitas baru yang mereka kembangkan itu sangat berbeda dengan kultur corak moralitas dan bentuk kehidupan sebelumnya.

Selanjutnya Ismail³ mengatakan, kelompok anak-anak muda demikian tidak sulit dikenal. Dalam banyak hal mereka memiliki ciri-ciri yang serupa dengan keanehan-keanehan yang diperlihatkannya dan mereka tidak peduli kalau orang lain memandangnya aneh. Mereka berambut panjang, berkumis dan berjenggot yang dibiarkan tidak terurus, mengenakan sandal tas kulit berjumbai dengan pakaian tidak karuan. Inilah ciri seragam yang melekat pada diri mereka. Selain itu bila bertemu di jalan mereka

mengacungkan dua jari dengan membentuk huruf “V”, yang dimaknai mereka sebagai simbol perdamaian.

Mereka menamakan dirinya sebagai “*The Flower Children*”. Dengan nama itu mereka memimpikan suatu dunia damai dimana setiap manusia adalah saudara sekaligus pelindung. Kadang-kadang mereka menunjukkan dan membongkar hipokrisi (kemunafikan) kaum tua mereka dengan pendapat dan ketelitian yang mengagumkan. Konon, mereka bertujuan tidak berbuat jahat dan merugikan, sadar dan asih.

Salah satu bentuk hipokrisi orang tua kepada anak-anak muda mereka antara lain dapat terlihat misalnya ketika seorang ayah bilang pada ayahnya agar mereka berhenti merokok, tetapi sang ayah terus saja menyedot cigaret, padahal pada bungkusnya sangat jelas bertuliskan “Perhatian: Sigaret merugikan kesehatan”. Atau ketika sang mami terpeleceh karena mengetahui anak perempuannya menyukai *hard rock, free love*, tetapi sementara itu sang mami baru saja kembali dari *indehoi* akhir pekan dengan sang pacarnya⁴.

Problem Spiritual

Selain dikenal sebagai “*The Flower Children*” mereka juga dikenal dengan sebutan “*Now People, Hippie*

³ Ismail, F. 1997. Paradigma Kebudayaan Islam: Studi Kritis dan Refleksi Historis. Yogyakarta: Titian Ilahi Press.

⁴ Ismail, F. 1997. Paradigma Kebudayaan Islam: Studi Kritis dan Refleksi Historis. Yogyakarta: Titian Ilahi Press.

Generation dan Happy Generation". Sering pula mereka disebut "The Yesus People". Mereka memang sering menyebut-nyebut Yesus. Namun sebenarnya mereka tidak tahu secara pasti dan meyakinkan akan apa yang mereka katakan. Apakah sebenarnya mereka tercekam oleh kegaduhan ruhaniah sehingga mereka menyebut-nyebut nama Yesus sebagai jalan keluar untuk mencari jawab atas problem-problem spiritual mereka sendiri?

Situasi Amerika Serikat yang selalu diliputi masalah-masalah kekerasan, kemunafikan, ketidakadilan dan beberapa keterlibatannya dalam kontak-kontak senjata dan insiden militer di beberapa negara lain sehingga telah mengakibatkan jatuh korban jutaan jiwa, seks bebas dan sebagainya telah membuat anak-anak muda dalam keadaan muak, gelisah dan resah dicekam kegaduhan ruhaniah yang tidak selesai-selesai. Hipokrisi kaum tua kepada kaum muda, hubungan orang yang satu dengan orang yang lain selalu diliputi kecurigaan dan kemunafikan, kehidupan diliputi ketegangan terus menerus seperti tak ada lagi tempo untuk menikmati ketenangan. Maka anak-anak muda itupun mengumandangkan semboyan "making love, not war" (pupuklah kasih sayang, enyahkan perang), seraya mencari jawab atas

problem-problem spiritual yang mereka alami⁵.

Dalam kegelisahan dan kegaduhan ruhaniah yang tidak menentu itu, mereka lalu mengejek dan membuka tabir hipokrisi kaum tua, bahkan mereka pun lalu menolak masyarakat atau anggapan umum. Dalam impian sebagai "Hippie Generation", mereka membandingkan Yesus sebagai Hippie pertama. Mereka mengatakan "Yesus was the first hippie".

