

Zikir: Menenangkan Hati, Mendamaikan Jiwa

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 28 Mei 2021



“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra’d : 28)

Bagaimana agar hati kita tenang, jiwa kita senantiasa damai, sehingga hidup yang kita jalani ini begitu nikmat dan penuh makna? Pertanyaan inilah yang terus-menerus menggelayut

di benak penulis, dan mungkin juga di benak sebagian besar kita.

Ya, apalah arti hidup ini, jika hati selalu resah, jiwa terus-menerus gelisah. Pasti ada yang salah dengan diri kita. Karena Allah menghadirkan kita ke muka bumi ini untuk menjadi khalifah dengan dibekali fasilitas yang lengkap. Fisik maupun psikis kita diciptakan dalam kondisi terbaik. Jasmani dan rohani kita dijadikan begitu apik. Raga dan jiwa kita dibentuk secara sempurna. Sehingga, ketika menjalani hidup, kita merasa tidak bermakna, pasti ada 'something wrong' yang tengah terjadi pada diri kita.

Al-Qur'an memberikan petunjuk bagaimana agar hati kita menjadi tenang. Hanya ada satu cara, yaitu dengan terus dan selalu mengingat Allah.

Dalam bahasa al-Qur'an, mengingat disebut dengan zikir. Makna lain dari kata zikir adalah menyebut. Dengan demikian, maka agar hati kita tenang, yang harus kita lakukan adalah mengingat dan menyebut nama Allah Swt.

Zikir dalam pengertiannya yang lebih luas adalah setiap aktivitas positif (amal saleh) yang membuat pelakunya semakin dekat kepada Allah. Menjalankan ibadah mahdhoh adalah zikir. Mencari ilmu adalah zikir, bekerja mencari nafkah yang halal adalah zikir, berdakwah adalah zikir, menulis buku yang bermanfaat adalah zikir, berbakti kepada kedua orang tua adalah zikir, menolong sesama adalah zikir, dan seluruh aktivitas yang mendekatkan diri kepada Allah adalah zikir.

Bisa dipastikan orang-orang yang selalu menjaga zikirnya, dengan tetap dan terus istikamah melakukan aktivitas positif (amal saleh), akan merasakan ketenangan hati, ketenteraman batin, kedamaian jiwa. Hal ini dimungkinkan, karena kebaikan atau amal saleh akan menghadirkan ketenangan. Sebagaimana yang disabdakan Nabi Muhammad Saw., "Kebaikan adalah apa yang membuat hatimu tenang."

Orang-orang yang melazimkan zikir, akan mendapat curahan kasih sayang Allah Swt., sehingga hatinya selalu diliputi kedamaian, jiwanya selalu dipenuhi ketenangan.

Ketika hati damai, jiwa tenang, maka hidup akan terasa indah dan nikmat. Hidup yang indah dan nikmat ini akan menghadirkan kebahagiaan dan keberkahan.

* Ruang Inspirasi, Jumat, 28 Mei 2021

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil*

'alamin. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin