

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

BERTASBIH

PONDASI KESEJAHTERAAN

Fiqih Tasawuf



CV. IMAN RIJALULLAH

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

BERTASBIH **PONDASI KESEJAHTERAAN**

Fiqih Tasawuf



 **CV. IMAN RIJALULLAH**
PENERBIT & PERCETAKAN

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19
TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72 KETENTUAN
PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

BERTASBIH

PONDASI KESEJAHTERAAN

Fiqih Tasawuf



CV. IMAN RIJALULLAH

BERTASBIH PONDASI KESEJAHTERAAN

Fiqih Tasawuf

Penulis

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA*
- *Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*
- *Dosen STAI PUI Majalengka*
- *Dosen UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon*
- *Hp / WA : 0852-8008-4569*
- *E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com*
- *Website : <https://www.yedisupriadi.com/>*

Pengantar : Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor : Bambang TriseWiadi (Yadi)

Reviewer : Wildan Na’fian

Desain Cover : Arif Wahyono & Yadi

Penerbit:

CV. IMAN RIJALULLAH

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001

Desa Gombang – Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA

Hp/WA: +62.8522.4100.054

E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN : 978-623-89799-0-5

Kata Pengantar

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan kita nikmat iman, Islam, dan kesehatan sehingga kita dapat terus melanjutkan kehidupan ini dengan penuh keberkahan. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun umat manusia ke jalan yang benar, yaitu jalan yang menghubungkan diri kepada Allah melalui berbagai bentuk ibadah yang diwajibkan.

Buku "*Bertasbih Pondasi Kesejahteraan: Fiqih Tasawuf*" merupakan suatu kajian yang mendalam tentang bagaimana tasbih—yakni mengingat Allah SWT—merupakan salah satu pilar utama dalam mencapai kesejahteraan hidup. Bertasbih bukan hanya sekedar mengulang kalimat dzikir dengan lisan, tetapi merupakan sarana yang melibatkan seluruh aspek kehidupan spiritual seorang Muslim. Shalat, sebagai bentuk ibadah yang paling utama dalam Islam, menjadi inti dari praktik tasbih yang hakiki. Dalam setiap gerakan shalat dan setiap kata dzikir, seorang hamba berusaha mendekatkan dirinya kepada Allah, mengakui kebesaran-Nya, memohon ampunan-Nya, serta memohon petunjuk-Nya untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam banyak ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi, shalat yang dilakukan dengan penuh khushyuk dan ikhlas memiliki dampak yang mendalam terhadap jiwa dan raga. Shalat dan dzikir sebagai bentuk tasbih, ketika dilakukan dengan penghayatan yang mendalam, memberikan kedamaian hati,

membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk, dan menuntun seseorang untuk hidup lebih seimbang baik secara spiritual maupun emosional. Oleh karena itu, bertasbih dalam kehidupan sehari-hari merupakan pondasi utama dalam mencapai kesejahteraan hidup yang tidak hanya diukur dari aspek duniawi, tetapi juga dari kedamaian batin yang diperoleh melalui hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT.

Melalui tulisan ini, penulis berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai peran tasbih dalam kehidupan seorang Muslim, serta bagaimana bertasbih dapat menjadi kunci untuk meraih ketenangan dan kesejahteraan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca yang ingin lebih memahami makna dan kedalaman dari ibadah tasbih, khususnya dalam bentuk shalat dan dzikir.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan tulisan ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua, serta menjadikan setiap langkah kita menuju kedamaian dan kesejahteraan hidup yang hakiki.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB 1 Pendahuluan	1
A. Pengertian Dan Esensi Al-Tasbīh	8
a. Pengertian Al-Tasbīh Secara Lugawī	8
B. Fungsi Al-Tasbīh Bagi Kehidupan Manusia	15
a. Tenteram	16
b. Mendatangkan Rahmat Allah	18
c. Sebagai Doa	20
BAB 2 Rosario Dalam Islam	23
A. Rosario	23
a. Tradisi	30
b. Terkait Dengan Penggunaan Devosionalnya Dalam Dzikir	34
c. Ini Membawa Kita Pada Penggunaan Ketiga Dari Rosario	35
d. Bentuk Dan Bahan Rosario Bervariasi	38
B. Sejarah Suatu Objek	41
a. Definisi dan Konsep Rosario dalam Islam	45
b. Rosario dalam Konteks Barat	48
c. Tasbih: Rosario Muslim	49
d. Bentuk dan Rasa Ingin Tahu	51
C. Makna Tasbih	54
a. Tasbih dalam Al-Qur'an	57
b. Tasbih dalam Hadis	60
c. Kedudukan Tasbih sebagai Ibadah	63
D. Tasbih sebagai Bentuk Dzikir dan Ibadah	66

a.	Tasbih sebagai Dzikir	66
b.	Tasbih sebagai Komunikasi Hamba dengan Tuhannya	69
c.	Tasbih dalam Kehidupan Sehari-hari.....	73
E.	Hubungan Tasbih dengan Kesejahteraan Spiritual	77
a.	Kesejahteraan Jiwa	77
b.	Tasbih dan Pengaruhnya terhadap Keseimbangan Spiritual	81
c.	Tasbih sebagai Terapi Spiritual dalam Islam.....	84
BAB 3 FIQIH IBADAH SHALAT SEBAGAI BENTUK TASBIH		88
A.	Kedudukan Shalat dalam Islam	88
a.	Shalat sebagai Pilar Utama Islam	88
b.	Makna Shalat sebagai Ibadah yang Mendasar.....	89
c.	Shalat dalam Perspektif Teologi dan Sosial	91
B.	Shalat sebagai Bentuk Tasbih Tertinggi.....	93
a.	Shalat sebagai Dzikir Terintegrasi.....	93
b.	Keutamaan Shalat dalam Tasbih	94
c.	Shalat dan Tasbih sebagai Simbol Penyucian Diri.....	96
C.	Hukum dan Syarat Sah Shalat.....	98
a.	Hukum Shalat dalam Islam	98
b.	Syarat Sah Shalat.....	102
c.	Rukun Shalat.....	106
D.	Makna Gerakan dan Bacaan Shalat sebagai Tasbih	110
a.	Gerakan Shalat sebagai Simbol Penyucian.....	110
b.	Bacaan Shalat dan Tasbih dalam Dzikir	114
c.	Sinergi Gerakan dan Bacaan dalam Shalat.....	117
BAB 4 TASAWUF DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL		121
A.	Konsep Kesejahteraan dalam Tasawuf	121

a.	Definisi Kesejahteraan dalam Perspektif Tasawuf.....	121
b.	Kesejahteraan sebagai Pencapaian Jiwa yang Suci	125
c.	Pentingnya Kesejahteraan Spiritual dalam Tasawuf.....	128
B.	Peran Dzikir dan Tasbih dalam Mendekatkan Diri kepada Allah.....	132
a.	Tasbih sebagai Bentuk Dzikir yang Membawa Kehadiran Ilahi	132
b.	Pengaruh Dzikir dan Tasbih terhadap Kesejahteraan Spiritual	135
C.	Tasbih sebagai Sarana Penyucian Jiwa.....	138
a.	Tasbih dalam Proses Penyucian Jiwa (Tazkiyah)	138
b.	Proses Tazkiyah Melalui Tasbih	142
c.	Peran Tasbih dalam Mengatasi Penyakit Hati.....	146
D.	Hubungan Tasbih dengan Ketenangan Hati	154
a.	Tasbih sebagai Sumber Ketenangan Jiwa	154
b.	Penyucian Hati melalui Tasbih	158
c.	Tasbih dalam Konteks Kesejahteraan Mental dan Emosional	160
BAB 5 INTEGRASI FIQIH DAN TASAWUF DALAM TASBIH.....		164
A.	Keseimbangan antara Syariat dan Hakikat	164
a.	Syariat dan Hakikat dalam Konteks Tasbih	164
b.	Peran Syariat dalam Menyempurnakan Hakikat	167
c.	Integrasi Syariat dan Hakikat dalam Praktik Ibadah	171
B.	Shalat sebagai Ibadah Lahir dan Batin.....	175
a.	Shalat sebagai Ibadah Lahir (Syariat)	175
b.	Shalat sebagai Ibadah Batin (Hakikat).....	178
c.	Sinergi antara Aspek Lahir dan Batin dalam Shalat.....	181

C.	Peran Niat dan Khusyuk dalam Shalat	183
a.	Niat sebagai Landasan Shalat yang Benar	183
b.	Khusyuk dalam Shalat sebagai Penghormatan kepada Allah	187
c.	Niat dan Khusyuk sebagai Kunci Integrasi Syariat dan Hakikat	190
D.	Dampak Tasbih terhadap Kesejahteraan Lahir dan Batin	193
a.	Tasbih dalam Perspektif Kesejahteraan Lahir	193
b.	Tasbih sebagai Sarana Kesejahteraan Batin	195
c.	Integrasi Kesejahteraan Lahir dan Batin Melalui Tasbih...	198
BAB 6 TASBIH DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI		201
A.	Praktik Tasbih di Luar Shalat	201
a.	Tasbih sebagai Aktivitas Sehari-hari	201
b.	Pentingnya Konsistensi dalam Tasbih	203
c.	Tasbih dalam Setiap Aspek Kehidupan	205
B.	Dzikir dan Tasbih sebagai Peningat Allah	207
a.	Dzikir Sebagai Sarana Mengingat Allah (Remembrance of Allah)	207
b.	Menghadirkan Allah dalam Kehidupan Sehari-hari	210
c.	Peran Tasbih dalam Meningkatkan Kualitas Kehidupan Spiritual	213
C.	Tasbih dalam Aktivitas Sosial dan Lingkungan	215
a.	Tasbih dalam Interaksi Sosial	215
b.	Tasbih sebagai Bentuk Kepedulian terhadap Lingkungan	217
c.	Membangun Masyarakat yang Sejahtera dengan Tasbih.	221
D.	Tasbih sebagai Sarana Mengatasi Stres dan Kecemasan	224
a.	Tasbih sebagai Terapi Mental dan Emosional	224

b.	Dampak Psikologis Tasbih terhadap Kesehatan Mental ...	228
c.	Tasbih sebagai Jembatan untuk Penyembuhan	231
BAB 7 KAJIAN HADIS DAN AYAT TENTANG TASBIH		235
A.	Hadis-Hadis tentang Keutamaan Tasbih	235
a.	Hadis-hadis yang Menjelaskan Keutamaan Tasbih.....	235
b.	Perbandingan Hadis Sahih dan Dha'if tentang Tasbih	238
c.	Pengaruh Tasbih terhadap Kehidupan Sehari-hari dalam Hadis.....	242
B.	Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Tasbih dan Dzikir.....	247
a.	Ayat-Ayat yang Menceritakan Perintah Tasbih.....	247
b.	Hubungan Tasbih dengan Kesadaran Ilahi dalam Al-Qur'an.....	251
c.	Konsep Dzikir dan Tasbih dalam Al-Qur'an	256
C.	Kisah Para Nabi dan Salafus Shalih dalam Bertasbih	259
a.	Peran Tasbih dalam Kehidupan Para Nabi.....	259
b.	Kisah Salafus Shalih dalam Bertasbih.....	262
c.	Nilai Teladan dalam Bertasbih dari Nabi dan Salafus Shalih	265
D.	Relevansi Tasbih dalam Kehidupan Modern.....	271
a.	Tasbih dalam Konteks Kehidupan Kontemporer	271
b.	Peran Tasbih dalam Menghadapi Problem Sosial dan Pribadi.....	275
c.	Tasbih sebagai Alat untuk Menjaga Kesehatan Mental di Era Modern	278
BAB 8 APLIKASI TASBIH DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER....		281
A.	Tasbih sebagai Sarana Pembentukan Akhlak Mulia	281
a.	Tasbih dalam Proses Pembentukan Akhlak.....	281

b.	Tasbih dan Pengaruhnya terhadap Perubahan Pribadi	284
c.	Peran Tasbih dalam Meningkatkan Kualitas Diri	286
d.	Tasbih sebagai Alat Pengendali Hawa Nafsu	290
e.	Tasbih sebagai Pengingat untuk Menjaga Kesucian Jiwa .	292
f.	Peran Dzikir dan Tasbih dalam Mengatasi Ketidakseimbangan Nafsu.....	294
B.	Tasbih sebagai Pondasi Kedisiplinan dan Konsistensi	297
a.	Pentingnya Konsistensi dalam Praktik Tasbih.....	297
b.	Tasbih sebagai Sarana untuk Membangun Kedisiplinan Spiritual	299
c.	Tasbih dalam Membentuk Karakter yang Tangguh dan Konsisten	301
C.	Dampak Tasbih terhadap Kesejahteraan Mental dan Emosional.....	303
BAB 9 PENELITIAN EMPIRIS TENTANG TASBIH		306
A.	Shalat dan Zakat	306
B.	Tasbih dalam Shalat.....	309
a.	Takbiratul Ihram (Allahu Akbar)	311
b.	Surah Al-Fatihah.....	314
c.	Ruku'	317
d.	I'tidal	320
e.	Sujud	323
f.	Tasyahhud	326
g.	Tahiyat Akhir	330
h.	Salam	333
C.	Shalat sebagai Sarana Kesejahteraan Dunia dan Akhirat.....	337
D.	Membangun Bangunan Kehidupan.....	340

BAB 10 PENUTUP	344
CATATAN AKHIR	353
DAFTAR PUSTAKA	460

BAB 1

Pendahuluan

Al-Qur'an adalah kitab suci Islam yang merupakan kumpulan firman-firman Allah swt. (*kalām Allah*) yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. Di antara tujuan utama¹ diturunkannya al-Qur'an adalah untuk menjadi pedoman manusia dalam menata kehidupan mereka agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.²

Sebagai pedoman hidup bagi umat manusia, pembicaraan al-Qur'an terhadap suatu masalah bersifat unik, tidak tersusun secara sistematis seperti halnya buku-buku ilmiah yang dikarang manusia.³ Keadaan demikian sama sekali tidak berarti mengurangi nilai al-Qur'an. Sebaliknya, justru di sanalah letak keunikan sekaligus keistimewaannya. Dengan keadaan seperti itu, al-Qur'an malah menjadi objek kajian yang tidak pernah kering oleh para cendekiawan, baik muslim maupun non muslim, sehingga ia tetap aktual sejak diturunkannya empat belas abad yang lalu.⁴

Kenyataan lain adalah bahwa al-Qur'an merupakan lautan ilmu, sumber pengetahuan dan tambang hukum, di mana setiap muslim diperintah untuk men-*tadabbur*-inya. Al-Qur'an juga menjadi solusi atas fitnah (*dīniyyah*) yang akan terjadi seperti yang disinyalir dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Tirmīzī (w. 279 H.) dan al-Dārimī (w. 255 H.) dari al-Hāris al-A'war dari 'Ali ra. berkata: "Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda: "Ingatlah akan fitnah yang akan terjadi." Aku bertanya: "Apakah solusinya, wahai Rasulullah?" Beliau

menjawab: “*Kitābullāh, di dalamnya memuat berita tentang umat sebelum kalian, kabar tentang yang akan datang setelah kalian, dan hukum-hukum di antara (bagi) kalian,..... barangsiapa yang berkata dengannya pasti benar, yang beramal dengannya akan mendapatkan pahala, yang menghukumi dengannya pasti adil, dan yang menyeru kepadanya, maka ia akan diberi petunjuk kepada jalan yang lurus (benar).*”⁵

Sebagai salah satu bacaan (zikir) paling utama yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. setelah al-Qur’an, bacaan tasbih memiliki banyak keutamaan. Ketika al-Qur’an menyebutkan kata *al-tasbīh* dengan segala derivasinya puluhan kali yang tersebar dalam puluhan ayat dan puluhan surat⁶, ini menunjukkan tentang begitu pentingnya masalah tasbīh ini. Belum lagi adanya pengkhususan perintah tasbih setelah adanya perintah zikir atau mendahuluinya padahal maknanya sudah dicakup oleh makna zikir⁷, serta adanya penggunaan kata tasbīh dalam al-Qur’an untuk menunjuk makna zikir secara umum⁸, salat⁹ dan ibadah secara umum¹⁰, ini menunjukkan tentang keutamaannya yang lain. Di dalam al-Qur’an juga ada istilah *al-bāqiyāt al-ṣāliḥāt*¹¹, yang menurut beberapa riwayat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tafsir seperti al- Qurtūbi (w. 671 H.) dan Ibn Kaṣīr (w. 774 H.), ia adalah *subḥānallāh, alḥamdulillāh, lā ilāha illallāh, Allāhu akbar, dan lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*.¹²

Bertasbih dalam konteks Islam merujuk pada pengucapan kalimat-kalimat pujian dan penyucian kepada Allah, yang dilakukan oleh seorang Muslim sebagai bentuk ibadah. Secara bahasa, tasbih berasal dari kata Arab "*subhana*" yang berarti "Maha Suci", dan secara lebih luas, tasbih berarti menyucikan Allah dari segala bentuk

kekurangan. Bertasbih adalah salah satu bentuk pengagungan terhadap Allah, baik melalui lisan dengan ucapan seperti "*Subhanallah*" (Maha Suci Allah) maupun melalui perbuatan yang mencerminkan ketaatan kepada-Nya. Menurut Quraish Shihab, tasbih merupakan ekspresi pengakuan akan kesempurnaan Allah dan ketidaksempurnaan manusia, yang mendorong seorang hamba untuk senantiasa rendah hati dan tunduk kepada-Nya.

Dalam Al-Qur'an, Allah memerintahkan umat Muslim untuk bertasbih sebagai bentuk ibadah dan pengingat akan kebesarannya. Salah satu ayat yang menyebutkan tentang pentingnya tasbih adalah dalam Surah Al-Ahzab (33:41), yang berbunyi: "*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah kepada Allah dengan ingatan yang sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.*" (Surah Al-Ahzab, 33:41).

Ayat ini menegaskan bahwa bertasbih tidak hanya terbatas pada waktu-waktu tertentu, tetapi seharusnya menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari seorang Muslim. Menurut Tafsir Ibnu Katsir, perintah bertasbih dalam ayat ini mencakup segala bentuk dzikir, termasuk ucapan lisan, perenungan hati, dan amal perbuatan yang sesuai dengan syariat Islam¹³.

Konsep bertasbih juga mencakup dimensi spiritual yang mendalam. Dalam kitab *Riyadhus Shalihin*, Imam Nawawi menjelaskan bahwa bertasbih adalah sarana untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti sombong, iri, dan dengki, serta mengisi hati dengan rasa syukur dan ketenangan¹⁴. Dalam perspektif Islam, kesejahteraan yang sejati tidak hanya mengacu pada kebahagiaan duniawi, tetapi juga kebahagiaan akhirat. Menurut Al-

Ghazali, ketenangan jiwa yang diperoleh melalui ibadah seperti bertasbih adalah kunci utama dalam mencapai keseimbangan hidup, karena ia mengarahkan manusia untuk mengingat kebesaran Allah dan melepaskan ketergantungan pada hal-hal yang bersifat sementara¹⁵.

Dalam beberapa hadis, dijelaskan bahwa bertasbih dengan penuh keikhlasan dapat menghapus dosa-dosa dan mendekatkan seseorang kepada Allah. Misalnya, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: *“Barang siapa mengucapkan Subhanallah sebanyak seratus kali dalam sehari, maka dosanya akan dihapuskan meskipun sebanyak buih di lautan.”* (HR. Muslim)¹⁶. Hadis ini menunjukkan bahwa bertasbih tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kehidupan seseorang dengan membersihkan hati dari dosa-dosa. Menurut Syekh Yusuf Al-Qaradawi, aktivitas bertasbih yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi sarana untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup, karena ia mengingatkan manusia akan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah¹⁷. Dalam kitab Al-Adzkar, Imam Nawawi menjelaskan bahwa bertasbih dapat membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan mengembangkan sikap positif, seperti sabar dan syukur, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan sosial¹⁸.

Bertasbih memiliki relevansi yang kuat dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ketika seseorang merasa gelisah, tertekan, atau berada dalam situasi yang sulit, mengingat Allah dan bertasbih dapat memberikan ketenangan

batin. Ketenangan ini membantu individu untuk tetap tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak dengan bijak. Menurut Dr. Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, aktivitas bertasbih dapat menjadi terapi psikologis yang efektif karena ia mengalihkan fokus manusia dari masalah duniawi kepada kebesaran Allah, sehingga mengurangi beban emosional dan meningkatkan ketenangan jiwa¹⁹.

Dalam setiap langkah kehidupan, dengan mengucapkan tasbih, seorang Muslim diingatkan untuk tidak lupa terhadap tujuan hidup yang lebih besar, yakni mencari ridha Allah. Al-Qur'an dalam Surah Ibrahim (14:7) menegaskan hal ini dengan firman-Nya: *“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.’”* (Surah Ibrahim, 14:7). Ayat ini menunjukkan bahwa sikap syukur, yang dapat diwujudkan melalui bertasbih, adalah kunci untuk memperoleh keberkahan dan pertolongan dari Allah. Menurut Tafsir Al-Jalalayn, bertasbih dan bersyukur adalah dua aktivitas yang saling terkait, karena keduanya mengingatkan manusia akan kebesaran Allah dan nikmat-Nya yang tak terhitung²⁰.

Situasi yang penuh tekanan seperti bekerja atau berinteraksi dengan orang lain, bertasbih dapat menjaga hati agar tetap tidak terjebak dalam stres atau perasaan negatif. Bahkan, aktivitas sehari-hari seperti makan, bekerja, atau beristirahat bisa menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah jika dilandasi dengan niat yang tulus dan bertasbih dalam hati. Imam Nawawi dalam kitab Riyadhus Shalihin menjelaskan bahwa setiap aktivitas manusia dapat bernilai ibadah jika dilakukan dengan niat yang ikhlas dan disertai dengan

dzikir, termasuk bertasbih²¹. Hal ini menunjukkan bahwa bertasbih tidak terbatas pada ritual ibadah formal, tetapi dapat diintegrasikan ke dalam seluruh aspek kehidupan.

Meskipun bertasbih memiliki banyak manfaat, banyak individu yang menghadapi tantangan dalam melakukannya secara konsisten. Beberapa masalah yang sering dihadapi dalam praktik bertasbih antara lain:

- a. Kesibukan Hidup: Salah satu tantangan terbesar dalam bertasbih adalah kesibukan yang terus-menerus, baik karena pekerjaan, urusan keluarga, atau kesibukan duniawi lainnya. Ketika seseorang terlalu fokus pada rutinitas, mereka sering kali lupa untuk mengingat Allah dan melupakan pentingnya bertasbih sebagai bagian dari ibadah. Menurut Dr. Aidh Al-Qarni, kesibukan duniawi sering kali menjadi penghalang utama dalam menjaga hubungan spiritual dengan Allah, karena ia mengalihkan perhatian manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu beribadah kepada-Nya²². Oleh karena itu, penting bagi setiap Muslim untuk mengatur waktu dan prioritas agar dapat menyisihkan waktu khusus untuk beribadah, termasuk bertasbih.
- b. Kurangnya Pemahaman dan Kesadaran: Banyak orang yang belum sepenuhnya memahami makna dan manfaat bertasbih. Tanpa pemahaman yang benar tentang arti dan tujuan tasbih, seseorang mungkin menganggapnya hanya sebagai bentuk ritual belaka, tanpa menyadari kedalaman spiritual yang terkandung di dalamnya. Menurut Syekh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin,

pemahaman yang mendalam tentang makna ibadah, termasuk bertasbih, adalah kunci untuk meningkatkan kualitas dan kekhusyukan dalam beribadah²³. Dengan demikian, pendidikan dan pengajaran tentang pentingnya bertasbih perlu ditingkatkan agar umat Muslim dapat mempraktikkannya dengan penuh kesadaran.

- c. Gangguan Pikiran dan Hati: Ketika hati dan pikiran terganggu oleh masalah pribadi atau kecemasan, seseorang mungkin merasa sulit untuk fokus dalam beribadah, termasuk bertasbih. Gangguan-gangguan ini dapat membuat seseorang merasa terhalang untuk beribadah dengan khusyuk. Dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa gangguan hati dan pikiran adalah salah satu ujian terbesar dalam ibadah, dan untuk mengatasinya, seseorang perlu melatih diri untuk selalu mengingat Allah dalam setiap keadaan²⁴. Dengan kata lain, bertasbih seharusnya menjadi sarana untuk mengatasi gangguan tersebut, bukan sebaliknya.
- d. Kurangnya Ketekunan dan Disiplin: Sebagaimana halnya dengan ibadah lainnya, bertasbih memerlukan ketekunan dan disiplin yang tinggi. Tanpa kebiasaan yang konsisten, seseorang bisa dengan mudah lupa untuk melaksanakan tasbih, meskipun ia tahu akan manfaatnya. Menurut Dr. Abdullah Nasih Ulwan, disiplin dalam beribadah adalah salah satu ciri utama seorang Muslim yang taat, dan hal ini dapat dicapai melalui latihan yang terus-menerus serta niat yang kuat²⁵.

A. Pengertian Dan Esensi Al-Tasbīh

a. Pengertian *Al-Tasbīh* Secara *Lugawī*

Kata *al-tasbīh* adalah bentuk jadian dari kata *sabbaḥa* yang bentuk asalnya terdiri atas huruf *sīn*, *bā'*, dan *ḥā'* yang memiliki beberapa makna asal, di antaranya: *al-bu'd* (jauh)/ *ab'ada fī al-sair* (menjauh dalam hal perjalanan),²⁶ *al-jarī wa al-marr al-sarī'* (berlari dan berlalu dengan cepat), dan *al-'aum* yaitu berjalan di air dengan terapung (*to float*) (*to swim*: berenang).²⁷

Dengan makna yang pertama *al-tasbīh* berarti *al-tab'īd* (menjauhkan), sehingga ketika menyebutkan *sabbaḥtullāh*, berarti menjauhkan Allah dari segala keburukan.²⁸ Adapun makna yang kedua, digunakan oleh al-Qur'an dalam QS. Yāsīn/36: 40 kata *yasbaḥūn* berarti *yajrūn*.²⁹ Dengan makna ini, maka orang yang bertasbih adalah orang yang berlari (bersegera) dalam mensucikan dan membebaskan Allah dari segala keburukan atau

orang yang bersegera dalam beribadah kepada Allah.³⁰ Sedangkan makna yang ketiga pada dasarnya juga mengandung makna menjauh, karena orang yang berenang adalah orang yang menjauh dari tepian atau posisi semula.³¹ Dengan makna ini, maka orang yang bertasbih adalah orang yang berenang dengan hatinya di lautan kekuasaan Allah swt. bisa juga disamakan dari segi bahwa orang yang berenang bisa menyelamatkan dirinya dari tenggelam, maka orang yang bertasbih bisa menyelamatkan diriya dari menyekutukan Allah swt. dan menghidupkannya dengan senantiasa mengingat-Nya.

Ketiga makna dasar di atas, pada dasarnya kembali kepada makna pertama, yaitu *al-bu'd wa al-ib'ād* (jauh dan menjauhkan),

sebab makna kedua yaitu berlari atau berlalu dengan cepat berarti menjauh dari tempat asalnya, begitupun dengan yang ketiga seperti yang telah disebutkan di atas. Makna ini sejalan dengan makna tasbih yang berarti *al-tanzīh* yang secara bahasa berarti *al-tab'īd*.³²

1. Makna-makna *al-Tasbīh* dalam al-Qur'an

Secara umum makna tasbih dalam al-Qur'an adalah *al-tanzīh* yaitu mensucikan Allah dari segala hal yang tidak layak dan tidak pantas dalam zat, sifat, dan perbuatan-Nya dengan hati, perkataan dan perbuatan.³³ Namun demikian para ulama melihat ada beberapa makna lain dari kata tasbih dalam al-Qur'an, antara lain:

A. *Al-Ṣalāh (salat)*

Makna ini terdapat dalam QS. Ṭāhā/20: 130³⁴ yang berbunyi: *Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang.*

Menurut Ibn al-'Arabī (w. 543 H.), para ulama sepakat tentang makna kata *sabbiḥ* pada ayat di atas adalah *ṣalli* (salatlah), karena salat adalah bentuk tasbih paling utama dan paling mulia, sekalipun mereka berbeda pendapat tentang apakah salat yang dimaksud dalam ayat di atas salat fardu atau salat sunnah.³⁵

Pendapat ini dikuatkan oleh hadis Jarīr bin 'Abdullāh sebagai berikut: *"Dari Jarīr bin 'Abdullāh, berkata: Suatu ketika kami bersama Nabi saw. melihat bulan purnama, maka beliau bersabda: "Sesungguhnya kalian akan melihat Tuhan kalian sebagaimana kalian melihat (bulan purnama) ini, tidak ada kesamaran dan*

keraguan dalam melihat-Nya. Maka jika kalian mampu untuk tidak melalaikan salat pada waktu sebelum terbit dan terbenam matahari, laksanakanlah (tepat pada waktunya).”Kemudian beliau membaca ayat di atas.”