Garner Ted Armstrong⁶, mengejek dan mencemooh Hippie Generation dengan mengatakan: "*Percaya atau tidak bahwa kristus adalah orang yang mentaati tata tertib dan hukum, berambut pendek, seseorang yang tidak menggerombol di tempat ramai, yang kelihatan rapi selayaknya setiap orang. Dan dia bersih, dia akan memerintahkan kalian untuk menaati hokum. Kalian akan dinasehati untuk berbadan bersih. Kalian akan menjumpai dia dan mengatakan: 'malu bagi laki-laki yang memiliki rambut gondrong...' Dia akan menyuruh kalian berhenti madat, memberi tahu kalian hukuman bagi penghancuran kesehatan dan pikiran kalian, serta hukuman mati bagi moral kalian dengan free love yang merisaukan itu. Dia akan memerintahkan kalian*

⁵ Ismail, F. 1997. Paradigma Kebudayaan Islam: Studi Kritis dan Refleksi Historis. Yogyakarta: Titian Ilahi Press.

⁶ Watt, W.M. 1987. The Influence of Islam on Medieval Europe. Edinburgh: Edinburgh University Press. Hal: 139

untuk menyesal dan bertobat atas dosa-dosa kalian”.

Secara kognitif kaum muda di negara-negara Barat memang telah dicerahkan dan dicerdaskan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Otak mereka benar-benar brilian, laboratorium-laboratorium didirikan, segala macam riset dan eksperimen dilakukan secara serius dan berkesinambungan. Mereka benar-benar dipersiapkan, dipupuk dan dicetak agar menjadi ‘sarjana’. Dan mereka sungguh-sungguh sukses dalam bidang kesarjanannya, berhasil di lapangan riset dan rekayasa dengan segala peralatan dan metode modern.

Tetapi kenapa mereka juga sering mengadakan keributan-keributan bahkan membuat kerusuhan-kerusuhan di kampus? Bahkan mereka seringkali menahan dan memperlakukan guru besar-guru besar mereka secara tidak senonoh? Roderick C. Meredith⁷ dengan nada kesal mempertanyakan masalah ini: *“Siapakah yang telah mengajar pelajar dan mahasiswa suka melawan dan memberontak? Apakah dasar filsafat sosial dan pendidikan yang berada di belakang kekacauan dan kehancuran sekarang ini yang secara jelas merupakan bukti di dalam sistem pendidikan Amerika?”.*

Jelaslah bahwa “The Flower Children” sangat haus dan merindukan nilai-nilai spiritual. Tetapi masyarakat

bahkan orang-orang tua mereka sendiri tidak memberikan apa yang mereka rindukan itu. Terhanyut oleh kesibukan arus kehidupan dunia ‘modern’, orang tua mereka tidak peduli terhadap anak-anaknya karena telah merasa berbuat dan memberikan segala kemewahan yang dikira dapat ‘memuaskan’.

Kita juga sering menyaksikan kaum turis Barat yang mengunjungi Indonesia. Agaknya mereka bukan hanya ingin menikmati keindahan alam negeri Timur ini dengan wajah pesona alam yang masih perawan, tetapi juga terpesona melihat kedamaian dan ketenangan masyarakat dengan keanggunan budaya spiritualnya. Di pantai Kuta misalnya kita menyaksikan para turis hippie dengan khusyuk melakukan meditasi dengan memejamkan mata dalam keremangan senja. Dan tidak mengherankan pula jika ajaran SUBUD (Susila Budi Dharma), salah satu mazhab kebatinan yang berpusat di Indonesia mendapat sambutan dan pengikut yang luas di Amerika serikat.

Sungguh terlihat dengan jelas bahwa masyarakat Barat terutama kaum mudanya sangat haus akan nilai-nilai spiritual. Mereka terus mencari pegangan dan bimbingan (ruhani). Kita harapkan suatu saat nanti mereka akan menemukannya di dalam Islam, suatu agama yang bisa mengutuhkannya dan memadukannya kembali kehidupan mereka yang kini

⁷ Ismail, F. 1997. Paradigma Kebudayaan Islam: Studi Kritis dan Refleksi Historis. Yogyakarta: Titian Ilahi Press.

sedang berantakan parah. Suatu agama yang mampu menata sistem moral dan sosial yang penuh keserasian, keseimbangan dan keharmonisan. Suatu agama yang memberikan tuntunan hidup yang penuh keseimbangan antara kepentingan dunia dan akhirat.

Problem Spiritual Masyarakat Indonesia

Sementara itu di negeri Indonesia tercinta, fenomena di atas juga banyak ditemukan. Mereka terkumpul dalam kelompok-kelompok dengan karakteristik yang beragam. Misalnya para Punker, selain aksesoris yang menghiasi pakaian dan sejujur tubuhnya, juga terlihat rambut tengah mereka dibiarkan berdiri tinggi sementara rambut samping dipangkas habis. Bila berkumpul di tengah masyarakat penampilan yang eksentrik ini terlihat aneh, dan masyarakat menganggap perilaku mereka sebagai abnormal. Namun mereka sendiri tidak merasa demikian, penampilan yang demikian oleh mereka sendiri dikatakan ekspresi seni. Selain itu mereka juga seringkali menyuarakan keadilan dan memperjuangkan nilai-nilai universal. Ironisnya mereka sendiri terlihat bebas nilai. Karena mereka melaku-

kan apa saja yang menurut mereka benar, mereka menuntut hak sebagai anggota masyarakat, sementara mereka sendiri tidak melakukan kewajiban sebagai anggota masyarakat dan lebih-lebih hamba Tuhan-nya.

Pada lingkup domestik banyak ditemukan mulai dari pertengakaran antar suami-istri yang berakhir dengan perceraian; penganiayaan bahkan kematian salah satu diantaranya; santernya media yang memberitakan ayah memperkosakan anak tiri atau anak kandungnya; ibu yang diperkosakan oleh anak yang terlahir lewat rahimnya (Surabaya, Kebumen dan Lampung); suami dengan alasan ekonomis memaksa istrinya untuk melayani laki-laki hidung belang (Pati); siswa Sekolah Dasar (SD) di Bandung nekat gantung diri lantaran belum membayar SPP⁸; anak kelas enam SD nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri lantaran tidak mampu membayar peralatan menyulam seharga Rp. 2.500⁹; seorang gadis belia di kabupaten Brebes nekat bakar diri lantaran sering dimarahi oleh ibunya; seorang murid Sekolah Dasar di kabupaten Boyolali tanpa pikir panjang melakukan gantung diri lantaran tidak diberi uang untuk menyemir rambutnya¹⁰, dan berbagai realitas lain

⁸ Anonim. 2004. Upaya bunuh Diri anak SD, Malu Tak Bisa bayar SPP. *Nova Mingguan Berita Wanita*. 21 Juni 2004.

⁹ Anonim. 2003. Ketika Merasa Diri Tak Lagi Berarti Bunuh Diri Menjadi Solusi. *Bahana*. Edisi :xxxxi - oktober 2003

¹⁰ Anonim. 2004. Anak SD Bunuh Diri Lantaran Tidak di Beri Uang untuk Menyemir Rambut. *Solo Pos*. 21 Juni 2004

sebagai manifestasi problem spiritual masyarakat kita. Kalau dicermati kejadian-kejadian memilukan tersebut tidak hanya terjadi di kota-kota besar saja, melainkan juga di kota-kota kecil seperti Pati, Brebes dan Boyolali. Ini dapat digeneralisasikan bahwa gejala keceemasan dalam masyarakat telah menjangkit semua daerah di Indonesia.

Data resmi di Kepolisian Daerah Metro Jaya menyatakan, selama 2003 tercatat 62 kasus bunuh diri. Jumlah ini merupakan tiga kali lebih banyak daripada angka tahun 2002. Sedangkan hingga pertengahan tahun 2004 *tercatat* setidaknya 38 kasus bunuh diri. Menurut data yang terekam di Polda Metro Jaya, usia korban sangat bervariasi, mulai dari belasan hingga 65 tahun. Sebagian besar dari mereka adalah pengangguran, pelajar, karyawan, pembantu rumah tangga, dan buruh lepas yang nasib gajinya tidak menentu. Yang membuat prihatin, kebanyakan kasus bunuh diri dan percobaan bunuh diri itu dilakukan dengan alasan-alasan yang terkadang tidak masuk akal¹¹.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa orientasi-orientasi jangka pendek telah menumpulkan akal masyarakat untuk mengedepankan rasio dan hati dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Masyarakat telah mengalami dekadensi humanistik, karena telah kehilangan pengetahuan dan kesadaran

langsung mengenai diri dan *keakuannya*. Pandangan hidupnya menjadi pendek hanya berorientasi pada persoalan *kekinian* dan *kedisninan* (*here and now*) yang hanya berujung pada materialisme, sementara dimensi *nafsaniyah* dan *ruhaniyahnya* dibiarkan dalam kehampaan dan kenestapaan. Kesadaran terdalamnya pada dua orientasi. *Pertama*, kepada soal pemenuhan aspirasi perut dan bawah perut dengan menghalalkan segala cara (*nafs al-amarah*). *Kedua*, dalam keraguan, konflik dan ketegangan antara orientasi dan dorongan kepada materi serta kesadaran akan ketuhanan (*nafs al-lawwamah*), sehingga hidupnya tidak merasakan kedamaian (*nafs al-muthmainnah*).

Teori dan Konsep Dzikir serta Keutamaannya

Sepintas istilah dzikir lebih dikenal dalam dunia tasawuf, bahkan menjadi salah satu tahapan untuk mencapai derajat sufi. Seseorang belum bisa dikatakan sebagai sufi, kalau hatinya masih diwarnai kegalauan, kegelisahan yang dirasakan oleh jiwanya. Sufi juga identik dengan para rahib, yang sangat jauh dari kehidupan duniawi, pekerjaan utamanya hanya berdzikir dan kemana-mana membawa tasbih. Namun dalam sejarahnya, sufi-sufi besar tergolong orang berkecukupan dalam hal materi, seperti Imam al-Ghazali yang memiliki usaha

¹¹ Anonim. 2004. Mengapa Bunuh Diri Makin Sering Terjadi? *Kompas*. Rabu, 16 Juni 2004.

tekstil. Bercermin dari Al Ghazali maka penempatan makna “dzikir” tidak selalu identik dengan pemahaman selama ini yaitu monopoli bagi “kalangan pinggiran” yang membutuhkan kemurahan Tuhan. Dzikir juga tidak selalu dilakukan oleh kalangan tertentu saja, melainkan juga bias dilakukan oleh siapa saja, dan tidak memisahkan manusia dari urusan duniawi.

Penghayatan dzikir tidak berarti ditempuh dengan cara *uzlah*, tetapi tetap aktif melibatkan diri dalam aktivitas duniawi. Model seperti ini kemudian dikenal dengan istilah neo-sufisme, yakni sebuah esoterisme atau penghayatan keagamaan batini yang menghendaki hidup aktif dan terlibat dalam masalah-masalah kemasyarakatan. Tawaran konsep tersebut agaknya mencuat dan mendapat respons positif, khususnya bagi kalangan perkotaan, yang akhirnya disebut tasawuf atau sufi kota.

Dzikir secara harfiah berarti mengingat. Kegiatan “mengingat” memiliki dampak yang luar biasa dalam kehidupan. Ketika seseorang ingat akan sesuatu, maka akan mengingatkan pula pada rangkaian-rangkaian yang terkait dengannya. Hanya persoalannya tidak semua orang mudah dalam mengingat-Nya, walaupun potensi untuk itu ada.

Makna yang kedua dari dzikir adalah menyebut asma Allah, mengingat dan menyebut dalam bahasa dzikir bersifat komplementer (saling terkait dan melengkapi)¹². Selain itu menyebut merupakan dzikir lisan yang akan mendorong hati mengingat nama atau sesuatu yang disebutnya. Demikian pula sebaliknya, ketika mengingat yang menjadi dzikir hatipun akan mendorong lisan selalu menyebut nama atau sesuatu yang diingat itu. Demikianlah dzikir hati (mengingat) dan lisan (menyebut) saling mempengaruhi yang nantinya akan mendorong akal menangkap kehendak Allah SWT.

Adz-Dzaki¹³ membagi makna dzikir menjadi dua yaitu makna umum dan makna khusus. Dzikir dalam makna yang umum adalah segala aktivitas manusia baik berupa perkataan, perasaan, fikiran, atau segala amal lahir maupun batin, yang semuanya disandarkan kepada Allah, karena Allah, untuk Allah, menuju jalan Allah, dan senantiasa bersama Allah. Dzikir secara khusus yaitu menyebut nama atau yang mempunyai nama secara rahasia (*sir*), dzikir nama tidak dapat terdeteksi oleh siapapun kecuali Allah semata.

Dalam *Serat Pepali Ki Ageng Selo*¹⁴, disebutkan bahwa dzikir berarti

¹² Ilham, A. 2004. Meneguk Kenikmatan Dzikir (Pengantar) dalam buku Menggapai Kenikmatan Dzikir. Jakarta: Hikmah. Hal. xi-xii

¹³ Ariyanto, M.D. 2002. Dzikir dan Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Keislaman Ishraqi*, Vol. 1, No. 1, hal: 57-76.

¹⁴ Sangkan, A. 2002. *Berguru Kepada Allah, Menghidupkan Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Bekasi: Penerbit Buku Thursina. Hal. 74

patrap, yaitu orang susila, orang beradab. Peradaban atau kesusilaan seseorang ditentukan oleh pendirian hidupnya dan kesusilaan dalam arti kata yang sedalam-dalamnya dan terikat pada sarat-sarat utama, yaitu dapat menguasai diri sendiri, yang dijabarkan sebagai berikut: *Pertama*, menguasai tubuh sepenuhnya, yang berarti mampu untuk menguasai perjalanan nafas dan darah, sehingga orang tidak lekas naik darah dan tidak mudah dipermainkan oleh urat syarafnya (*nervous*) yang besar faedahnya bagi kesehatan badan. *Kedua*, menguasai perasaan, yaitu dapat menahan rasa marah, jengkel, sedih, takut dan sebagainya, sehingga dalam keadaan bagaimanapun juga selalu tenang dan sabar, oleh karena itu lebih mudah untuk dapat mengambil tindakan-tindakan yang setepat-tepatnya. *Ketiga*, menguasai pikiran, sehingga pikiran itu dalam waktu-waktu yang terluang tidak bergelandangan semauanya sendiri dengan tidak terarah dan bertujuan, akan tetapi dapat diarahkan untuk memperoleh pengertian dan kesadaran tentang soal-soal hidup yang penting.

