

ZIKR DAN FIKR: MENUJU TRANSFORMASI DIRI

Abdullah Mahmud

Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Agama Islam Universitas
Muhammadiyah Surakarta
e-mail: am159@ums.ac.id



ABSTRAK

Kebutuhan hati terhadap zikir adalah identik dengan kebutuhan ikan terhadap air, demikian kata Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah. Sedang Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah berkata: "Sesungguhnya zikir adalah makanan pokok bagi hati dan roh, apabila hamba Allah gersang dari siraman zikir, maka jadialah ia bagaikan tubuh yang terhalang untuk memperoleh makan pokok". Zikir merupakan hakekat ibadah dan menjadi sarana untuk mencapai ketinggian dan kemuliaan rohani. Zikir adalah perbuatan atau keadaan yang diwajibkan bagi seluruh umat muslim, karena para Nabi terdahulu juga diperintahkan Allah untuk berzikir.

Sedangkan Dalam khazanah Islam, Tafakkur mempunyai padanan kata yang banyak dan agak mirip maknanya, seperti I'tibar (mengambil pelajaran), ta'amul (memikirkan), tadabbur (merenungkan), dan tazakkur (mengingat-ingat). Dalam kata tafakkur terkandung objek yang mesti menjadi sasaran perenungan.

Kata Kunci: *zikir, fikr, transformasi diri*

Pendahuluan

Sebagai agama, Islam mencakup banyak aspek baik yang bersifat ritual maupun spiritual, aqidah maupun akhlak, dan iptek hingga kebudayaan. Karena itu tidak terlalu meleset jika seorang orientalis besar, HAR Gibb mengatakan bahwa "*Islam is indeed much more than a system of theology, it is complete civilization*". Namun dalam tatanan empirik praktek keagamaan secara garis besar Islam menampakkan dua performa yang

berbeda cukup signifikan. Yaitu islam yang berorientasi pada fiqh/syariah dan yang lain pada penghayatan batin (tasawuf). Penekanan pada syariah jamak disebut Islam eksoterik dan penekanan pada penghayatan batin disebut esoterik. Dua penekanan seperti ini dalam praktek keagamaan sudah muncul sejak fajar kelahiran Islam.

Islam yang berorientasi pada syariah ditandai dengan praktek praktek keagamaan yang dirujuk

pada teks-teks agama secara ketat tanpa mau melihat kemungkinan lain yang tercakup dalam agama. Di sisi lain, kita juga melihat wajah Islam yang lain dengan penekanan pada penghayatan batin yang sarat dengan pengalaman rohani dan spiritual. Dimensi Rohaniyah dan spiritual menjadi perhatian penting dalam Islam corak ini, dan karena itu menuntut aneka ragam teknik-teknik dan doktrin-doktrin ritual ritual keagamaan. Oleh sebab itu, tidak heran jika wajah Islam dalam corak kedua ini kurang mendapat respon positif, kecuali di kalangan yang lebih terbatas.

Dalam tulisan singkat ini dipaparkan dua konsep penting dalam Islam, yaitu : *Zikr* dan *Fikr*. Dua konsep yang terdapat dalam Islam (al Quran) yang kurang mendapatkan perhatian secara proporsional di kalangan kaum muslim pada umumnya. Akan tetapi di kalangan di kalangan Islam dalam katagori kedua di atas mendapatkan penekanan cukup besar. Bahkan dalam banyak literatur mereka mengartikulasikan kedua konsep penting itu menjadi penuh makna dan tidak sedikit bencana dan malapetaka yang menimpa umat manusia disebabkan mereka tidak mempraktekkan ajaran, khususnya zikr.

Islam Agama Keseimbangan

Salah satu ajaran Islam yang penting dan sentral adalah

bahwa agama Islam mengajarkan keseimbangan, duniawi dan ukhrowi, material dan spiritual. Aspek kehidupan duniawi mengesankan kehidupan yang aktif karena segala sesuatunya haruslah diraih dengan segala upaya dan pemikiran rasional disertai semangat dan hasil yang nyata dan terukur. Seolah mengimplikasikan bahwa keberhasilan adalah bersifat duniawi semata, tanpa memandang aspek lain. Akibatnya terjadilah kehidupan yang “njomplang” dan ketidak seimbangan dengan menekankan berat pada kehidupan duniawi. Mereka meyakini bahwa kehidupan adalah kini dan disini di dunia ini saja. Inilah pangkal kehancuran manusia dan menjadi tragedi kemanusiaan yang urgen untuk ditanggulangi. Dan ujungnya akar spiritual tercabut dari dalam kehidupan mereka. Dan terjadilah krisis spirituual yang mengerikan. Sebuah tragedi besar yang tidak sepenuhnya disadari oleh sebagian besar umat manusia.

Sebaliknya ajaran yang menekankan kehidupan ukhrowi dengan segala doktrin yang menyertainya dikesankan sebagai sikap pasif dan jauh dari dinamis. Terutama dalam kontek tulisan ini adalah ajaran tentang dzikir dan pikir. Kedua ajaran itu jika direnungkan secara mendalam sesungguhnya jauh dari kesan pasif dan bahkan implikasi dari keduanya bisa menjadi sangat luar biasa dalam kehidupan manusia.

Jika zikr dan Fikr dilakukan dengan seksama dan sungguh sungguh bukan sebuah khayalan bahwa akan terjadi transformasi besar dalam diri manusai dalam bentuk perubahan sikap dan perilaku yng beorientasi kepada Sang Pencipta.

Berdasar uraian diatas, keseimbangan hidup beragama antara kehidupan duniawi dan ukhrowi, Syarat dan alamrohawiah, material dan spiritual harus dipelihara. Lebih-lebih tidak ada doktrin tentang kerahiban, sebab itu masing masing pribadi musti harus menjaga keseimbangan itu. Dan al-qur'an sendiri secara expilisit juga melegimitasi terhadap ajaran keseimbangan hidup itu, seperti di dalam QS: *"Dan carilah olehmu akan kehidupan akhirat, dan yang lupa akan kehidupan dunia, dan berbuat baiklah seperti hal Allah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi, sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang yang berbuat kerusakan"*.

Sumber Ajaran

Dalam khazanah Islam tentu banyak literatur yang telah ditulis oleh banyak pengarang mengenai zikr dan Fikr. Akan tetapi, dalam tulisan ini yang digunakan adalah karya-karya yang ditulis oleh para ahli yang otoritatif, yang benar-benar menjadi pelaku yang merasakan manisnya buah dari amalan zikr dan fikr itu. Sungguhpun demikian, para pelaku

sebelum melakukan hal-hal penting sebagai amalan dalam beribadah kepada Allah tentu kembali kepada sumber utama ajaran Islam, al-Qur'an. Al-Qur'an sebagai sumber pokok ajaran Islam mengajarkan mengenai komunikasi dengan Sang Pencipta dan alam semesta. Komunikasi terhadap kedua hal penting itu, barangkali bisa dirujukkan referensinya pada dua konsep penting al-Qur'an, Zikr dan Fikr. Selain itu, tentu saja sumber dari praktek dan ajaran Rasul yang termuat dalam hadits-haditsnya menjadi hal penting lain.

Ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan zikr dan fikr sangatlah banyak, hanya saja ntuk kepentingan tulisan ini ayat dipandang sentral, terdapat dalam QS. 3:190-191:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ
الَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَى
جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan silih pergantian siang dan malam sungguh terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berpikir (ulul albab), yang

mengingat Allah ketika berdiri, duduk dan berbaring dan mereka memikirkan penciptaan langit-langit dan bumi: "Tuhan kami, Engkau tidak menciptakan semua ini dengan sia sia. Mahasuci engkau, peliharalah kami dari siksa neraka".

Selain ayat yang sangat jelas di atas, perintah berzikir juga terdapat di beberapa ayat dalam kitab suci al-Qur'an, diantaranya:

فَأَخَذْتَهُمُ الصَّيْحَةَ بِالْحَقِّ فَجَعَلْنَاهُمْ
عُتَاةً فَبُعْدًا لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٤١﴾

"Wahai orang orang yang beriman, ingatlah Allah dengan mengingat sebanyak-banyak nya dan sucikanlah dia di pagi dan petang hari" (QS. 23: 41). "...Sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar"

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا
تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

"Dan ingatlah kepadaku, niscaya Aku ingat kepada mu" (QS.1:152).

Hadits hadits Nabi juga tidak kurang saratnya mengenai ajaran tentang zikir. Rasul mengajarka zikir kepada sahabatnya sebagaimana riwayat berikut:

"Diriwayatkan suatu ketika, Nabi mengumpulkan sekelompok sahabat terkemuka dalam sebuah

ruangan, lalu mereka diperintahkan untuk menutup pintu, kemudian beliau mengucapkan keras-keras "La Ilaha Illallah". Lalu beliau memerintahkan para shabat agar juga mengucapkannya..." Disebutkan dalam 2 kitab sakhiah, bahwa Rasulullah bersabda "Barangsiapa yang mengucapkan "La Ilaha Illallah Wahdahula Syarikalah, Lahul Mulku Walahul Hamdu Wahuwa Ala Kulli Syai'in Qadir" sebanyak 100 kali sehari, maka pahala menyamai (memerdekakan) orang budak...(HR. Abu Hurairah)

Beliau juga bersabda:

عن جابر عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة".

Barangsiapa yang berkata "Subhanallah sabi hamdihi", maka ditanamkan baginya satu pohon kurma di surga (HR.Tirmidzi dari Abdullah bin Basyir)

Pentingnya Zikr dan Fikr

Jika dicermati secara mendalam, perkembangan peradaban umat manusia hingga dewasa ini cenderung mengarah kepada fisik material. Pemenuhan kebutuhan fisik menjadi skala prioritas utama dalam kehidupan. Segenap curahan pemikiran ditumpahkan untuk

membangun sains dan teknologi yang berimplikasi pada lahirnya masyarakat industri. Hampir-hampir semua segmen masyarakat terbius dengan “keajaiban” peradaban itu terbuai untuk mengikutinya. Di tinjau dari sisi material dunawiyah, memang harus diakui sebagai “achievement” yang luar biasa mengagumkan. Sebab tentu membawa kemakmuran fisik yang mengagumkan seperti dapat disaksikan, utamanya, di negara negara yang pertama merintis budaya itu, untuk kemudian diikuti oleh negara-negara di belahan bumi yang lain.

