

# Zikir sebagai Solusi dalam Perspektif al-Qur'an

Abdul Ghoni

STIU Dirosat Islamiyah Al-Hikmah Jakarta  
aghoni03@gmail.com

**Abstract:** There is a global big problem during coronavirus pandemic during 2020. This problem causes many aspects of human life. There are many people who experiences feeling of stress and anxiety. The physical impact of this pandemic is so huge, but also the psychic impact of it is bigger than it. Being hopeless is not a solution, but it will increase the existed problem. Therefore, it will be very urgent to find out the way how to solve and face the difficulty kindly. Among the solution is the Islamic value in al-Qur'an. One of the strategic solutions is by remembering Allah all the day in all conditions. Implicitly by remembering Allah can bring the human to the way out of the problem. It's caused that remembering Allah will bring peace and calmness. Through the calm condition, everyone can see the problem wisely and gradually can solve the problem.

**Keywords:** *Al-Qur'an, Islamic Solution, Zikir*

**Abstrak:** Masa pandemi pada tahun 2020-2021 ini adalah masa yang sangat sulit bagi seluruh umat manusia di berbagai belahan dunia. Kesulitan ini berdampak pada berbagai lini kehidupan masyarakat. Tidak sedikit mereka yang merasakan tekanan berat dalam hidupnya akibat pandemi ini. Dampak fisik dari wabah virus Corona begitu besar, namun dampak psikis ternyata jauh lebih besar dari dampak fisik yang ada. Sementara keputusan hanya akan menambah beban berat dari kesulitan yang sudah ada. Oleh karena itu, menjadi sangat urgen untuk menggali solusi menghadapi kondisi yang ada. Di antara sumber solusi itu adalah nilai-nilai Islam yang terkandung dalam al-Qur'an. Salah satu solusi strategis itu adalah dengan berzikir kepada Allah. Secara implisit disebutkan bahwa berzikir adalah jalan keluar saat menghadapi masalah yang besar. Hal itu dapat terjadi karena saat berzikir ada ketenangan dalam jiwa dan hati, yang pada akhirnya manusia dapat secara jernih melihat permasalahan yang ada dan secara bertahap akan dapat mengatasinya.

**Kata Kunci:** *Al-Qur'an, Solusi Islam, Zikir*

## Pendahuluan

Salah satu keadaan yang akan dialami manusia adalah kesulitan. Hal ini dijelaskan di beberapa ayat dalam al-Qur'an. Dalam surat al-Baqarah (2): 155 dijelaskan bahwa ujian hidup dengan beragam bentuknya merupakan satu keniscayaan dalam kehidupan. Ayat tersebut juga menjelaskan keragaman bentuk kesulitan yang akan dihadapi manusia. Kesulitan tersebut berupa ketakutan, kelaparan, kemiskinan, dan kematian.<sup>1</sup> Sementara di dalam surat Ali Imran (3): 140 dijelaskan bahwa hari-hari manusia terus dipergilirkan, kadangkala hari itu penuh dengan kemudahan sementara pada saat lain ada kesulitan.<sup>2</sup> Dalam surat al-Mulk

<sup>1</sup> Quraish Shihab menjelaskan bahwa dengan ayat ini seolah memberitahukan kepada manusia agar mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian tersebut. M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, vol. 1, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), 436

<sup>2</sup> Perputaran keadaan itu ditandai dengan adanya kemenangan bagi pihak musuh pada Perang Uhud setelah sebelumnya umat Islam dianugerahkan kemenangan pada Perang Badar. Abu al-Fidā' Ismā'īl ibn Kathīr, *Tafsir al-Qur'ān al-'Azīm*, vol. 1, (Qāhirah: Dār al-Ḥadīth, 2002), 502

(67): 2, Allah menjelaskan bahwa tujuan adanya kehidupan dan kematian adalah untuk menguji manusia, sehingga diketahui siapa yang terbaik di antara mereka. Ujian itu sendiri bersifat netral bagi manusia. Ujian dapat menjadi hal buruk bagi mereka yang tidak lulus di dalamnya, sebaliknya ujian akan menjadi hal baik bagi mereka yang lulus. Dalam hal ini kesulitan sebagai salah satu bentuk ujian hanyalah alat ukur untuk mengkategorikan manusia ke dalam golongan yang baik dan buruk.<sup>3</sup>

Masyarakat Indonesia sejak awal Maret 2020 mengalami beragam kesulitan akibat adanya wabah Virus Corona. Ada dampak beragam yang dialami oleh anggota masyarakat, dimulai dari adanya wabah, kekhawatiran terpapar, hingga dampak ekonomi berupa penurunan omzet penjualan, pengurangan gaji bahkan pemutusan hubungan kerja. Pada bulan Mei 2020, Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survey kepada 1522 orang responden. Dari survey tersebut diperoleh hasil yang cukup mengkhawatirkan bahwa ada 64,3% dari responden yang mengalami tiga masalah psikologis berupa cemas, depresi dan trauma psikologis sebagai dampak dari wabah Corona.<sup>4</sup>

Hal yang sama juga terjadi di berbagai belahan dunia, di mana masing-masing negara memiliki tingkat kesulitan yang beragam sehingga skala dampaknya pun berbeda. Alona Fyshe seorang peneliti dari Universitas Alberta Kanada melakukan penelitian melalui media sosial terkait kondisi psikologis masyarakat di tengah pandemi. Hasil penelitiannya disampaikan secara terbuka pada tanggal 14 Juli 2020, dengan kesimpulan bahwa penyakit mental meningkat tajam pada masa pandemi.<sup>5</sup> Ternyata wabah yang sedang terjadi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik akan tetapi juga kesehatan mental. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Abid Hassan Khan, dkk. disimpulkan bahwa mereka yang mengikuti karantina untuk menjaga kesehatan fisik mengalami dampak psikis yang beragam mulai dari stress, kecemasan hingga pada dampak psikis yang mengkhawatirkan. Oleh karena pelayanan terhadap kesehatan psikis sama pentingnya dengan kesehatan fisik.<sup>6</sup>

Selain masalah di atas, pandemi juga memberikan dampak negatif terkait dengan tingginya perceraian di berbagai tempat. Di Batam, angka perceraian menyentuh hingga 50 kasus per harinya. Hal ini dilaporkan oleh Barmawi sebagai juru bicara Pengadilan Agama setempat.<sup>7</sup> Cina sendiri sebagai negara yang pertama kali pulih dari wabah Corona, ternyata setelah itu ada gelombang perceraian yang cukup tinggi pasca masyarakat mengikuti karantina. Di Shanghai misalnya, menurut seorang pengacara perceraian disebutkan telah terjadi peningkatan kasus perceraian hingga 25% pada kisaran bulan Maret 2020 setelah adanya program karantina.<sup>8</sup>

Mengingat besarnya dampak pandemi bagi masyarakat Indonesia dan dunia, dengan berbagai *multiple effect* yang mengiringinya, membutuhkan solusi strategis

<sup>3</sup> Muḥammad Mutawallī al-Sha'rāwī, *Tafsīr al-Sha'rāwī*, vol. 25, (Qāhirah: Akhbār al-Yaum, 1991), 16027-16028

<sup>4</sup> <http://pdsjki.org/home> (diakses 15 Juli 2020)

<sup>5</sup> Celine Zadorsky, *Researchers turning to social media to study mental health concerns during the pandemic*, <https://london.ctvnews.ca/researchers-turning-to-social-media-to-study-mental-health-concerns-during-the-pandemic-1.5023881?cache=> (diakses 16 Juli 2020)

<sup>6</sup> Abid Hasan Khan, "The Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health and Wellbeing among Home-quarantined Bangladeshi Students", *Elsevier Public Health Emergency Collection*, Agustus 2020, 121-128 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7410816/>, (diakses 21 Oktober 2020)

<sup>7</sup> <https://batam.tribunnews.com/2020/07/12/in-a-day-50-couples-in-batam-submit-divorce-to-religious-court-explodes-during-covid-19> (diakses 16 Juli 2020)

<sup>8</sup> Sheridan Prasso, "China's Divorce Spike Is a Warning to Rest of Locked-Down World", *Bloomberg Businessweek*, <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-31/divorces-spike-in-china-after-coronavirus-quarantines>

untuk mengatasinya. Islam sebagai agama komprehensif memiliki banyak langkah solutif yang diharapkan dapat mengurai kumpulan kesulitan. Salah satunya adalah zikir kepada Allah yang dapat dijadikan sebagai sumber solusi.

### Kerangka Teori

Dalam KBBI, kata “Kesulitan” didefinisikan sebagai keadaan atau sesuatu yang sulit. Kata tersebut memiliki sinonim seperti; kesukaran dan kesusahan.<sup>9</sup> Dalam Bahasa Inggris kesulitan disebut dengan *difficulty* yang bermakna; “*the quality or state of being hard to do, deal with, or understand*” (satu keadaan yang sangat sulit untuk dijalani dan dipahami).<sup>10</sup> Dari dua definisi di atas dapat dipahami bahwa sesuatu dikatakan sulit ketika sulit untuk dijalani dan dipahami, atau ketidakmampuan seseorang dalam menjalani atau memahami sesuatu.

Dalam surat al-Baqarah (2): 155 dijelaskan beragam kesulitan yang akan dialami manusia. Kesulitan-kesulitan tersebut adalah; rasa takut atau khawatir, kelaparan, kekurangan harta, kematian dan masa paceklik tanaman. Jika diperhatikan dari kelima model kesulitan tersebut maka dapat dikategorisasi ada 2 hal yang bersifat psikis dan ada 3 hal yang bersifat fisik.

Kata “Zikir” memiliki beberapa makna yaitu; puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang, doa atau puji-pujian berlagu, dan perbuatan mengucapkan zikir. Aktivitas “Berzikir” adalah mengucapkan zikir, mengingat dan menyebut berulang-ulang nama dan keagungan Allah. Adapun “Peezikir” adalah; orang yang melakukan zikir dan pembawa lagu.<sup>11</sup>

Al-Aṣṣfahānī dalam bukunya “*al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*” memaknai “Zikir” sebagai mengingat atau menghadirkan sesuatu di lisan atau di hati.<sup>12</sup> Dengan demikian zikir yang dimaksud dapat berupa kata yang diucapkan atau ingatan yang tidak terucap. Kata “Solusi” dalam KBBI bermakna; penyelesaian, pemecahan, dan jalan keluar.<sup>13</sup> Sementara kata “*solution*” dalam Bahasa Inggris memiliki arti; *an action or process of solving a problem, an answer to a problem: explanation* (satu aktivitas atau proses menyelesaikan permasalahan atau jawaban atas suatu permasalahan).<sup>14</sup>

### Zikir dalam al-Qur'an

Islam memberikan perintah kepada umatnya untuk selalu berzikir kepada Allah. Hal ini dijelaskan dalam surat al-Ahzab (33): 41 yang meminta manusia untuk berzikir sebanyak-banyaknya. Abdullāh ibn ‘Abbās menyatakan bahwa setiap perintah yang Allah mintakan kepada manusia selalu ada batasannya, dan selalu ada keringanan (*rukhsah*) bagi yang tidak mampu melakukannya. Namun demikian ada satu perintah yang tidak ada batasannya untuk dilakukan orang-orang yang beriman, yaitu perintah untuk berzikir kepada Allah.<sup>15</sup>

Dalam al-Qur'an, ada beberapa petunjuk yang menjadi jalan bagaimana menyikapi kesulitan tersebut. Salah satunya adalah zikir kepada Allah. Perintah tersebut disebutkan dalam surat Al-Ahzab (33): 41 yang berbunyi; “Hai orang-orang

<sup>9</sup> <https://kbbi.web.id/sulit> (diakses 15 Juli 2020)

<sup>10</sup> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/difficulty> (diakses 23 Oktober 2020)

<sup>11</sup> <https://kbbi.web.id/zikir> (diakses 23 Oktober 2020)

<sup>12</sup> Al-Rāghib al-Aṣṣfahānī, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*, Juz 1, (Makkah: Maktabah Nizār Muṣṭafā al-Bāz, t.t.), 237

<sup>13</sup> <https://kbbi.web.id/solusi> (diakses 15 Juli 2020)

<sup>14</sup> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/solution> (diakses 23 Oktober 2020)

<sup>15</sup> Abū al-Fidā’ Ismā’īl ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al- ‘Azīm*, vol. 1

yang beriman, berzikirlah (menyebut nama Allah), dengan zikir yang sebanyak-banyaknya!” Perintah zikir sebanyak-banyaknya yang disebutkan dalam al-Qur’an pada ayat tersebut sejalan dengan hadits riwayat Imam Ibn Majah yang berbunyi: Wahai Rasulullah, sesungguhnya syari’at Islam amat banyak. Perintahkanlah padaku suatu amalan yang bisa aku berpegangteguh padanya.” “Hendaklah lisanmu selalu basah untuk berzikir pada Allah,” jawab beliau.<sup>16</sup>

Dalam hadits di atas, perintah berzikir diungkapkan dalam kalimat “Hendaklah lisanmu selalu basah dengan berzikir kepada Allah”, merupakan satu ungkapan yang sejalan dengan ayat di atas. Lisan yang selalu basah dengan zikir menunjukkan tidak terpautnya jarak antara satu zikir dengan zikir berikutnya. Belum sempat lisan ini kering, sudah terucap kembali zikir yang baru. Semua ini menunjukkan keharusan untuk berzikir sebanyak-banyaknya dengan meniadakan jeda yang panjang antara satu zikir dengan zikir lainnya. Tentu saja di balik setiap perintah, apalagi perbuatan yang diminta untuk terus-menerus dilakukan, akan ada manfaat strategis bagi orang-orang beriman dalam rangkaian perjalanan hidupnya.

### Perintah Berzikir Saat Kesulitan

Dalam surat al-Anfal (8) ayat 45, Allah berfirman: “Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu bertemu dengan pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung”.

Situasi peperangan tentu saja menghadirkan ketakutan yang sangat luar biasa pada diri setiap orang. Pada saat itu hanya ada dua kemungkinan yang ada yaitu; tetap bertahan hidup ketika mampu mengalahkan musuh atau mati ketika dikalahkan. Suasana tersebut sangat mengkhawatirkan dan menakutkan. Dalam keadaan seperti ini, Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk tetap bertahan. Kemudian di tengah perintah bertahan tersebut Allah meminta orang-orang beriman untuk berzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya.

Ibn Kathīr dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat di atas merupakan tuntunan Islam dalam menghadapi musuh. Saat itu mereka diminta untuk berzikir kepada Allah, agar memiliki keberanian yang lebih tinggi untuk menghadapi pasukan musuh.<sup>17</sup> Hal ini sejalan dengan hadits Nabi yang menyebutkan bahwa orang beriman tidak boleh berangan-angan untuk perang berhadapan dengan musuh. Akan tetapi jika itu terjadi, maka mereka diperintahkan untuk bersabar dengan bertahan.<sup>18</sup>

Menurut Imam al-Sa’dī adanya perintah zikir pada saat kondisi sulit sekaligus jalan bagi seorang Mu’min untuk memohon pertolongan kepada Allah, Zat yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Di samping itu al-Sa’dī menjelaskan bahwa ketaatan yang sangat besar ini akan berbuah pertolongan dan kemenangan bagi orang beriman.<sup>19</sup>

Dari gambaran kedua mufassir Ibn Kathīr dan al-Sa’dī di atas menggambarkan betapa zikir kepada Allah merupakan jalan keluar atau solusi yang paling strategis dalam menghadapi situasi sesulit apapun.