Lebih jauh Sangkan¹⁵ mengatakan bahwa dzikir kepada Allah bukan hanya sekedar menyebut nama Allah di dalam lisan atau didalam pikiran dan hati. Akan tetapi dzikir kepada Allah ialah ingat

kepada Asma, Dzati, Sifat, dan Af'al-Nya. Kemudian memasrahkan kepadanya baik hidup dan matinya, sehingga tidak akan ada lagi rasa khawatir dan takut maupun gentar dalam menghadapi segala macam bahaya dan cobaan. Sebab kematian baginya merupakan pertemuan dan kembalinya ruh kepada Yang Maha Kuasa. Mustahil orang dikatakan berdzikir kepada Allah yang sangat dekat, ternyata hatinya masih resah dan takut, berbohong, tidak patuh terhadap perintah-Nya dan sebagainya. Kongkritnya berdzikir kepada Allah adalah merasakan keberadaan Allah itu sangat dekat, sehingga mustahil seseorang berlaku tidak senonoh dihadapanNya, berbuat curang, dan tidak mengindahkan perintah-Nya.

Bahjad¹⁶ membagi dzikir dalam dua hal, yaitu dzikir *lisan* dan *amali*. Dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang. Satu tingkat diatas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu, kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah dimuka bumi dan membumikan Al Qur'an dalam kehidupan. Dzikir amali dilakukan dengan memperbagus kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreatifitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah.

¹⁵ Sangkan, A. 2002. *Berguru Kepada Allah, Menghidupkan Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Bekasi: Penerbit Buku Thursina. Hal. 74

¹⁶ Bahjad, A. 1998. *Mengenal Allah*. Bandung: Pustaka Hidayah. Hal. 18

Sebagian ulama lain membagi dzikir menjadi dua¹⁷, yaitu: dzikir *bi-lisan* (lisan), dan dzikir *bi-qalbi* (hati). Dzikir lisan merupakan jalan yang akan menghantar pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan dzikir hati; kemudian dengan dzikir hati inilah semua kedalaman ruhani akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah hati ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham. Al Qusyairi menambahkan, jika seorang hamba berdzikir dengan lisan dan hatinya, berarti dia adalah seorang yang sempurna dalam sifat dan tingkah lakunya.

Dalam konteks ini dzikir kepada Allah bermakna, bahwa manusia sadar akan dirinya yang berasal dari Sang Khalik, yang senantiasa mengawasi segala perbuatannya. Dengan demikian manusia mustahil akan berani berbuat curang dan maksiat dihadapan-Nya. Dzikir berarti kehidupan, karena manusia ini adalah makhluk yang akan binasa (*fana*), sementara Allah senantiasa hidup, melihat, berkuasa, dekat, dan mendengar, sedangkan menghubungkan (dzikir) dengan Allah, berarti menghubungkan dengan sumber kehidupan (*Al Hayyu*). Adapun pengucapan lafadz, seperti membaca Asmaul Husna, mem-

baca Al Qur'an, shalat, haji, zakat, dan lain-lain, merupakan bagian dari sarana dzikrullah, bukan dzikir itu sendiri, yaitu dalam rangka menuju penyerahan diri (lahir dan batin) kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

Implikasi dari dzikir adalah timbulnya suatu kesadaran jiwa yang memperhatikan, mengingat kehadiran Tuhan dalam dirinya sebagai keutuhan hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, dzikir diharapkan dapat memancar kesegnap aspek kehidupan. Sebab, kondisi keseimbangan jiwa dan iman manusia selalu mengalami fluktuasi. Jiwa bergerak bagaikan grafik, yang kadang-kadang menunjukkan kurva menaik dan kadang turun.

Untuk menjaga stabilitas keimanan dan meningkatkannya maka dibutuhkan suatu media untuk senantiasa mengingat-Nya, itulah yang dinamakan dzikir¹⁸. Pengaruh yang ditimbulkan dari berdzikir secara konsisten ini, akan mampu mengontrol kehidupan sehari-hari. Haddad¹⁹ mengatakan sedikitnya aktivitas dzikir akan menimbulkan rasa manis dan enak di dalam hati terhadap segala kenikmatan duniawi, sedangkan manfaat dzikir yang paling besar adalah luluhnya si pedzikir dalam dzat-Nya.