Ayat lain yang memuat kata tasbih yang bermakna *al-ṣalāh* adalah QS. al-Rūm/30: 17-18 yang berbunyi: *Maka bertasbihlah kepada Allah di waktu kamu berada di petang hari dan waktu kamu berada di waktu subuh, dan bagi-Nyalah segala puji di langit dan di bumi dan di waktu kamu berada pada petang hari dan di waktu kamu berada di waktu Zuhur.* Dalam salah satu riwayat disebutkan bahwa Nāfi’ bin al-Azraq (w. 65 H.) bertanya kepada Ibn ‘Abbās ra.: Apakah engkau menemukan salat lima waktu dalam al-Qur`an? Maka Ibn ‘Abbās menjawab: Ya! Lalu beliau membaca (ayat ini): *fasubḥānallāh ḥīna tumsūn*, beliau berkata: (ini) salat Magrib, *waḥīna tusbiḥūn*, (ini) salat Subuh, *wa’asyiyyan*, (ini) salat Asar, *waḥīna tuḏhirūn*, (ini) salat Zuhur. Kemudian beliau membaca: *wamin ba’di ṣalāt al-’Isyā* (QS. al- Nūr/24: 58).³⁶

Dalam riwayat lain, (juga) dari Ibn ‘Abbāsra., beliau berkata: kedua ayat di atas menggabungkan (menyebutkan) seluruh waktu salat (fardu): *fasubḥānallāh ḥīna tumsūn*, salat Magrib dan ‘Isyā, *waḥīna tusbiḥūn*, salat Subuh, *wa’asyiyyan*, salat Asar, *waḥīna tuḏhirūn*, salat Zuhur.³⁷

B. Al-Ẓikr

Makna ini terdapat dalam QS. Maryam/19: 11 yang berbunyi: *Maka ia keluar dari mihrab menuju kaumnya, lalu ia memberi isyarat kepada mereka; hendaklah kamu bertasbih di waktu pagi dan petang.*

Imam al-Ṭabarī (w. 310 H.) menyebutkan bahwa perintah tasbih pada ayat di atas bisa berarti perintah zikir, sehingga ayat di atas berarti bahwa Nabi Zakariyyā as. keluar dari mihrabnya dan memberi isyarat kepada kaumnya untuk senantiasa mengisi waktu luangnya dengan berzikir kepada Allah, dan bisa juga berarti perintah salat pada kedua waktu tersebut.³⁸ Makna yang pertama ini dikuatkan oleh hadis riwayat ‘Abdullāh bin ‘Amr ra. yang mengatakan bahwa dia melihat Rasulullah saw. menghitung bacaan tasbih³⁹ (setiap selesai salat), padahal yang dibaca oleh Rasulullah saw. bukan hanya bacaan tasbih saja tetapi juga bacaan zikir lainnya seperti tahmid dan takbīr.

Penggunaan kata tasbih untuk menunjukkan zikir secara umum, karena tasbih -seperti yang telah disebutkan di atas- adalah penyucian Allah swt., dari segala sifat yang tidak pantas sekaligus mengagungkan dan memuji-Nya. Karena itu, setiap ungkapan yang di dalamnya mengandung penyucian, pujian dan pengagungan terhadap Allah swt. bisa disebut sebagai tasbih.⁴⁰

C. Al-‘Ibādah

Makna ini terdapat dalam QS.al-Ṣāffāt/37: 143 yang berbunyi: *Maka sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang banyak bertasbih.* Ayat ini berbicara tentang kisah Nabi Yūnus as. yang diawali oleh ayat 139 yang menyatakan kerasulan Yūnus as. yang karena dakwahnya ditolak oleh kaumnya, beliau memilih lari meninggalkan kaumnya dan naik ke kapal yang penuh muatan. Lalu karena satu dan lain hal,⁴¹ para penumpang memutuskan untuk melakukan pengundian,⁴² siapa yang kalah harus diceburkan ke laut, dan ternyata Yūnus as. yang kalah dalam undian tersebut dan

harus diceburkan ke laut. Setelah beberapa saat, iaditelan oleh ikan Hiu dalam keadaan tercela karena lari dari tugas dan tidak sabar menghadapi umatnya yang durhaka. Tetapi beliau diselamatkan Allah setelah sekian lama tinggal di dalam perut ikan Hiu dengan dilemparkannya keluar dari perut ikan tersebut hingga terdampar di daerah yang tandus dalam keadaan sakit fisiknya.

Ayat di atas menyebutkan tentang sebab keselamatannya, yaitu karena beliau termasuk orang-orang yang banyak dan mantap dalam bertasbih (*al-musabbiḥīn*). Al-Bagawī (516 H.) menyebutkan riwayat dari Wahhāb bin Munabbih (w. 114 H.) bahwa makna *al-musabbiḥīn* adalah *al-‘ābidīn* (ahli ibadah).⁴³ Makna ini lebih luas dibanding dengan pendapat yang menyebutkan makna *al-musabbiḥīn* di sini adalah *al-muṣallīn* atau *al-zākirīn* yang juga disebutkan oleh al-Bagawī (516 H.) dari riwayat lain,⁴⁴ karena makna ibadah di sini bisa berarti penghambaan dan menghinakan diri di hadapan yang disembah (Allah swt.) karena kecintaan kepada-Nya dan mengagungkan-Nya, bisa juga berarti sarana yang dipakai untuk ibadah yaitu perkataan, perbuatan dan keyakinan hati.⁴⁵ Salat dan zikir adalah salah satu sarana ibadah kepada Allah.

D. Al-Du‘ā’

Makna ini terdapat dalam QS. Yūnus/10: 10 yang berbunyi: *Doa mereka di dalamnya (surga) ialah: "Subḥānakallāhumma", dan salam penghormatan mereka ialah: "Salām" dan penutup doa mereka ialah: "Al-Ḥamdulilāh rabb al-‘ālamīn"*.

Menurut al-Rāzy (w. 604 H.) dirangkaikannya lafal tasbih (*subḥāna*) dengan huruf *kāf* yang menunjukkan mitra bicara dalam hal ini adalah Allah swt. dan dilanjutkan dengan ungkapan

allāhumma menunjukkan bahwa tasbih di sini adalah bermakna *al-du'ā* (doa).⁴⁶ Pendapat serupa dikemukakan oleh Ibn 'Āsyūr (w. 1973 M.) dalam tafsirnya.⁴⁷ Lebih lanjut beliau menyebutkan bahwa doa penghuni surga dengan tasbih (*subḥānaka Allāhumma*) yang demikian singkat padahal semestinya lebih panjang karena uraian ini dalam konteks penjelasan, tetapi faktanya memang doa mereka singkat dengan disebutkan akhir doa mereka yaitu *al-ḥamdu lillāhi rabb al-'ālamīn*, ini menunjukkan bahwa mereka benar-benar dalam kenikmatan yang luar biasa, tidak ada lagi yang mereka butuhkan, sehingga tidak ada lagi permintaan yang dapat mereka ajukan. Sebagai pengganti dari permintaan, mereka memuji Allah swt., dari sini mereka diilhami untuk terus-menerus bertasbih menyucikan Allah, karena tasbih adalah ungkapan untuk menunjukkan kesempurnaan pengagungan dan penyucian.⁴⁸

E. Al-Istisnā'

Yang dimaksud dengan *istisnā'* di sini adalah mengaitkan segala perbuatan dengan kehendak Allah swt., yaitu dengan mengucapkan kalimat: "insyā Allah". Makna ini terdapat dalam QS.al-Qalam/68: 17- 29 yang berbunyi: *Sesungguhnya Kami telah menguji mereka (musyrikin Mekkah) sebagaimana Kami telah menguji pemilik-pemilik kebun, ketika mereka bersumpah bahwa mereka sungguh-sungguh akan memetik (hasil)nya di pagi hari, dan mereka tidak mengecualikan.*

Ayat ini dan rangkaian ayat berikutnya sampai dengan ayat 29, bercerita tentang sekelompok pemilik kebun⁴⁹ yang bersikap angkuh dan tamak atas kepemilikan harta yang mereka anggap banyak dan mengingatkan kepada orang-orang kafir Quraisy dan siapapun

tentang dampak buruk dari keangkuhan dan ketamakan akibat kepemilikan harta serta bahwa harta pada hakikatnya adalah bahan ujian Tuhan kepada manusia. Terbukti ketika sebagian besar, yakni dua dari tiga orang di antara mereka bersumpah dan memastikan akan memetik hasil kebunnya di pagi hari, maka ketika mereka terlelap tidur, Allah menurunkan bencana dengan menghanguskan kebun mereka sehingga seperti malam yang gelap gulita.⁵⁰

Menurut Mujāhid (w. 104 H.) sebagaimana dikutip oleh Ibn 'Aṭīyah (w. 546 H.), makna *walā yastāsnūn* adalah mereka tidak mengatakan *insyā Allāh*, bahkan mereka memastikan apa yang akan mereka perbuat, seolah-olah mereka penentu perbuatannya tanpa adanya campur tangan Allah sama sekali.⁵¹

Ketika di pagi harinya mereka melihat kebun mereka telah binasa dan jauh berbeda dengan apa yang mereka harapkan, pada awalnya mereka mengira bahwa mereka tersesat masuk di kebun lain yang bukan milik mereka. Tetapi setelah diperhatikan dengan seksama posisinya, dan mereka yakin bahwa yang didatanginya adalah benar-benar kebun mereka tetapi keadaannya telah berubah dari yang sebelumnya akibat bencana yang menimpanya, akhirnya mereka menyadari bahwa mereka telah dihalangi dari perolehan hasilnya. Ketika itu, saudara mereka yang paling moderat dan baik pikirannya di antara mereka berkata: Bukankah aku telah mengatakan kepada kamu bahwa rencana kamu itu tidak terpuji, dan mengapa kamu tidak bertasbih menyucikan Allah? Sebagaimana dalam firman-Nya yang merupakan lanjutan dari ayat di atas yaitu ayat 28-29. *Berkatalah seorang yang paling baik pikirannya di antara mereka: "Bukankah aku telah mengatakan kepadamu, hendaklah kamu*

bertasbih (kepada Tuhanmu)?" Mereka mengucapkan: "Maha Suci Tuhan kami, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang zalim."