Ditinjau dari sudut pandang ruhani spiritual budaya di atas bukannya bebas dari implikasi, tetapi justru membawa dampak yang amat serius dan bahkan sangat gawat bagi kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia bukanlah kebutuhan fisik material semata namun ada kebutuhan yang lebih mendasar dan urgen, yaitu kebutuhan jiwa dan spiritual. Ibarat roda sepeda, kata Syied Husein Nasr, kebutuhan pokok manusia lebih kepada poros roda ketimbang roda luarnya.¹ Dan untuk mencapai “poros” itu (baca: Tuhan) memerlukan pendekatan lain selain pendekatan empiris rasional, yaitu pendekatan intuitif yang bersumber pada hati manusia. Oleh karena itu, untuk menggapai tujuan tertinggi manusia

yaitu “liqa” dengan Tuhan, maka sarana intuitif itu sudah seharusnya ditumbuhsururkan melalui sebagian ajaran-ajaran Islam yang eksplisit namun banyak diabaikan, yakni Zikir an Fikr.

Zikir, dalam bahasa Inggris setara dengan “*remembrance*” dan “*Invocation*” yaitu mengingat, dan kebalikannya adalah “*ghaflah*”, lalai. Zikir dapat dipahami sebagai perbuatan atau keadaan agar senantiasa mengingat Allah dalam setiap saat ketika sedang teja dalam kehidupan seseorang. Zikir menggambarkan sebuah perjuangan melawan setan yang berusaha memalingkan kita agar lalai dari mengingat Allah. Hati yang *ghaflah* hakikatnya adalah hati yang lalai dari mengingat Allah karena banyak diperdaya oleh keinginan diri dan setan. Oleh sebab itu, inti zikr adalah sebuah perbuatan untuk menghadirkan hati, meneliti keadaan hati dan perbuatan dalam kehidupan sehari-hari, dimana pada hari pengadilan nanti dia lah yang terpenting yang dimintai pertanggungjawaban oleh Allah Azza wa Jalla terhadap semua yang diperbuat ketika hidup di dunia (QS. 2: 225).² Amalan zikir akan memperkaya khasanah spiritual bagi pelakunya. Jadi dapat dikatakan bahwa maksud dan tujuan zikr adalah agar setiap saat jiwa selalu dalam

1 S.H Nasr, *Islam and The Plight of Modern Men*, terj. (Bandung: Penerbit Mizan, 1996), hal. 46

2 Imam Ghazali dalam M. Isa Waley , *Amalan kontemplasi pikir dan zikir, Warisan Sufi* (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002) hal. 585

keadaan diridhai Allah, dalam arti sabar ketika menderita, bersyukur ketika memperoleh kebaikan, menyesali perbuatan yang salah, serta mempunyai harapan untuk memperoleh ampunan.

Zikr dalam pengertian seperti itu sama halnya dengan upaya menghadapi masa akan datang atau peristiwa yang akan dihadapi. Jika demikian, maka zikr sama artinya dengan aspek kontemplasi lainnya, yaitu aspek fikr, yang bermakna merenung atau berpikir, dan muhasabah (menghitung-hitung diri atau meneliti diri sendiri). Seperti dikatakan oleh sahabat besar Nabi, Umar bin Khattab: "Hitung-hitunglah dirimu sebelum kamu dihitung"³. Keadaan jiwa seperti itu selanjutnya akan meningkatkan iman, meninggikan rohani dan meningkatkan kesadaran beragama bagi para pelakunya.

Kebutuhan hati terhadap zikr adalah identik dengan kebutuhan ikan terhadap air, demikian kata Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah. Sedang Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah berkata: "Sesungguhnya zikr adalah makanan pokok bagi hati dan roh, apabila hamba Allah gersang dari siraman zikr, maka jadialah ia bagaikan tubuh yang terhalang untuk memperoleh makan pokok"

Zikir merupakan hakekat ibadah dan menjadi sarana untuk mencapai ketinggian dan kemuliaan rohani. Zikr

adalah perbuatan atau keadaan yang diwajibkan bagi seluruh umat muslim, karena para Nabi terdahulu juga diperintahkan Allah untuk berzikir. Zikir adalah *maqam* Spiritual, dan *maqam* Nabi Muhammad adalah *maqam* zikir. Karena para Nabi sebelum Muhammad mempunyai *maqam* sendiri-sendiri dan berbeda-beda sesuai dengan tingkat puncak pencapaiannya dalam menuju ridha Allah. Terkait dengan itu, Muhammad Ali al-Hujwiri memberikan ungkapan cukup mengesankan berikut:

"*Maqam* menunjukkan ketekunan sang *Salik* dalam memenuhi kewajibannya kepada obyek pencariannya disertai upaya keras dan niat yang tidak pernah padam... Meskipun sang *Salik* memperoleh keuntungan dari setiap *maqam* yang ia lintasi, akhirnya pun dia beristirahat di sebuah *maqam*, karena *maqam* dan pencarian melibatkan sarana dan niat. Tuhan pernah berfirman: "Tiada seorangpun di antara kami melainkan memiliki sebuah kedudukan" (QS. 37: 164). *Maqam* Adam adalah pertaubatan (*tawbah*), *maqam* Nuh adalah pengasingan (*zuhd*), *maqam* Ibrahim adalah penarikan diri (*taslim*), *maqam* Musa adalah kesedihan mendalam (*inabah*), *maqam* Dawud adalah penderitaan (*huzn*), *maqam* Isa adalah harapan (*raja*'), *maqam* Yunus adalah takut (*khawf*), dan *maqam* empat Rasul adalah pujian atau ingatan (*zikr*)"⁴.