¹⁷ Sangkan, A. 2002. *Berguru Kepada Allah, Menghidupkan Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Bekasi: Penerbit Buku Thursina. Hal. 78

¹⁸ Ilham, A. 2004. *Meneguk Kenikmatan Dzikir (Pengantar)* dalam buku *Menggapai Kenikmatan Dzikir*. Jakarta: Hikmah. Hal. xiii

¹⁹ Al-Haddad, S.M. 2003. *Wirid dengan Dzikir kepada Allah*. Dalam Ilham, A. 2004. *Meneguk Kenikmatan Dzikir (Pengantar)* dalam buku *Menggapai Kenikmatan Dzikir*. Jakarta: Hikmah. Hal. 8

Urgensi dzikir bagi seorang muslim adalah sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*²⁰, mendatangkan kebahagiaan, mewujudkan tanda baik sangka kepada Allah, menghasilkan rahmat dan inayat Allah, memperoleh sebutan yang baik dari Allah, melepaskan diri dari azab Allah, memelihara diri dari kecemasan dan membentengi dari dosa, mendatangkan kebahagiaan, mencapai derajat yang tinggi di sisi Allah, menghilangkan kekeruhan jiwa, melepaskan diri dari rasa sesal, memperoleh penjagaan dari para malaikat, menghasilkan kemuliaan dan kehormatan, menghasilkan ampunan dan keridhaan Allah, dikasihi oleh para nabi dan para mujahidin²¹.

Keutamaan yang lain, bahwa dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoterapeutik ini tidak kalah pentingnya dengan pendekatan medik-psikiatrik. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Larson²² bahwa ada hubungan antara aktivitas ibadah (mengingat Tuhan) dengan kardiovaskuler. Dalam studinya disebutkan bahwa kelompok yang menjalankan ibadah secara rutin memiliki resiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit

kardiovaskuler. Selanjutnya menurut Hawari, bahwa rasa percaya diri (*self confident*) dan optimisme merupakan dua hal yang esensial bagi penyembuhan suatu penyakit, disamping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan. Disamping itu dzikir yang merupakan terapi psikoreligius menjadi kekuatan spiritual untuk meningkatkan kekebalan tubuh dari stres dan memulihkan kembali keseimbangan moralnya.

Dzikir sebagai Sarana Eskapisme Spiritual

Dzikir sebagai sarana meditasi bagi ummat Islam memiliki tujuan lebih dibandingkan hanya sekedar meditasi biasa. Seseorang yang senantiasa berdzikir, maka akan mengenal dirinya sendiri dan Rabbnya, seperti diungkapkan *man 'arafa nafsahu fa qad 'arafa rabbahu* (barangsiapa yang mengenal dirinya maka akan mengenal Tuhannya). Secara psikologis, *mudzakir* (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalensi (goncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan. Hal ini bisa dikaitkan dengan teori kepribadian Freud²³, bahwa orang yang tidak dzikir, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh Id (*Das Es*). Ego (*Das*

²⁰ Bastaman, H.D. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 158. Lihat juga dalam Ariyanto, M.D. 2002. Dzikir dan Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Keislaman Ishraqi*, Vol. 1, No. 1, hal: 57-76.

²¹ Ash-Shiddiqy, T.M.H. 1971. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Jakarta: Bulan Bintang. Hal. 34

²² Hawari, D. 1997. *Al Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa. Hal. 17

²³ Hall, S.C., & Lindzey, G. 1978. *Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons. Hal. 182

Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawa sadar (*Id*) tadi. *Id* yang menurut Freud manifestasi dari insting-insting ketidaksadaran, bekerja hanya dengan prinsip kenikmatan (*pleasure principle*). Sebaliknya dengan berdzikir maka akan menghidupkan jiwa insani manusia, yaitu *Super Ego* yang dapat mengendalikan alam ketidaksadaran manusia.

Melalui aktivitas dzikir superego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya. Dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi jiwa dan rohani manusia.

Berbagai keresahan atau ketidaktenangan yang terjadi dalam masyarakat, membuat para ahli mulai mengembangkan berbagai macam pendekatan mulai dari kursus kepribadian, latihan relaksasi dan meditasi, terapi tingkah laku dan sebagainya. Kursus kepribadian dilakukan guna membentuk karakter seseorang yang biasanya dipersiapkan dalam lapangan pekerjaan. Latihan relaksasi dilakukan guna menimbulkan rasa tenang, melalui teknik pengen-

cangan dan pengendoran otot-otot tubuh (otot-otot kaki, badan, tangan dan kepala). Terapi tingkahlaku (*behaviour therapy*) dilakukan guna menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit (*systematic desensitization*) maupun secara langsung dan frontal menghadapinya (*flooding*). Ada pula terapi-terapi yang dilandasi teori psikoanalisis yang berusaha menelusuri masa lalu dan menyadarkan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang sudah tidak disadarinya lagi, serta menyusun kembali sejarah hidupnya secara proporsional. Adapun pendekatan yang bercorak humanistik (*humanistic psychology*), antara lain *logotherapy*, memanfaatkan daya-daya kejiwaan manusiawi seperti kemampuan mengambil jarak dengan diri sendiri, kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna dan rasa humor, yang masing-masing dikembangkan untuk mencapai kesehatan mental dan hidup secara berarti²⁴.

Saat ini pendekatan-pendekatan di atas telah dikembangkan secara canggih (*sophisticated*) dan menunjukkan hasil guna (*effectively*) yang cukup baik dalam menanggulangi berbagai penyakit kejiwaan. Kehampaan kehidupan materialistik menyebabkan masyarakat Barat mencari jalan untuk memenuhi kehausan

²⁴ Bastaman, H.D. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 157

batinnya. Masyarakat Barat mencarinya dalam tradisi spiritual masyarakat Timur²⁵. Selain pendekatan-pendekatan tersebut, terdapat pendekatan yang sangat menarik untuk dikaji dari sisi psikologi dan Islam (*indogeneous psychology*), yaitu pendekatan dzikir.

Sebagaimana dikatakan di depan bahwa dzikir merupakan salah satu metode untuk mendekatkan diri kepada Allah (*muraqabatullah*) dan merasakan kehadirannya (*ma'iyatullah*). Dalam Islam, hakekat manusia adalah makhluk yang merindukan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, sebagai sumber kebahagiaan dan ketenangan. William James²⁶ berpendapat bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan (kepercayaan) kepada Tuhan. Sementara aktualisasi dari keimanan dalam Islam adalah selalu mengingat Sang Pencipta.

Sementara itu dalam tradisi sufi, manusia dikenal memiliki dua dimensi. *Pertama* disebut *lahut*, yaitu potensi ilahiah yang selalu mendorong dirinya untuk merindukan kembali dan mencintai kebenaran. Yang *kedua* adalah unsur *nasut*, sebagai makhluk bumi yang memiliki kelemahan-kelemahan dan memiliki dorongan-dorongan nafsu sehingga pada saat tertentu ia mudah

jatuh dan terperosok ke dalam kemerosotan moral dan spiritual (*spiritual bankruptcy*). Dzikir akan menghunjamkan nilai-nilai ketuhanan secara kukuh, dan hati (*al qalb*) yang memancarkan kesadaran tentang nilai kemanusiaan. Ungkapan dzikir harus tertanam secara kukuh dalam hati (*al qalb*) seperti sebatang pohon yang akarnya terhunjam ke dalam perut bumi, cabang, ranting dan dedaunannya menjulang ke langit, sedangkan buahnya dapat dipetik setiap saat (Q.S. Ibrahim: 24). Ayat ini menandakan bahwa dzikir kepada Allah harus berintegrasi ke dalam kesadaran manusia dan menjiwai seluruh perilaku, serta bermuara pada moralitas yang tinggi (*al-ahlaq al-karimah*).

Penyebutan dan ingatan kepada Allah (*dzikrullah*) secara terus menerus dengan penuh kekhidmatan (Q.S. al A'raf: 205) akan membiasakan hati sanubari manusia senantiasa dekat dan akrab kepada Allah. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (*hubbullah*) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan Rabbnya (*hablumminallah*).

Eksperimen mengenai efek dzikir terhadap kondisi rileks yang dilakukan oleh Taufik²⁷ terhadap para guru di

²⁵ Ismail, F. 1998. *Paradigma Kebudayaan Islam, Studi Kritis dan Refleksi Historis*. Yogyakarta: Titian Ilahi Press. Hal. 171

²⁶ Haryanto, S. 2001. *Psikologi Sholat. Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Sholat*. Yogyakarta: Pusataka Pelajar. Hal. 3-4.

²⁷ Taufik. 2004. *Desensitisasi terhadap Kekerasan dan Toleransi Stres Pada Guru di Nanggroe Aceh Darussalaam. Laporan Penelitian*. Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal. 38

Nanggroe Aceh Daarussalaam, menunjukkan hasil yang cukup mengagetkan. Dalam eksperimen tersebut sebelum diberikan dzikir subyek terlebih dahulu diminta untuk melakukan gerakan-gerakan relaksasi. Selanjutnya subjek dibimbing untuk memejamkan mata sambil membayangkan kedamaian, bertepatan dengan itu Taufik melafadzkan secara perlahan-lahan kalimat-kalimat dzikir, *subhanallah, walhamdulillah, walaailaahailallah wallahu akbar*. Dalam waktu tidak lebih dari 15 menit, tiba-tiba para subjek menjerit-jerit sambil memukul-mukul dadanya, merintih memanggil-manggil Asma Allah (Ya Allah..., Ya Allah..., Ya Allah...), dan tanpa sadar mengeluarkan kata-kata yang menunjukkan tekanan batin yang luar biasa (katarsis), suatu reaksi yang tidak pernah diduga sebelumnya oleh Taufik. Setelah dalam kondisi sadar subjek mengaku bahwa jiwanya kini sangat ringan, tanpa beban, stres yang selama ini diderita sirna, bahkan subjek mengaku dirinya seperti kembali menjadi muda.