Jumhur mufassirin memahami makna tasbih pada ayat di atas dengan *istiṣnā*. Kalimat *lau lā tusabbiḥūn* artinya *hal lā tastaṣnūn* (mengapa tidak mengecualikan [yaitu] dengan menyebut *insyā' Allah* [jika Allah menghendaki]) yaitu pengingkaran atas statemen mereka dalam ayat sebelumnya *layaṣrimunnahā muṣbiḥīn wa lā yastaṣnūn* (mereka sungguh-sungguh akan memetikanya di pagi hari dan mereka tidak mengecualikan). Digunakan tasbih untuk makna *istiṣnā* dalam ayat ini karena tasbih mengandung makna pengagungan terhadap Allah dan pengakuan bahwa tidak ada yang bisa melakukan suatu pekerjaan apapun kecuali atas kehendak-Nya.⁵²

B. Fungsi Al-Tasbīh Bagi Kehidupan Manusia

Salah satu sifat orang mukmin yang disebutkan pada rangkaian ayat di atas adalah senantiasa bertasbih, karena itu fungsi bertasbih berdasarkan ayat di atas sangat banyak melebihi apa yang ada dalam benak manusia. Al-Ṭabarī (w. 310 H), menyebutkan salah satu riwayat dari Ibn `Abbās ra., bahwa yang dimaksud dengan ayat di atas adalah bahwa seorang hamba yang beramal saleh dan menyembunyikan kebaikannya sehingga tidak diketahui oleh orang lain, maka Allah akan menyembunyikan baginya kenikmatan-kenikmatan surga.⁵³ Dalam salah satu hadis qudsi riwayat al-Bukhārī, Muslim dan Aḥmad, makna ayat di atas dijelaskan lebih detail. *Dari Abū Hurairah ra. berkata; Rasulullah saw. bersabda: Allah berfirman: "Aku telah menyediakan buat hamba-hamba-Ku*

yang shalih (kenikmatan) yang belum pernah mata melihatnya, telinga mendengarnya dan terbetik dari lubuk hati manusia". Bacalah firman- Nya jika kamu mau (QS. al-Sajadah/32: 17) yang artinya "Tidak seorangpun yang mengetahui apa yang telah disediakan untuk mereka (kenikmatan) yang menyedapkan mata".

a. Tenteram

Allah swt. Berfirman dalam QS. Ṭāhā/20: 130. *Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang.*

Setelah Allah swt. memerintahkan Nabi saw. untuk bersabar atas pendustaan orang-orang kafir terhadap ajaran beliau dan cemoohan mereka terhadap beliau dan para pengikutnya, diikuti dengan perintah bertasbih, menyucikan Allah dari segala yang tidak wajar bagi-Nya, akhir dari ayat ini menyebutkan *la'allaka tardā* (supaya engkau rida) yakni merasa tenang, senang dan puas apapun yang terjadi atas dirimu dan pengikutmu.

Lebih lanjut M. Quraish Shihab (l. 1944 M.) menyebutkan bahwa ayat di atas menjadikan tasbih dan tahmid guna menghadapi kesulitan dan gangguan para pendurhaka mengantar kepada keridaan dan kepuasan hati. Ini karena mengulang-ulang menyucikan Allah dan memuji-Nya atau mendekatkan diri kepada-Nya akan menciptakan rasa tenang dalam jiwa pelakunya. Yang bersangkutan dengan menyucikan Allah dari segala kekurangan

akan sadar bahwa tidak ada sesuatu pun yang buruk bila bersumber dari Allah; dia pun akan menyadari keindahan dan kebaikan segala perbuatan-Nya, di samping merasakan kebesaran dan kekuasaan-Nya, dan ini, bila berulang-ulang dilakukan akan menghasilkan ketenangan dan kepuasan hati. Ini lebih-lebih bila disadari bahwa setiap muslim yang ditimpa bencana atau kesulitan akan memperoleh ganjaran dari Allah swt., selama dia sabar dan tabah menerima cobaan itu.

Keterangan di atas dikuatkan oleh firman-Nya dalam QS. al-Ra`d/13: 28 *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.* Al-Sa`dī menafsirkan kata zikir pada ayat di atas dengan dua makna; pertama, zikir dalam arti mengingat Allah dengan bacaan tasbih, tahlil, takbir, dan bacaan lainnya. Kedua, zikir dalam arti al-Qur'an dalam kapasitasnya sebagai peringatan bagi orang-orang mukmin. Dengan makna pertama, maka tidak ada ketenteraman hati kecuali hanya dengan mengingat/menyebut-Nya, karena tidak ada sesuatu yang lebih nikmat dan lebih manis bagi hati selain mencintai Allah, akrab dengan-Nya dan bermakrifat kepada-Nya. Seukuran kecintaan dan makrifat kepada Allah, seukuran itu pula zikir dilakukan. Sedangkan makna kedua, ketenteraman hati dimaksud adalah ketika mengetahui dan memahami makna-makna dan hukum yang terkandung dalam al-Qur'an, yang merupakan kebenaran yang nyata, hati menjadi tenang. Ketenangan hanya bisa diraih dengan keyakinan dan pengetahuan, dan keduanya terkandung dalam al-Qur'an dengan bentuk yang paling sempurna dan lengkap. Hal ini

berbeda dengan kitab-kitab suci lain yang datangnya bukan dari Allah, tidak ada ketenangan di dalamnya, bahkan hanya menghantarkan pembacanya kepada keraguan, disebabkan oleh dalil-dalil dan hukum-hukum yang dikandungnya yang saling bertentangan sebagaimana firman-Nya dalam QS. al-Nisā'/4: 82. Penggunaan pola *muḍārī`* pada kata *taṭma'innu*, dimaksudkan untuk menunjukkan terjadinya ketenteraman yang berkesinambungan dan berkemantapan, bukan untuk menggambarkan terjadinya pada masa tertentu saja. Hal ini tidak bertentangan dengan firman-Nya dalam QS. al-Anfāl/8: 2, yang menyebutkan bahwa "orang-orang mukmin adalah mereka yang apabila disebut nama Allah, hati mereka gemetar", karena ayat ini menggambarkan keadaan mereka ketika mendengar ayat-ayat yang mengandung ancaman, sedang ayat al-Ra'd adalah ketenteraman menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan amarah-Nya, yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu, atau rasa takut dan gentar yang dirasakan oleh orang-orang mukmin dalam QS. al-Anfāl adalah tahap pertama dari gejolak jiwa yang ketika itu merasa sangat takut akibat membayangkan ancaman dan siksa Allah,

b. Mendatangkan Rahmat Allah

Allah swt. berfirman dalam QS. al-Aḥzāb/33: 41-44 *Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan para malaikat (memohonkan ampunan untukmu), agar Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang*

terang).Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.Salam penghormatan kepada mereka (orang-orang mukmin itu) pada hari mereka menemui-Nya ialah: Salām; dan Dia menyediakan pahala yang mulia bagi mereka.

Pada ayat sebelumnya disebutkan bantahan tentang sikap kaum musyrikin, orang Yahudi dan kaum munafikin yang menganggap pernikahan Nabi saw. dengan Zainab sebagai perkawinan ayah terhadap mantan isteri anaknya, karena mereka menganggap bahwa anak angkat sama statusnya dengan anak kandung, padahal al-Qur'an telah membatalkan tradisi itu melalui awal surah ini (ayat 4). Anggapan ini membuat Nabi saw. dicerca dan dihina oleh kaum munafikin. Hal ini boleh jadi membuat kaum muslimin yang mendengar cercaan itu terpancing untuk memaki para pencerca itu. Di sisi lain, cercaan yang dilontarkan kepada Nabi saw. itu, pada hakikatnya merupakan pelecehan terhadap ketetapan Allah swt. Karena itu, orang-orang mukmin diperintahkan oleh ayat di atas untuk berzikir dan menyucikan Allah dari segala kekurangan.

Fungsi bertasbih pada rangkaian ayat di atas adalah akan mendatangkan rahmat Allah swt.dan curahan rahmat-Nya itu akan berlanjut hingga hari kiamat. Kata *yusalli* terambil dari kata *al-ṣalāh* yang berarti doa (permohonan). Doa adalah permohonan kepada yang lebih tinggi kedudukannya dari yang bermohon. Oleh karena itu doa dari Allah adalah curahan rahmat. Ini karena kandungan dari segala permohonan tersimpul dalam makna rahmat dan kasih sayang.Curahan rahmat yang dilukiskan dengan kata *ṣalāh* ini adalah rahmat yang khusus buat orang-orang mukmin, bukan rahmat-Nya yang umum, mencakup semua makhluk.Karena itu, akhir ayat 43 di

atas menekankan bahwa Allah *Raḥīm* (Maha Penyayang) buat orang mukmin.

Selain rahmat yang Allah curahkan, ayat di atas juga menyebutkan fungsi bertasbih lainnya adalah akan didoakan oleh malaikat-Nya, dan doa malaikat pasti dikabulkan Allah, sehingga dengan doa malaikat tersebut akan semakin bertambah rahmat Allah bagi yang bertasbih. Hal ini dikuatkan oleh penggunaan pola *muḍāri* pada kata *yuṣallī* yang menunjukkan berulangnya rahmat dan doanya malaikat bagi yang bertasbih setiap kali zikir dan tasbih tersebut berulang.⁵⁴

c. Sebagai Doa

Allah swt. Berfirman dalam QS. al-Anbiyā'/21: 87-88 *Dan (ingatlah kisah) Żun Nūn (Yūnus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka ia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap: "Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sungguh aku termasuk orang-orang yang zalim." Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman.*

Pada pembahasan tentang *al-tasbīḥ* bermakna *al-du'ā'* telah dipaparkan penjelasan ayat di atas. Namun demikian, ada beberapa hal yang bisa ditegaskan kembali terkait fungsi tasbih sebagai doa; pertama, potongan ayat *fażanna an lan naqdīra `alaih*, mengutip kembali apa yang dijelaskan Ibn `Āsyūr (w. 1973 M.), penggalan ayat ini beliau pahami dalam arti Nabi Yūnus as. menduga bahwa Allah tidak akan menyelamatkan beliau ketika beliau berada dalam perut

ikan, karena menurut kebiasaan mustahil seseorang yang berada dalam perut ikan dapat keluar dan selamat.⁵⁵

Kedua, potongan ayat *fanādā fī al-ẓulumāt*. Kata *nādā* berarti *da'ā rabbah*⁵⁶ (berdoa kepada Tuhannya), sehingga sekalipun Nabi Yūnus as. menduga bahwa beliau tidak akan dapat keluar dari perut ikan dan selamat –sebagaimana pandangan Ibn `Āsyūr(w. 1973 M.), beliau tetap bermohon kepada Allah melalui tiga hal: tahlil, tasbih, dan pengakuan dosa (istigfar). Di mana tahlil adalah mengesakan Allah dengan tidak beribadah dan meminta kecuali kepadanya⁵⁷ Sedangkan tasbih adalah pengagungan dan penyucian terhadap Allah, dalam hal ini, Nabi Yūnus yang ditelan ikan dalam keadaan tercela sebagaimana disebut dalam QS.al-Şāffāt/37: 142- seakan-akan beliau berkata: “*Maha Suci Engkau dari berbuat zalim kepadaku atau menghukum aku tanpa adanya dosa yang aku perbuat.*” Dan terakhir pengakuan dosa yang mengandung makna permohonan atas ampunan-Nya.⁵⁸

Ketiga, potongan ayat berikutnya *fastajabnā lahū wa najjaināhu min al-gamm* menegaskan bahwa Allah mengabulkan doa nabi Yūnus yang berdoa dengan bertasbih, hal ini dikuatkan oleh firman-Nya dalam QS. al-Şāffāt/37: 143-144 yang menyebutkan bahwa *falau lā annahu kāna min al-musabbihīn* (sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang banyak bertasbih), yang menegaskan bahwa tasbih menjadi penyebab diselamatkannya Nabi Yūnus as. dari tetap tinggal di dalam perut ikan yang menelannya (*lalabisa fī baṭnihi ilā yaum yub'āsūn*).

Ayat lain yang menjelaskan fungsi tasbih sebagai doa adalah firman-Nya dalam QS. Yūnus/10: 10 yang membicarakan tentang

tasbihnya penghuni surga. Potongan ayat *da`wāhum subḥānaka Allāhum mā*, ini menunjukkan bahwa mereka benar-benar dalam kenikmatan yang luar biasa, tidak ada lagi yang mereka butuhkan sehingga tidak ada lagi permintaan yang dapat mereka ajukan. Sebagai ganti permintaan, mereka memuji Allah swt., dari sini mereka diilhami untuk terus-menerus menyucikan Allah. Redaksi doa mereka itu menunjukkan kesempurnaan pengagungan dan penyucian.

Dua kondisi di atas, hemat penulis, adalah dua kondisi yang bertolak belakang, di mana tasbih penghuni surga ini adalah ekspresi kebalikan dari kondisi manusia ketika di dunia dalam keadaan merasa telah terlalu berdosa, sehingga merasa malu untuk berdoa, maka ekspresi doa mereka dengan bertasbih, sedangkan penghuni surga dalam keadaan benar-benar dalam kenikmatan yang luar biasa, tidak ada lagi yang mereka butuhkan sehingga tidak ada lagi permintaan yang dapat mereka ajukan. Sebagai gantinya, mereka terus-menerus bertasbih menyucikan Allah

BAB 2

Rosario Dalam Islam

A. Rosario

Manifestasi lahiriah yang paling menonjol dari kehidupan spiritual umat Islam adalah ritual doa harian mereka. Hanya mereka yang dapat menembus inti agama ini dan teisme yang kuat yang akrab dengan kehidupan doa umat Islam yang taat dan telah mempelajari litani mereka. Ini tidak semuanya terkandung dalam Al-Quran, meskipun bab-babnya yang lebih pendek digunakan dalam doa yang dinyatakan. Dalam literatur kaum mistik dan dalam buku-buku panduan doa populer yang disebut *ahz ab wa awr ad*, kita mempelajari apa yang dipahami umat Islam dengan "doa tanpa henti." Abu'l-Fadhl (1595 M) menulis:

“Ya Tuhan, yang rahasianya selalu terselubung,
Dan kesempurnaannya tidak mengenal awal!
Akhir dan awal keduanya hilang di dalam-Mu;
Tidak ada jejaknya yang ditemukan di alam abadi-Mu.
Kata-kataku lumpuh, lidahku, jalan yang berbatu;
Sayapku lamban, dan hamparannya luas.
Pikiranku kacau, tetapi inilah pujian-Mu yang terbaik.
Dalam ekstase saja aku melihat-Mu secara langsung.”

Untuk mencapai ekstase itu merupakan tujuan mistikus; untuk memperbanyak dan memfasilitasi meditasi yang mengarah padanya, ia menggunakan rosario. Nama yang tepat untuk rosario dalam Islam adalah *subha*. Itu berasal dari *sabbaha*, memberi

pujian; yaitu, menyatakan Tuhan bebas dari setiap ketidaksempurnaan atau ketidakmurnian atau dari apa pun yang merendahkan kemuliaan-Nya. Kata itu pertama kali digunakan untuk pelaksanaan doa supererogatori dan kemudian, dalam literatur pasca-klasik, diterapkan pada rosario yang digunakan untuk tujuan ini.⁵⁹

Bentuk rosario yang paling sederhana dan mungkin paling awal dalam Islam adalah tali yang memiliki sembilan puluh sembilan kerang atau manik-manik dengan penanda setelah setiap tiga puluh tiga, yang dengannya, dengan menghitungnya, seseorang melakukan tindakan yang disebut *al-tasb ih*, yaitu pengulangan pujian kepada Tuhan. Ini umumnya terdiri dari mengatakan *subh an All ah* tiga puluh tiga kali, *al-hamdu-lill ahi* tiga puluh tiga kali, dan *All ahu-akbar* tiga puluh tiga kali. Ini dilakukan oleh banyak orang, sebagai tindakan superogatori, setelah doa harian biasa (Surah 30:16).

Rosario digunakan oleh semua golongan penganut agama Islam dan di semua negeri saat ini, kecuali kaum Wahabi di Arabia.⁶⁰ Bahkan, penggunaannya sangat umum sehingga dalam tradisi populer dan seni, Nabi dari Arabia digambarkan memiliki dan menggunakan rosario untuk salat sehari-harinya. Di antara peninggalan Nabi Muhammad, disebutkan dan digambarkan dua rosario.

Ada bukti, bagaimanapun, bahwa penggunaannya adalah sebuah inovasi yang diperkenalkan berabad-abad setelah Muhammad, oleh kalangan Sufi dan di antara kelas bawah.

Penentangan terhadap penggunaan rosario membuat dirinya terdengar paling lambat pada abad kelima belas M, ketika teolog besar, Suyuti, menyusun permintaan maaf untuk itu.⁶¹ Abu 'Abdullah Mohammed al-'Abdari, penulis terpelajar *Al - Mudkhal* , yang meninggal 737 A. H., menyebutkan rosario sebagai salah satu praktik baru yang aneh dalam Islam yang tidak boleh ditoleransi.⁶² "Di antara inovasi (*bid'a*) , " katanya, "rosario harus diperhatikan. Sebuah kotak khusus dibuat di mana ia disimpan; gaji ditetapkan bagi seseorang untuk menjaga dan menyimpannya, dan bagi mereka yang menggunakannya untuk *dzikir* Seorang Sheikh khusus ditunjuk untuk itu, dengan gelar *Sheikh al-Subha* . Inovasi-inovasi ini cukup modern. *Imam* masjid berkewajiban untuk menghentikan kebiasaan seperti itu, karena hal itu merupakan kewenangannya." Menurut Goldziher, rosario tidak diadopsi secara umum sampai setelah abad ketiga Hijriyah. Ia mengutip fakta-fakta berikut untuk membuktikannya:

"Ketika Khalifah Abbasiyah, Al-Hadi (169-170 Hijriah), melarang ibunya, Chejzuran, yang mencoba menggunakan pengaruhnya dalam urusan politik, untuk ikut serta dalam urusan negara, ia berkata: 'Bukan urusan wanita untuk mencampuri urusan negara; kamu harus mengisi waktumu dengan salat *dan shalat subha* .' Dari sini tampak pasti bahwa pada abad itu penggunaan shalat *subha* sebagai instrumen pengabdian hanya umum di kalangan kelas bawah dan tidak memiliki tempat di kalangan terpelajar. Ketika sebuah tasbeih ditemukan dalam kepemilikan seorang wali yang saleh, Abu-l-Qasim al-Junaid, yang meninggal pada tahun 297 Hijriah, mereka menyerangnya karena menggunakannya, meskipun ia termasuk dalam masyarakat terbaik. 'Aku tidak bisa melepaskan,' katanya,

'sesuatu yang berfungsi untuk mendekatkanku kepada Tuhan.' Tradisi ini memberi kita fakta-fakta langka, karena di satu sisi tradisi ini menunjukkan kepada kita bahwa di lingkungan sosial, penggunaan rosario sudah lazim bahkan di kalangan kelas atas; dan di sisi lain, bahwa para pengikut Muhammad yang taat memandang inovasi asing ini, yang didukung oleh para wali dan orang-orang saleh, dengan ketidaksenangan. Bagi mereka, hal itu adalah *bid'a*, yaitu, sebuah inovasi yang tidak berdasar pada *sunah* Islam lama dan akibatnya pasti akan menimbulkan ketidakpercayaan di kalangan ortodoks."