³ Ibid. 585

⁴ Al-Hujwiri, Kasyf al-Mahjub, terj. (Bandung: Penerbit Mizan, 1992). Hal. 370-371

Rasulullah ketika memberikan pujiannya terhadap manisnya buah zikr terekam dalam sebuah riwayat berikut. Rasulullah bersabda:”Jika engkau melewati taman-taman surga, maka rasakanlah kelezatannya”, Beliau ditanya “Apakah taman-taman surga itu?”. Beliau menjawab:”Majlis zikr” (HR. Tirmizi).

Bentuk-Bentuk Zikr

Dalam membahas tentang bentuk zikir, akan dikemukakan beberapa saja yang dipandang utama dan relevan. Diantara bentuk-bentuk zikir itu adalah:

1. Membaca al-Qur’an

Adab membaca al-Qur’an sesungguhnya sudah banyak dibicarakan oleh para ulama dan mufasir. Secara garis besar adab membaca itu dibagi menjadi 2: adab lahir dan adab batin. Tulisan ini tidak membahas semua adab membaca itu, akan tetapi hanya dikemukakan beberapa saja diantaranya yang berhubungan dengan adab batin, yang terkait dengan kepentingan penulisan ini. Adab batin yang perlu mendapatkan perhatian dalam membaca al-Qur’an ialah memperhatikan kandungannya dan meninggalkan bujukan hawa nafsu.

Adab batin ini menuntut seorang pembaca al-Qur’an untuk konsentrasi terhadap arti ayat yang

dibaca dan mengabaikan hawa nafsu rendah yang berusaha untuk mengalihkan darinya. Kosentrasi dalam membaca ayat-ayat al-Qur’an dapat mendatangkan pertolongan dan rahmat Allah Swt. Untuk sampai pada isi kandungannya, sehingga bisa tercapai hasil yang diinginkan. Namun tidak konsentrasi karena gangguan hawa nafsu menyebabkan tujuan membaca ayat menjadi tidak tercapai.

Adab berikutnya yang perlu diperhatikan adalah merenungkan dengan sungguh-sungguh pesan dari ayat yang dibacanya. Ali bin Abi Thalib. ra. Pernah berkata bahwa tidak ada kebaikan dalam setiap amal ibadah yang dilakukan tanpa memahaminya. Atas dasar itu, dalam hubungan ini yaitu membaca al-Qur’an perlu sekali disertai dengan “*tafakkur*”. Dalam prakteknya membaca ayat-ayat al-Qur’an perlu perlahan dan dengan jelas, serta memikirkan makna yang terkandung di dalamnya serta dilakukan secara berulang-ulang. Oleh karena itu, bukan sebuah kebetulan jika Nabi menganjurkan umatnya untuk khatam membaca al-Qur’an setiap bulan atau bahkan setiap minggunya.

Selanjutnya, adab batin yang mesti diperhatikan adalah memahami al-Qur’an, dalam

pengertian pembaca mesti memahami setiap ayat yang dibaca. Kandungan al-Qur'an sangatlah luas, dan utamanya yang harus dipahami adalah yang berhubungan dengan pengetahuan tentang Nama, Sifat-sifat, dan perbuatan Allah Swt., kehidupan dan teladan para Nabi, kesengsaraan yang dihadapi oleh orang-orang yang menolak Wahyu Ilahi, aturan, ancaman dan janji Allah kepada hamba-Nya dan gambaran tentang syurga dan neraka. Jika pembaca al-Qur'an menjumpai hal-hal tersebut, hendaklah ia bersedia untuk mencari tahu dan bersemangat mencari ilmu yang berhubungan dengan itu semua.⁵

2. Shalat

Dalam bahasa Arab, shalat berasal dari akar kata kerja yang artinya menggabungkan atau menghubungkan. Dari pengertian kata dasar ini diperoleh pemahaman bahasa orang yang shalat hakekatnya adalah menghubungkan dirinya dengan Zat Yang Abadi, sehingga terjadilah dialog antara manusia yang nisbi dan fana' dengan Zat Yang Abadi dan Baqa'. Shalat sangat terkait dengan waktu-waktu yang telah ditentukan "sesungguhnya shalat itu bagi orang-orang yang beriman telah ditetapkan waktunya" (Q.S. 4: 103). Karena itu,

shalat memberikan suatu kerangka agar setiap muslim menumbuhkan dalam dirinya kesadaran akan waktu dan sekaligus menundukkannya. Dalam pengertian mikrokosmik, pertemuan manusia dengan Tuhan itu terjadi di dalam hati manusia. seperti sabda Allah swt. dalam sebuah hadits qudsi, Allah swt. mengatakan " langit dan bumiku tidak bisa menampung diriku, tapi hati hamba-hambaku yang benar-benar beriman dapat menampung diriku".