Menurut Bastaman²⁸ secara psikologis, akibat perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan atas kehadiran Allah yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata (*overt*)

maupun yang tersembunyi (*covert*). Seseorang yang berdzikir tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini (*ma'iyatullah*), karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tak dapat diungkapkan kepada siapapun. Selain itu pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya.

Penutup

Eskapisme spiritual masyarakat kepada cahaya Islam adalah suatu rahmat dan hidayah bagi mereka yang mengetahui dan merasakannya. Rahmat dan hidayah Allah hanya dapat dirasakan oleh mereka yang dibukakan cahaya (nur) Allah dalam sanubari mereka. Karena ada sebagian dari pelaku eskapisme hanya menjadikan momen tersebut sebagai tren semata atau budaya ikut-ikutan yang tidak memiliki tujuan kokoh. Sedangkan sebagian yang lainnya merasakan apa yang dilakukannya saat ini adalah nuansa baru yang jauh lebih positif dibandingkan dengan waktu-waktu sebelumnya. Oleh karenanya fenomena ini harus ditangkap secara cerdas dan tepat oleh kalangan da'i sebagai momen yang tepat untuk berdakwah. Tunas yang tumbuh bila tidak diberikan pupuk yang baik maka akan

²⁸ Bastaman, H.D. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 160

mudah layu bahkan membusuk manakala tidak dirawat secara baik. Demikian halnya dengan tunas hidayah yang hadir pada tiap hati harus senantiasa diberikan bimbingan dan arahan agar yang bersang-

kutan memiliki iman yang kokoh baik ketika berhadapan dengan realitas masyarakat maupun dalam menghadapi kemelut dalam diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Haddad, S.M. 2003. *Wirid dengan Dzikir kepada Allah*. Dalam Ilham, A. 2004. Meneguk Kenikmatan Dzikir (Pengantar) dalam buku Menggapai Kenikmatan Dzikir. Jakarta: Hikmah.
- Anonim. 2003. Ketika Merasa Diri Tak Lagi Berarti Bunuh Diri Menjadi Solusi. *Bahana*. Edisi :xxxxi - oktober 2003
- , 2004. Anak SD Bunuh Diri Lantaran Tidak di Beri Uang untuk Menyemir Rambut. *Solo Pos*. 21 Juni 2004
- , 2004. Mengapa Bunuh Diri Makin Sering Terjadi? *Kompas*. Rabu, 16 Juni 2004.
- , 2004. Upaya bunuh Diri anak SD, Malu Tak Bisa bayar SPP. *Nova Mingguan Berita Wanita*. 21 Juni 2004.
- Ariyanto, M.D. 2002. Dzikir dan Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Keislaman Ishraqi*, Vol. 1, No. 1
- Ash-Shiddiqy, T.M.H. 1971. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Bahjad, A. 1998. *Mengenal Allah*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Bastaman, H.D. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hall, C.S., dan Lindzey, G. 1978. *Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Haryanto, S. 2001. *Psikologi Sholat. Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Sholat*. Yogyakarta: Pusataka Pelajar.
- Hawari, D. 1997. *AlQur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ilham, A. 2004. *Meneguk Kenikmatan Dzikir (Pengantar) dalam buku Menggapai Kenikmatan Dzikir*. Jakarta: Hikmah.
- Ismail, F. 1997. *Paradigma Kebudayaan Islam: Studi Kritis dan Refleksi Historis*. Yogyakarta: Titian Ilahi Press.
- Ritzer, G. & Goodman, D.J. 2003. *Modern Sociology Theory*, 6 th Edition. New York: McGraw Hill

Sangkan, A. 2002. *Berguru Kepada Allah, Menghidupkn Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Bekasi: Penerbit Buku Thursina.

Taufik. 2004. Desensitisasi terhadap Kekerasan dan Toleransi Stres Pada Guru di Nanggroe Aceh

Daarussalaam. *Laporan Penelitian*. Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Watt, W.M. 1987. *The Influence of Islam on Medieval Europe*. Edinburgh: Edinburgh University Press.