<sup>16</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd al-Qazwīnī, *Sunan Ibn Mājah*, Juz 1, No. 3793, (Qāhirah: Dār Iḥyā’ al-Kutub al-‘Arabīyah t.t.), 1246

<sup>17</sup> Abū al-Fidā’ Ismā‘īl ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, vol. 4, (Qāhirah: Dār al-Ḥadīth, 2002), 70

<sup>18</sup> Abū al-Husain Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushairī al-Naisabūrī, , No. 1742, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Riyāḍ: Dār Ṭaibah, 2006), 831

<sup>19</sup> ‘Abd al-Raḥmān ibn Nāṣir al-Sa’dī, *Taisīr al-Karīm al-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, (Riyāḍ: Da.r al-Salām, 2002), 366-367

Jika pada situasi peperangan, Allah memerintahkan orang yang beriman untuk banyak berzikir, tentu saja hal yang sama menjadi sangat penting untuk dilakukan pada saat menghadapi kondisi-kondisi sulit lainnya seperti musibah wabah virus yang sudah menjangkiti lebih dari tiga juta orang di berbagai belahan dunia. Dengan demikian berzikir kepada Allah adalah hal yang harus banyak dilakukan oleh setiap Muslim saat menghadapi kesulitan.

### **Keistimewaan Berzikir**

Urgensi banyak berzikir kepada Allah pada saat yang sulit menjadi solusi terbaik, karena zikir tersebut dapat menghadirkan ketenangan pada diri seorang Mu'min. Hal tersebut disebutkan dalam surat ar-Ra'd (43) ayat 28 yang berbunyi: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Seringkali dalam perjalanan hidupnya, seseorang bersikap reaktif sangat berlebihan ketika menghadapi masalah yang sederhana, dikarenakan kondisi hati dan jiwanya yang sedang gundah gulana. Sebaliknya kadang ada seseorang yang dianggap menghadapi ujian sangat berat, akan tetapi ia tetap mampu tersenyum, karena hatinya selalu tenang dan dekat kepada Allah. Bahkan tidak mustahil, ketabahannya dengan ujian yang berat tersebut justru menginspirasi mereka yang terlihat sehat dan sempurna. Rahasia dari semua kekuatan itu adalah lisan dan hati yang senantiasa mengingat Allah. Zikir sebagai solusi juga menjadi kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti yang menyebutkan bahwa terapi zikir yang dilakukan kepada para lansia secara efektif dapat menurunkan kecemasan mereka dalam menghadapi kesulitan.<sup>20</sup>

Dari sudut pandang medis, Lembaga Penelitian John Hopkins di Amerika menyebutkan bahwa seseorang yang tidak dapat menenangkan hati ketika menghadapi permasalahan, maka akan mudah terkena serangan jantung prematur meskipun sebelumnya ia tidak memiliki gejala penyakit tersebut.<sup>21</sup> Dari penjelasan tersebut dapat digambarkan betapa ketidaktenangan dapat melipatgandakan permasalahan yang sedang dihadapi, selain masalah yang sedang dihadapi tidak dapat diatasi, juga kemungkinan adanya penyakit tambahan berupa dampak fisik seperti serangan jantung dan penyakit fisik lainnya yang tiba-tiba bisa terjadi.

Di samping itu, orang yang senantiasa berzikir saat menghadapi masalah, maka Allah akan mengeluarkannya dari kegelapan menuju cahaya. Hal tersebut dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Ahzab (33) ayat 43 yang berbunyi; Supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan menuju cahaya yang terang. Mutawallī al-Sha'rāwī menjelaskan dalam tafsirnya bahwa setiap perintah Allah termasuk berzikir akan membawa manusia menuju cahaya yang terang. Pada saat jalannya penuh cahaya, maka akan mudah melihat jalan dan mendapatkan petunjuk. Sementara lawannya kegelapan adalah satu keadaan di mana seseorang tidak dapat melihat jalan dan ia akan tersesat. Hal ini sekaligus menunjukkan betapa pentingnya cahaya dalam hidup manusia.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> Tria Widyastuti, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, Vol. 5, No.2, 2019, 147

<sup>21</sup> Roy Charles Ziegelstein, *How Depression and Heart Disease Relate to Each Other*, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/depression-and-heart-disease> (diakses 23 Oktober 2020)