Bahkan kemudian, ketika penggunaan rosario sudah lama tidak lagi memancing ketidakpuasan di kalangan umat Islam ortodoks, kaum kontroversialis, yang prinsipnya adalah menyerang semua "inovasi," masih tidak mempercayai segala hal yang dilebih-lebihkan dalam praktik ini. Namun seperti banyak hal yang pada awalnya tidak ditoleransi dalam bentuk-bentuk keagamaan, rosario memperkenalkan dirinya dari kehidupan keagamaan pribadi ke jantung masjid.

AJ Wensinck menyatakan bahwa rosario sudah disebutkan sejak tahun 800 M, dan tampaknya setuju dengan Goldziher bahwa penggunaannya berasal dari India hingga Asia Barat; namun kedua orientalis ini mengutip tradisi yang menyebutkan penggunaan batu-batu kecil, biji kurma, dll. sebelumnya, dalam menghitung pujian-pujian ritual doa Muslim.⁶³

Goldziher mengutip dari *Sunan* al-D arimi, sebuah tradisi yang menunjukkan evolusi rosario ini, kecuali, memang, seperti yang diyakini banyak orang, rosario dipinjam dari para peziarah atau mualaf Hindu atau Buddha.

"Al-H akam b. Al-Mub arak meriwayatkan dari 'Amr b. Yahya, yang mendengarnya dari ayahnya, dan yang pada gilirannya mendengar dari *ayahnya* : kami sedang duduk di depan pintu 'Abdallah b. Mas'ud, sebelum salat subuh, karena kami terbiasa pergi ke masjid bersamanya. Suatu hari kami bertemu Abu Musa al-Ash'ari . . . dan segera Abu 'Abd al-Rahm an datang pada gilirannya. Kemudian Abu Musa berkata: 'Dulu, wahai 'Abd al-Rahm an, aku melihat di masjid hal-hal yang tidak aku setuju; tetapi sekarang, terima kasih Tuhan, aku tidak melihat apa pun kecuali yang baik.' 'Apa maksudmu dengan itu?' kata yang lain. 'Jika kamu hidup cukup lama,' jawab Abu Musa, 'kamu akan tahu. Aku telah melihat di masjid, orang-orang yang duduk melingkar (*kauman hil aqan*) menunggu saat *sal at*. Setiap kelompok dipimpin oleh seorang pria, dan mereka memegang batu-batu kecil di tangan mereka. Presiden berkata kepada mereka: "Ulangi seratus *takb ir*!" dan seratus kali mereka melafalkan rumus *takb ir*. Kemudian dia biasa memberi tahu mereka: "Ulangi seratus *tahl il*!" Dan mereka melafalkan rumus *tahl il* seratus kali. Kemudian dia memberi tahu mereka juga: "Ulangi seratus kali *tasb ih*!" Dan orang-orang yang ada di kelompok itu sama-sama menjalani nasihat ini juga. ' Kemudian Abu 'Abd al-Rahm an bertanya: 'Apa yang kamu katakan ketika kamu melihat hal-hal ini?' 'Tidak ada,' jawab Abu Musa, 'karena saya pertama-tama ingin mengetahui pandangan dan perintahmu.' 'Tidakkah kamu memberi tahu mereka bahwa akan lebih menguntungkan bagi mereka untuk mencatat dosa-dosa mereka dan tidakkah kamu memberi tahu mereka bahwa tindakan baik mereka tidak akan sia-sia?' Maka kami pun pergi ke masjid, dan tak lama kemudian kami bertemu dengan salah seorang dari mereka. Ia berhenti di depan mereka dan berkata: "Apa yang kalian lakukan di sini?" "Kami punya batu-batu kecil di sini," jawab mereka, "yang membantu kami menghitung takbir, tahlil, dan *tasbih*.", yang kami baca.' Namun dia menjawab mereka dengan kalimat ini: 'Lebih baik hitung dosa-dosamu, dan tidak akan ada yang hilang dari

perbuatan baikmu. Celaka bagimu, hai komunitas Muhammad! betapa tergesa-gesanya kamu menuju kutukan! Di sini juga ada banyak sekali, sahabat Nabi kamu; lihatlah pakaian-pakaian ini yang tidak tertutup debu, bejana-bejana ini yang belum pecah; sungguh demi dia yang memegang jiwaku di tangannya, agamamu tidak dapat menuntunmu lebih baik daripada orang-orang sezaman Muhammad; tidakkah kamu setidaknya menutup pintu kesalahan?' 'Demi Allah, hai Abu 'Abd al-Rahm an,' teriak mereka, 'kami hanya ingin melakukan yang benar!' dan dia menjawab mereka: 'Ada banyak orang yang berpura-pura melakukan yang benar, tetapi tidak bisa melakukannya, bagi merekalah sabda Nabi berlaku: "Ada di antara mereka yang membaca Al-Qur'an, tetapi mengingkari ajarannya, dan aku bersumpah demi Tuhan, aku ragu apakah mayoritas dari orang-orang ini bukan di antara kalian sendiri,"'

Tradisi lain menunjukkan kepada kita bahwa Nabi memprotes beberapa wanita beriman karena mereka menggunakan batu-batu kecil ini saat membaca doa-doa yang baru saja disebutkan, dan menganjurkan penggunaan jari-jari saat menghitung doa-doa mereka. *"Hendaklah mereka menghitung doa-doa mereka dengan jari-jari mereka (ya'qidna b'il an amil); karena mereka akan dihitung."*

Semua sindiran yang ditemukan dalam hadis-hadis yang diciptakan untuk tujuan tersebut menunjukkan ketidaksetujuan terhadap penggunaan rosario, pada saat kemunculannya. Penggunaan batu-batu kecil dalam doa-doa tampaknya merupakan bentuk asli dari *subha*, sangat mirip dengan penggunaan rosario di kemudian hari. Dikatakan tentang Abu Huraira bahwa ia membaca *tasbeeh* di rumahnya dengan bantuan batu-batu kecil yang

ia simpan dalam sebuah kantong (*yusabbih biha*). Mari kita juga menyebutkan kata-kata keras 'Abdallah, putra Khalifah 'Omar, yang ia tujukan kepada seseorang yang menggetarkan batu-batunya di tangannya selama shalat (*yuharrik al-hasa biyadihi*), "*Jangan lakukan itu, karena itu didorong oleh setan.*"

Bukankah litani pernah dihitung dengan cara ini sebelum rosario diperkenalkan? Tidak ada yang tahu pasti. Bagaimanapun, tampaknya sangat mungkin bahwa tradisi yang menentang kebiasaan ini berasal dari masa ketika rosario diperkenalkan ke dalam Islam. Umat Buddha Tibet, jauh sebelum era Kristen, menggunakan untaian manik-manik, umumnya berjumlah seratus delapan dan terbuat dari permata, kayu cendana, kulit kerang dan sejenisnya, sesuai dengan status pemiliknya. Apakah Islam mengadopsi rosario dari India selama penaklukan Muslim tidak pasti, tetapi bukan tidak mungkin.

Menurut P. Edgar Schafer, penggunaan rosario berasal dari India, tetapi Islam mengadopsinya melalui jalur-jalur Kristen. "Ketika Islam melintasi perbatasan Arabia dan memasuki dunia budaya Yunani-Kristen dengan ide-ide dogmatis dan skolastiknya, ia bertemu dengan penggunaan rosario dan mengadopsinya, bersama dengan banyak praktik Kristen lainnya." (Ia merujuk pada "*Islam und Christentum*" karya Becker dalam *Der Islam*, Januari 1913.) Ini berarti bahwa Islam meminjam rosario dari Gereja Timur. Selama Perang Salib, rosario menemukan jalannya ke Barat, ke Gereja Katolik Roma. Tanggal pasti penggunaan rosario pertama kali di India tidak dapat dipastikan, tetapi, seperti yang dikatakan Cornelius

H. Patton: *“Pasti pada suatu masa yang sangat lampau, lingkaran permata diperkenalkan sebagai sarana untuk mempromosikan meditasi dan mencatat tindakan keagamaan yang berjasa.”* Ia melanjutkan dengan mengatakan: *“Dari India, kita dapat melacak penyebaran rosario ke penganut Buddha di Ceylon, Burma, dan Siam, yang dikenal sebagai Hinayana atau Sekolah Selatan, dan khususnya ke Tibet, tempat kepercayaan Gautama mencapai titik terendah dalam Lamaisme, dan dari sanalah rosario, bersama dengan adat istiadat lainnya, menyebar ke Mongolia, Tiongkok, Korea, dan Jepang.”*

Apakah penggunaan rosario dalam Islam merupakan pinjaman atau muncul secara spontan, tidak diragukan lagi bahwa rosario segera menguasai masyarakat umum, dari Maroko hingga Cina, dan digunakan bukan saja untuk pengabdian yang sungguh-sungguh, tetapi kemudian mengarah pada takhayul bodoh dan praktik magis.

a. Tradisi

Ada sejumlah tradisi, yang benar atau salah dikaitkan dengan Muhammad, mengenai berkah dari “mengingat Tuhan,” yaitu nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Seorang pria berkata, *“Wahai Nabi Allah, sungguh banyak aturan Islam—beri tahu aku sesuatu yang dengannya aku dapat memperoleh pahala.”* Nabi berkata, *“Hendaklah lidahmu selalu basah dalam mengingat Tuhan.”* Tradisi lain berbunyi: *“Sesungguhnya, ada sembilan puluh sembilan nama Tuhan: siapa pun yang menghitungnya akan masuk surga.”*⁶⁴ Semua tradisi ini diberikan dalam koleksi standar di bagian yang disebut *Dhikr* .