Shalat terdiri dari 2 dimensi, pisik (lahir) dan psikis (batin/rohani). Dalam konteks tulisan ini akan dibahas dimensi kedua, batin. Jika dilihat dari sisi batinnya, maka shalat tentu berhubungan dengan perbuatan hati, dan perbuatan hati dalam shalat adalah aspek "*kekhusyukan*". Shalat adalah "*par excellence*" perbuatan "*zikr*" karena inti dari shalat adalah mengingat Allah. Orang yang melaksanakan shalat dengan lalai dapat saja diterima berdasarkan sudut pandang hukum formal yang sempit. Akan tetapi, patut diketahui bahwa shalat yang dilakukan dengan lalai dari prespektif rohaniah, tidak memiliki nilai di sisi Allah serta tidak mendatangkan manfaat bagi hati yang shalat. Kelalaian dalam shalat terjadi karena hilangnya "*zikir*"⁶ terhadap Allah.

⁵ Isa Wasley, *Amalan Kontemplatif (Fikr dan Zikr) dalam Warisan Sufi*, hal 591-592.

⁶ Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Kitab Asraru as salah

Seperti telah dikemukakan sebelumnya bahwa shalat mencakup gerak dan bacaan. Dari sisi batin dapat dimaknai bahwa bacaan dalam shalat, khususnya bacaan ayat-ayat al-Qur'an, merupakan percakapan dan munajat kepada Allah Azza wa Jalla, dalam rangka mengagungkan dan bermunajat kepada-Nya. Gerakan gerakan ruku' dan sujud menyimbolkan bahwa Allah swt adalah zat yang Maha Tinggi dan Maha Suci, sehingga mengimplikasikan ketundukan dan kepasrahan total orang yang shalat dihadapan-Nya. Imam Ghazali ketika memberikan makna terhadap sebuah hadist terkenal "Ashshalatu Imadudin" (shalat adalah tiang agama), adalah karena gerakan-grakan lahiriyah dalam shalat tidak dapat dipisahkan dari hubungan manusia dengan pencipta-Nya. Dan yang menjadi kunci dari roh shalat adalah hadirnya hati ketika shalat.

Dalam kaitan ini, Imam Ghazali memberikan perhatian yang besar agar shalat seseorang benar-benar menjadi hidup, antara lain : hadirnya hati, memahami bacaan yang dibaca, mengagungkan Allah, merasa takut dihadapan Allah, dan merasa malu atas kekurangan diri, dan mengharapkan rahmat-

Nya. Terhadap semua makna batin dalam shalat itu kuncinya adalah zikir (nyata).⁷

3. Do'a

Eksistensi kehidupan manusia sudah pasti ditandai dengan ketidakpastian. Perasaan-perasaan sedih dan bahagia, susah dan senang, takut dan berani, cemas dan harap dan sebagainya selalu menghantui setiap insan yang hidup didunia. Oleh sebab itu, manusia memerlukan suatu sandaran metafisis diluar dirinya. Tempat bersandar itu tidak lain adalah Zat yang serba meliputi dan menguasai peta langit dan bumi dan diri manusia. Dialah Allah Azza wa Jalla, penguasa segala-galanya, dimana manusia haruslah mengarahkan kepada-Nya dalam setiap permohonan dan do'anya.

Dalam tradisi agama Islaam, do'a merupakan ajaran agama yang sangat penting. Al-quran menginformasikan bahwa semua Nabi dan Rasul berdo'a dan mengajarkannya kepada umatnya tak terkecuali Nabi Muhammad SAW. Manfaat do'a sebagai perbuatan "zikir" adalah sebagai pengingat atau media untuk menyadarkan diri bahwa nasib seseorang setiap saat berada di tangan Penciptanya, dimana setiap orang sangat bergantung kepada-Nya.

7 Imam Ghazali, Ihya Ulumuddin, Kitab Asraru as salah

Imam Ghazali menjelaskan dengan indah, dalam karya monumentalnya *Ihya Ulumuddin*, bahwa do'a adalah buah zikir. Nilai doa tidak dinafikan oleh takdir, sebab manakala Allah SWT mencabut sebuah bencana dan malapetaka dari hambanya yang berdo'a, dicabutnya bencana itu sendiri merupakan takdir. Imam Ghazali mengatakan:

“Do'a memiliki manfaat yang sama sebagaimana zikir, karena do'a juga memerlukan hadirnya hati dalam menghadap Allah SWT dan inilah puncak dari amalan ibadah. Untuk itu Rasulullah bersabda “Do'a adalah inti dari ibadah”. Hati manusia cenderung untuk tidak mengingat Allah kecuali ketika situasi membutuhkan (berhajat) dan dikala mengalami bencana. Sesungguhnya ketika ditimpa bencana tidak henti-hentinya berdo'a. hajat menghendaki doa dan do'a membawa kembali hati kepada Allah SWT untuk berendah diri dan berserah diri, sehingga mengingat Allah sebagai amal ibadah yang sangat mulia membuahkan hasil...”⁸

Selanjutnya Ghazali menambahkan terkait dengan adab-adab dalam berdo'a. do'a mesti selalu dipanjatkan oleh hamba dalam setiap kesempatan, utamanya dalam waaktu-waktu

mustajab, menghadap ke kiblat seraya mengangkat kedua tangan, suara jangan terlalu keras atau diam sama sekali, kata dalam do'a hendaklah seponan dari dalam hati. Dianjurkan ketika berdo'a lafaz-lafaz yang diucapkan berasal dari hadits-hadist, para sahabat atau orang-orang shaleh pada masa Islam awal, hendaklah merendahkan diri dan berserah diri yang disertai dengan perasaan harap (raja') do'a harus disertai keyakinan akan dikabulkan.⁹

Wirid

Wirid adalah mengucapkan lafaz-lafaz tertentu dalam kesempatan yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Lafaz-lafaz itu tentu saja lafaz-lafaz penting dalam agama, yang dulu pernah diajarkan oleh Nabi kepada para sahabat-sahabatnya dan kemudian mereka pun mengamalkannya. Amalan wirid yang bisa dilakukan sangat banyak tergantung pada kondisi tertentu apa yang dilakukan seorang muslim.

Rasulullah mengajarkan kepada umatnya agar dalam peristiwa-peristiwa penting perlu mengucapkan ungkapan-ungkapan; basmalah, masya'a Allah, Alhamdulillah, Astaghfirullah, dan sebagainya. Bahkan secara lebih tegas Rasulullah memerintahkan sahabat-sahabatnya untuk mengulang-ulang bacaan-bacaan tertentu untuk mengagungkan

⁸ Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Kitab al-azkar wa al-da'awat, jilid I hal ; 303-9

⁹ Muhammad Isa Wasley, hal : 598

asma Allah SWT khususnya setelah shalat fardhu. Lafaz-lafaz itu adalah Subhanallah, Alhamdulillah, dan Allahu Akbar, sebanyak masing-masing 33 kali sebagai wirid. Lafaz-lafaz itu diucapkan dalam rangka mensucikan, memuji dan mengagungkan nama Allah. Selain itu, Rasul juga mengajarkan lafaz-lafaz yang menjadi bacaan (wirid) para nabi terdahulu untuk diulang-ulang bacaannya seperti ‘lailahailla Allah wahdahula syarika lahu, lahu al mulku wa lahu alhamdu wa huwa ‘ala kulli syaiin qodir’. Pendek kata, pengulangan bacaan-bacaan religius penting dalam Islam yang lazim disebut wirid adalah bersumber dari ajaran Rasul yang perlu dilaksanakan oleh setiap muslim agar jangan sampai hampa spiritual.

Macam Macam Fikir

Setelah dikemukakan konsep zikr dengan berbagai variasinya, selanjutnya akan dipaparkan tentang fikir dengan segala cakupannya. Dalam tulisan ini akan dikemukakan tiga hal yang mencakup dalam fikir, yaitu ; Muhasabah dan Tafakur

1. Muhasabah

Muhasabah bisa berarti meneliti atau menghitung diri dan introspeksi diri. Secara umum konsep *muhasabah* sudah banyak dikenal umat Islam, dan bahkan tidak kurang penceramah menyampaikannya dalam penyampaian al-kadarnya.

Muhasabah merupakan suatu konsep penting yang apabila dilakukan secara sadar dan konsisten akan membawa transformasi sangat penting dalam diri orang yang melakukannya. Transformasi diri bukan saja mengarah pada proses-proses kehidupan duniawi, lebih dari itu mempunyai pengaruh sangat besar pada kehidupan ukhrawi yang abadi.

Jika ditelusuri dari ajaran Islam, muhasabah dapat dirujuk dari ajaran al-Quran yang terdapat dalam surat al-Hasyr : “Wahai orang-orang yang beriman bertaqwalah kepada Allah, dan hendaklah setiap diri melihat yang telah lalu untuk masa depannya, bertaqwalah kepada Allah sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS Al-Hasyr :18)

Rasulullah bersabda :”Barangsiapa yang hari ini nya lebih baik dari kemarin, maka dia beruntung, barang siapa yang hari ini nya sama dengan hari kemarin, maka dia merugi, dan barang siapa yang hari ini nya lebih buruk dari hari kemarin, maka celakalah dia”. Secara teknis, konsep *muhasabah* telah ada pada zaman sahabat. Dirujuk dari sahabat Ali r.a yang pernah mengatakan : Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab” (Hasibu anfusakum qabla an tuhasabu).

Dalam dunia tasawuf tokoh yang dipandang melekat dengan konsep *muhasabah* adalah Haris al Muhasibi (w. 243 H/857 M) berasal dari Bahdad.

Mengenal dan mengetahui keadaan diri merupakan syarat dan tujuan bagi setiap orang yang mendamba taqarrub (kedekatan diri) dengan Sang Khalik. *Muhasabah* adalah upaya menasihati diri sendiri di setiap pagi hari dan bermuhasabah, mengingat-ingat, introspeksi diri pada saat sebelum tidur untuk mempertanggungjawabkan setiap apa yang dilakukan pada kesehariannya, untuk perbaikan hidup dihari esok dan seterusnya. Dalam bermuhasabah yang harus menjadi perhatian adalah amal ibadah dan kesalahan-kesalahan pada oranglain serta kelengahan dan kelalaian yang telah diperbuat. Selain itu, hal penting lain yang patut diperhatikan adalah hendaknya setiap diri mengingat akan mati, hari kebangkitan dan kehidupan akhirat. Semua itu harus dirasakan seolah-olah manusia sedang mengalaminya saat ini. Setiap orang memang harus mempersiapkan tahap-tahap perjalanan hidupnya menuju akhirat. Persis seperti kata Rasul “Apa hakku terhadap kehidupan dunia ini? Aku hiduo didunia ini

tak lebih dari seorang musafir yang sedang berteduh sejenak di bawah pohon, istirahat, untuk kemudian meninggalkannya” (Ma li wa li addunya, ma ana fi addunya ka rakibin istazallah tahta syajaratin, raha tsumma tarakaha).

Hal lain mengapa orang cenderung sulit melakukan *Muhasabah* ? Imam Ghazali membahas dengan sangat indah dalam “*Ihya Ulumuddin*” nya. Pertama karena cinta dunia yang berlebihan sehingga seseorang tidak sempat memikirkan bahwa dirinya akan meninggalkan dunia. Kedua, lalai akan kematian bahwa ia pasti akan segera datang menghampiri manusia kapan saja.¹⁰

Terhadap penyakit cinta dunia obatnya yaitu beriman kepada Hari Akhir, siksa maupun pahalanya. Manakala seseorang mampu memandang akan besarnya nilai akhirat dan melihat betapa remehnya dunia, niscaya kecintaannya terhadap dunia akan lenyap, sungguhpun dia memiliki kekuasaan yang membentang dari timur sam pai barat.¹¹

2. Muraqabah

Muraqabah berasal dari kata Arab yang berarti “mengawasi” dan dalam perbendaharaan al-Quran salah satu dari nama

10 Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Bab Tafakur Vol. 4 hal 412

11 Fakr ad Din Razi, *Lawami' al bayinat ter. Muslim Devotions* (London : SPCK, 1961)29.

Allah adalah Maha mengawasi (ar-Raqib), yaitu mengawasi manusia (QS 4:1, 30:52). Doktrin *muraqabah* ini dirujuk pada salah satu dari rangkaian “hadis Jibril” yakni tentang Ihsan. Diriwayatkan bahwa Rasul ditanya oleh Jibril dihadapan sebagian sahabatnya tentang Ihsan. Rasul menjawab: “engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya dan sekiranya engkau tidak dapat melihat-Nya, maka Dia melihatmu”(an ta’buda Allah hatta tarahu, fa in lam takun tarahu fa innahu yaraka).

Muraqabah berarti mengawasi diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, ketika sedang mengerjakan amal ibadah atau bahkan dalam keadaan sedang berzikir. Bagi seseorang yang hasrat taqarrubnya kepada Allah tinggi dan selalu ridha dan mencari jalan kepada-Nya, maka dia akan senantiasa mengawasi gerak-geriknya dari jalan-jalan kemaksiatan. Sebab hati adalah organ tubuh paling penting yang sangat menentukan baik buruknya segenap perbuatan manusia. Bahkan dapat dikatakan bahwa citra diri manusia ada dalam hatinya. Jika hati sudah terbebas dari kemaksiatan karena *muraqabah* yang intensif dan selalu istiqamah, maka seseorang

akan mengalami ketenangan serta kedamaian, dan hatinya pun akan bercahaya.

Jika dihubungkan dengan konsep *muraqabah*, maka *muraqabah* dapat dikatakan fase lanjutan yang lebih tinggi maqamnya. *Muraqabah* dimulai dari pengawasan diri sendiri dalam berbagai hal seperti halnya telah dikemukakan sebelumnya. Tahapan berikutnya bahwa tujuan *Muraqabah* seseorang adalah Allah Azza wa Jalla senantiasa mengawasinya dalam segala keadaan. Sehingga dengan demikian gerak-gerik hati, pikiran dan semua perbuatan seseorang mengarah focus pada ridha Illahi, serta jauh dari bisikan-bisikan setan. Orang yang bermuraqabah akan dihantarkan pada “jiwa mutma’inah”, itulah induk dari segala kebijakan, dan itulah bentuk kualitas keimanan dan keislaman seseorang yang tertinggi.

Lebih lanjut Imam Qusyairi menegaskan bahwa metode yang ampuh agar orang melakukan *muraqabah* dan tetap dalam kesadaran pengawasan Tuhannya adalah konsisten dalam amalan zikir secara terus menerus. Hal itu dilakukan agar kedekatan (*taqarrub*) nya dengan sang Illahi tetap terjaga.¹²

12 Dalam *Qutb ad Din Abbadi, at tasyfiah fi ahwal al Mutasawwiyah*. Hal. 11-14

3. Tafakkur

Secara bahasa *tafakkur* bisa diartikan sebagai meditasi dan kontemplasi (merenung). *Tafakkur* bisa dilakukan oleh siapa saja, dan bukan hak kaum sufi. Hanya saja dalam prakteknya *tafakkur* tidaklah gampang dilakukan oleh setiap orang. *Tafakkur* dilakukan bukan dengan metode akal parsial, akan tetapi dengan akal atau hikmah dan I'tibar dari berbagai fenomena alam yang terhampar ini, baik yang besar dan penting hingga hal-hal yang dipandang remeh-temeh. Hanya kerja-kerja aka universal yang mampu mengungkap rahasia dibalik alam ini (metafisik). Sebagaimana hal-hal lain yang telah dipaparkan dahulu dalam tulisan pendek ini, *tafakkur* jelas mempunyai dasar dalam Islam seperti ayat al-Qur'an yang telah dikemukakan di awal tulisan ini.

Dalam khazanah Islam, *Tafakkur* mempunyai padanan kata yang banyak dan agak mirip maknanya, seperti *I'tibar* (mengambil pelajaran), *ta'amul* (memikirkan), *tadabbur* (merenungkan), dan *tazakkur* (mengingat-ingat). Dalam kata *tafakkur* terkandung objek yang mesti menjadi sasaran perenungan. Dalam hal ini sebuah pembahasan paling mengagumkan barangkali adalah

ditulis oleh Imam Ghazali yang membagi *tafakkur* menjadi dua (2) kategori. Pertama sifat dan perbuatan manusia, baik dalam bentuk ketaatan maupun kemaksiatannya terhadap sang Pencipta. Perbuatan manusia dalam bentuk ketaatan kepada sang Pencipta akan membawa kepada keselamatan (*al-munjiyat*), Perbuatan manusia dalam bentuk kemaksiatan membawa kehancuran (*al-muhlikat*), dunia dan akhirat. Yang kedua, *tafakkur* terhadap Allah dan segenap ciptaan-Nya. Asma dan sifat-sifat Allah merupakan hal-hal yang amat baik untuk ditafakuri. Hal demikian mengingat ilmu Allah dan kekuasaannya termanifestasi dalam diri manusia, sehingga sudah semestinya manusia mampu merenungkan asma dan sifat-sifat Allah itu, di alam semesta. Keanekaragaman dunia ciptaannya ada disekeliling kita bisa dijadikan bahan *tafakkur* dan jika dilakukan terus-menerus akan membuahkan hasil yang luar biasa dalam diri seseorang, baik dalam bentuk memperoleh ilmu, merubah perilaku sampai kepada transformasi ruhaniah (*spiritual*). Kutipan berikut sungguh enak untuk disimak :

“Maka tafakkur membuahkan bermacam-macam hal seperti ilmu, keadaan dan perbuatan.

Namun, masing-masing buahnya memiliki keistimewaan yang berbeda, yang tidak lain adalah berbentuk ilmu. Jika ilmu diperoleh melalui hati, maka keadaan hati pun berubah. Ketika keadaan hati berubah, perbuatan jasmani juga berubah. Dengan demikian, perbuatan jasmani itu tergantung pada keadaan rohaninya, dan keadaan rohani itu tergantung dari ilmu, dan ilmu tergantung dari tafakkur. Dengan demikian, tafakkur merupakan awal dan kunci dari semua perbuatan.

Jadi apa yang telah kita bicarakan sejauh ini akan menunjukkan kepadamu betapa pentingnya tafakkur, dan betapa ia dapat melebihi zikr dan tazakkur. Karena fikr itu merupakan zikr yang ditambah oleh hal lainnya. Dalam hal tertentu, zikr itu lebih baik daripada perbuatan lahir; jika suatu perbuatan itu baik, ia baik karena disertai zikr. Dengan demikian, tafakkur itu lebih baik dibandingkan perbuatan lainnya.

Jika engkau ingin mengetahui betapa tafakkur itu dapat

mengubah keadaan seseorang, ambillah contoh bagaimanakah keadaan yang mendahului kehidupan akhirat. Karena tafakkur dapat mendatangkan ilmu sehingga akhirat lebih disukai (dibandingkan kehidupan dunia), begitu ilmu itu tertanam dalam hati sebagai kepastian, maka hati kita berubah menjadi rindu akhirat dan mengabaikan keduniaan.

...dalam hal ini terdapat lima tahap. Pertama, mengingat atau menyebut (tazakkur), yaitu memasukkan kedalam hati dua pemikiran. Kedua, tafakkur yaitu pencarian atas pemikiran yang diusahakan seseorang agar memperoleh dua gagasan yang telah ada dalam hati. Ketiga, mendapatkan pemikiran yang diinginkan, dan hati disinari olehnya. Keempat, terjadi perubahan dalam hati dari keadaannya yang lalu karena cahaya yang telah diperolehnya. Kelima, anggota-anggota tubuh tunduk pada hati sesuai dengan keadaan baru yang telah dialaminya”.¹³

13 Ahmad-i Jam, *Haqiqa al-Haqiqa dalam Muhammad Waley, Amalan kontemplasi (fikr dan zikr)*, dalam *Warisan Sufi* (Yogyakarta:Pustaka Sufi, 2002) hal. 622-623

Daftar Pustaka

Al-Hujwiri. 1992. *Kasyf al Mahjub*. ter. Bandung: Mizan

_____. *Warisan Sufi*, ter. Yogyakarta: Pustaka Sufi.

Depag. Al-Qur'an dan terjemah

Fakhr ad Din Razi. 1961. *Muslim Devotions*. ter. London:SPCK

Imam Gazali. *Ihya Ulumuddin*. Vol. 4

SH Nashir. 1996. *Islam and The Plight of Modern Men*. ter. Bandung: Mizan