<sup>22</sup> Muḥammad Mutawallī al-Sha'rāwī, *Tafsīr al-Sha'rāwī*, vol. 19, (Qāhīrah: Akhbār al-Yaum, 1991), 2069-2070

Tidak mustahil dalam menghadapi masalah, seseorang merasakan kegelapan yang teramat sangat, meskipun ia tengah berada di tengah benderangnya cahaya matahari. Sehingga kadangkala seseorang dalam kegelapan tersebut, merasa jalannya sudah buntu dan tak ada lagi jalan keluar. Ternyata tidak demikian bagi orang yang senantiasa berzikir kepada Allah. Bagi mereka selalu ada cahaya di ujung lorong gelap yang tengah ia jalani. Ada secercah cahaya yang mengalirkan rasa optimisme dalam kondisi sesulit apapun, karena Zat yang ia selalu ingat adalah Dia yang Maha Kuasa atas segalanya serta tidak ada lagi yang mustahil ketika Allah sudah berkehendak. Gelapnya permasalahan yang berat berganti dengan cahaya iman yang menghadirkan optimisme tanpa batas bersama dengan pertolongan Allah, merupakan buah dari basahnya lisan yang selalu berzikir menyebut nama-nama Allah yang Maha Mulia.

Selain manfaat ketenangan hati dan asa akan adanya cahaya yang terang, zikir juga menghadirkan adanya rahmat dan kasih sayang Allah. Hal ini disebutkan dalam surat al-Baqarah (2) ayat 152 yang berbunyi: Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu.

Ketika seorang Mu'min selalu berzikir seraya mengingat Allah, maka Allah akan selalu mengingatnya dengan terus menambahkan anugerah pemberian-Nya. Mutawallī Sha'rāwī menjelaskan bahwa di antara aktivitas zikir yang dilakukan adalah dengan mengingat nikmat, pemberian, rahmat dan kesempatan untuk bertaubat saat melakukan kesalahan.<sup>23</sup> Dalam tafsir dijelaskan bahwa bentuk zikir Allah untuk manusia adalah berupa rahmat dan kasih sayang-Nya. Betapa tidak istimewanya seseorang yang mendapat kasih sayang Allah, bukankah itulah sesungguhnya jalan kesuksesan yang hakiki. Sungguh semua keistimewaan dan kemuliaan manusia hanya bisa terjadi atas rahmat Allah. Lembutnya diri Rasul yang mulia, merupakan bentuk rahmat Allah kepada beliau. Dalam surat Ali Imran (3) ayat 159, Allah berfirman: Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka.

Hal yang sama disebutkan dalam hadits betapa nikmat seseorang dimasukkan syurga kelak, termasuk Rasulullah, juga merupakan atas rahmat Allah. Dalam hadits riwayat Imam Bukhari, Rasulullah bersabda; Abu Hurairah berkata: Aku mendengar Rasulullah bersabda: “Tak seorang pun di antara kalian yang amalnya akan memasukkannya ke syurga”. Para Sahabat bertanya; “Demikian juga engkau wahai Rasulullah?” Nabi menjawab; “Tidak juga aku, kecuali Allah melimpahkan rahmat dan kemurahan-Nya padaku (maka aku masuk syurga).”<sup>24</sup>

Ayat dan hadits di atas menunjukkan betapa pentingnya rahmat Allah bagi kesuksesan manusia baik di dunia ataupun di akhirat. Di antara jalan untuk mendapatkan rahmat tersebut adalah dengan senantiasa berzikir kepada Allah.

Manfaat lain dari banyaknya zikir yang dilantunkan oleh orang-orang yang beriman adalah doa dan istighfar para malaikat, makhluk Allah yang paling mulia. Hal ini disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Ahzab (33) ayat 43 yang berbunyi: “Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu).”

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang yang senantiasa berzikir akan mendapat *ṣalawāt* dari Allah dan para Malaikat. Di dalam tafsir dijelaskan bahwa *ṣalawāt* Allah kepada manusia adalah rahmat dan kasih sayang-Nya, sementara

<sup>23</sup> Muḥammad Mutawallī al-Sha'rāwī, *Tafsīr al-Sha'rāwī*, vol. 1, 646

<sup>24</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, No. 6463, (Qāhirah: Shirkah al-Quds, 2014), 1301

*ṣalawāt* para malaikat adalah doa dan *istighfār* (permohonan ampunan) yang akan selalu dimunajatkan untuk orang yang selalu berzikir kepada Allah. Doa para malaikat tentu saja merupakan doa yang *mustajāb* karena begitu dekatnya kepada Allah, yang pada akhirnya akan memudahkan jalan agar bisa keluar dari ujian, cobaan, dan kesulitan seberat apapun.

### Kesimpulan

Kesulitan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, Allah sudah menyiapkan jalan bagi orang beriman bagaimana agar dapat menghadapi kesulitan itu dengan baik. Sehingga pada kesulitan yang pada awalnya merupakan beban bagi seseorang justru berbuah kebaikan setelahnya. Di antara jalan untuk menghadapi kesulitan itu adalah dengan berzikir kepada Allah. Zikir adalah solusi saat seseorang sedang berada di saat yang sangat sulit. Dengan zikir tersebut akan hadir ketenangan, sehingga seseorang yang pada awalnya dalam kegelapan karena kondisi yang sulit, seperti mendapatkan cahaya sehingga ia dapat memetakan kesulitan agar mudah untuk dipecahkan. Di samping itu, zikir akan menjadi jalan seseorang mendapatkan rahmat Allah, yang dengannya sudah pasti segala kesulitan yang paling mustahil sekalipun jalan keluarnya, akan menjadi sangat mudah atas izin Allah.

### Daftar Pustaka

- Aṣḥānī, Al-Rāghib, *al-Mufradāt fī Ghariḥ al-Qur'ān*, Makkah: Maktabah Nizār Muṣṭafā al-Bāz, t.t.
- Bukhārī, Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'īl, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Qāhirah: Shirkah al-Quds, 2014
- Kathīr, Abu al-Fidā' Ismā'īl ibn, *Tafsīr al-Qur'ān al- 'Azīm*, Qāhirah: Dār al-Ḥadīth, 2002
- Khan, Abid Hasan, "The Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health and Wellbeing among Home-quarantined Bangladeshi Students", *Elsevier Public Health Emergency Collection*, Agustus 2020, 121-128 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7410816/>, (diakses 21 Oktober 2020)
- Naisabūrī, Abū al-Ḥusain Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushairī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Riyāḍ: Dār Ṭaibah, 2006
- Praso, Sheridan, "China's Divorce Spike Is a Warning to Rest of Locked-Down World", *Bloomberg Businessweek*, <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-31/divorces-spike-in-china-after-coronavirus-quarantines>
- Qazwīnī, Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd, *Sunan Ibn Mājah*, Qāhirah: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, t.t. -Sa'dī, 'Abd al-Raḥmān ibn Nāṣir, *Taisīr al-Karīm al-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, Riyāḍ: Dār al-Salām, 2002
- Sha'rāwī, Muḥammad Mutawallī, *Tafsīr al-Sha'rāwī*, Qāhirah: Akhbār al-Yaum, 1991
- Shihab, M. Quraish, *Tafsīr al-Misbah*, Ciputat: Lentera Hati, 2017
- Widyastuti, Tria, dkk., "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, Vol. 5, No.2, 2019, 147-157

Zadorsky, Celine, *Researchers turning to social media to study mental health concerns during the pandemic*, <https://london.ctvnews.ca/researchers-turning-to-social-media-to-study-mental-health-concerns-during-the-pandemic-1.5023881?cache=> (diakses 16 Juli 2020)

Ziegelstein, Roy Charles, *How Depression and Heart Disease Relate to Each Other*, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/depression-and-heart-disease> (diakses 23 Oktober 2020)

### **Websites**

<http://pdskji.org/home> (diakses 15 Juli 2020)

<https://batam.tribunnews.com/2020/07/12/in-a-day-50-couples-in-batam-submit-divorce-to-religious-court-explodes-during-covid-19> (diakses 16 Juli 2020)

<https://kbbi.web.id/sulit> (diakses 15 Juli 2020)