Upacara keagamaan atau tindakan pengabdian yang disebut *dzikir* (vulgar, *zikir*) ini dipraktikkan oleh semua berbagai ordo atau persaudaraan agama dalam Islam. *Dzikir* dibacakan dengan suara keras (*jali*) atau dengan suara rendah atau dalam hati (*khafi*). Yang pertama lebih umum. Sang penyembah melafalkan sembilan puluh sembilan sifat Tuhan atau ungkapan tertentu dari Al-Qur'an, seperti: Tuhan itu agung, Segala puji bagi Tuhan, Keagungan adalah milik Tuhan, dll. Dalam setiap kasus rosario digunakan untuk mencatat pengulangan yang tampaknya tak berujung. Ada sejumlah manual pengabdian, dari ordo spiritual yang tinggi, yang membahas tentang mengingat nama-nama Tuhan ini. Al Ghazali memberi judul salah satu bukunya yang paling terkenal *Al-Maqсад-al-asna sharh asma Allah al husna*, yang mungkin diterjemahkan "tujuan utama manusia adalah untuk memahami dan meniru sifat-sifat Tuhan." Saya tidak tahu apa pun dalam literatur keagamaan Islam yang memuat ajaran yang lebih luhur tentang karakter Tuhan dan tugas kesalehan. Sir Edwin Arnold mengumpulkan beberapa komentar ini dari berbagai sumber timur lainnya dalam puisinya yang berjudul *Mutiara Iman*, atau *Rosario Islam*. Pembagian tiga kali lipat dari rosario sesuai dengan pembagian tiga kali lipat dari sembilan puluh sembilan nama, yaitu nama-nama yang merujuk pada kekuatan Tuhan, kebijaksanaan-Nya, dan belas kasihan-Nya.

Dalam perkembangan ritual Sufi di antara berbagai tarekat, kita segera menemukan para ekstremis. Tasbih biasa tidak cukup untuk doa dan salat mereka yang berlipat ganda. Jadi, mereka menciptakan tasbih yang terdiri dari seribu butir, yang disebut *alf*

iya . Tasbih ini banyak digunakan di Mesir dan Sudan sehubungan dengan pemakaman para wali terkemuka. Ritual tersebut dijelaskan sebagai berikut:

“Upacara Rosario adalah upacara yang dipraktikkan di kalangan umat Islam pada acara-acara khusus, yang dalam bahasa Arab disebut *Subhah* , dan biasanya dilakukan pada malam setelah penguburan. Jiwa kemudian dianggap tetap berada di dalam tubuh, setelah itu ia berangkat ke Hades, di sana untuk menunggu takdir terakhirnya.

“Pada malam hari, *para fikh* , kadang-kadang sebanyak lima puluh orang, berkumpul, dan satu orang membawa tasbih yang terdiri dari seribu butir manik-manik, yang masing-masing sebesar telur merpati. Mereka mulai dengan bab keenam puluh tujuh Al-Quran, kemudian membaca tiga kali, 'Tuhan itu satu,' kemudian membaca bab terakhir kecuali satu dan yang pertama, dan kemudian membaca tiga kali, 'Ya Tuhan, berikanlah karunia kepada makhluk-Mu yang paling baik dan paling bahagia, Tuhan kami Muhammad, dan keluarganya serta para sahabatnya dan lindungilah mereka.' Untuk ini mereka menambahkan, 'Semua yang mengingat-Mu adalah orang-orang yang ingat, dan mereka yang lalai mengingat-Mu adalah orang-orang yang lalai.' Mereka kemudian mengulang tiga ribu kali 'Tidak ada Tuhan selain Allah,' satu orang memegang tasbih dan menghitung setiap pengulangan. Setelah setiap seribu, mereka kadang-kadang beristirahat dan minum kopi, kemudian seratus kali '(saya memuji) kesempurnaan Tuhan dengan pujian-Nya.' Kemudian sebanyak jumlah yang sama, 'Aku mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung,' setelah itu lima puluh kali, 'Kesempurnaan Tuhan, Yang Maha Kekal,' kemudian 'Kesempurnaan Tuhan, Tuhan Yang Maha Kuasa,' dst. Dua atau tiga orang kemudian membaca tiga atau empat ayat lagi. Setelah selesai, seseorang bertanya kepada para sahabatnya, 'Apakah kalian telah mentransfer (pahala) apa yang telah kalian baca kepada jiwa orang yang telah meninggal?' Mereka menjawab, 'Sudah,' dan menambahkan, 'Salam sejahtera bagi rasul.' Ini mengakhiri

upacara, yang di rumah-rumah orang kaya diulang pada malam kedua dan ketiga.

Menurut ajaran Abdul Qadir Al-Jailani, pendiri tarekat Qadiri, sebagian nama-nama Allah memiliki warna khusus: “Ada tujuh nama Allah yang diucapkan oleh para sahabat ketika berzikir, yaitu:

1. “*La ill aha ill' All ah*. (Tidak ada Tuhan selain Allah.) Cahayanya biru, dan harus dibaca 100.000 kali, dan memiliki doa tersendiri.
2. “Allah, yang disebut *Ism-i-Jal il*, atau nama yang indah. Cahayanya kuning; harus dibaca 78.586 kali, dan memiliki doa yang khas. Dia mengatakan bahwa setelah membacanya sebanyak itu, dia sendiri melihat cahayanya.
3. “*Ism-iH u*. (Nama Dia). Cahayanya merah, bilangannya 44.630, dan memiliki doa yang khas.
4. “*Ism-i-Hayy* (Nama Yang Abadi). Cahayanya putih, dan jumlahnya 20.092.
5. “*Wahid* (Tuhan Yang Esa) Cahayanya hijau, dan bilangannya 93.420
6. “*Az iz*. (Dewa yang terkasih atau berharga.) Cahayanya hitam dan jumlahnya 74.644.
7. “*Wad ud*. (Tuhan yang penuh kasih.) Tidak memiliki cahaya, dan jumlahnya 30.202.”⁶⁵

Jumlah total pengulangan tersebut (dalam kasus ini 441.574, ejakulasi yang berbeda) pasti membutuhkan tasbeeh yang terdiri dari seribu butir untuk menghitungnya. Mereka yang ingin tahu tentang ritual yang tak berujung ini dapat menemukan keterangan lebih

lanjut dalam karya standar tentang berbagai tarekat darwis oleh Octave Depont dan Xavier Coppolani.⁶⁶

Kita juga tidak boleh tergesa-gesa menyimpulkan bahwa tidak ada nilai dalam "pengulangan yang sia-sia" ini. Seperti dalam kasus rumus terkenal M. Coué, atau sugesti diri oleh seorang hipnotis, psikologi dzikir *menuntut*, tetapi juga sering kali menentang, penjelasan.

b. Terkait Dengan Penggunaan Devosionalnya Dalam *Dzikir*

Rosario juga digunakan dalam bentuk doa yang disebut *istikh ara*. Ini adalah nama teknis yang diberikan untuk praktik ramalan atau mendapatkan petunjuk ilahi dalam kebingungan mengenai suatu usaha, perjalanan, penyakit, dll. Praktik ini dipraktikkan sejak awal dengan cara melempar undi: pertama-tama, mungkin, dengan menggunakan Al-Quran itu sendiri (bibliomancy) dan kemudian dengan menggunakan rosario. Di Mekkah, pemilihan nama bayi sering kali dilakukan dengan *istikh ara*⁶⁷, meskipun praktik semacam itu dilarang oleh Islam ortodoks. Di Mesir dan seluruh Timur Dekat, cara termudah untuk mengetahui kehendak Tuhan adalah dengan menggunakan rosario. Diriwayatkan dari salah seorang istri Muhammad bahwa dia berkata: "Nabi mengajarkan kita *istikh ara*, yaitu mengetahui apa yang terbaik, sebagaimana dia mengajarkan kita ayat-ayat dari Kitab Suci, dan jika salah seorang di antara kalian menginginkan sesuatu, hendaklah dia berwudhu dan shalat dua rakaat serta *membaca ayat*: 'Tidak ada Tuhan selain Dia, dst.'"

Untuk menggunakan rosario dengan cara ini, hal-hal berikut harus diperhatikan: Rosario harus digenggam dengan kedua telapak

tangan, yang kemudian digosok-gosok; kemudian *Fatihah* dibacakan dengan khidmat, setelah itu pemakai menghembuskan napasnya ke rosario untuk memasukkan kekuatan magis dari surat suci tersebut ke dalam tasbih. Kemudian dia memegang tasbih tertentu dan menghitung ke arah tasbih “penunjuk”, dengan menggunakan kata-kata, Tuhan, Muhammad, Abu Jahal; ketika hitungan berakhir dengan nama Tuhan, itu berarti permintaannya diterima dengan baik; jika diakhiri dengan Abu Jahl itu buruk, dan jika dengan Muhammad jawabannya diragukan. Yang lain menganggap lebih tepat untuk menggunakan kata-kata ini: Adam, Hawa, setan. Ketika kata-kata ini digunakan, manik Adam menandakan persetujuan, setan manik ketidaksetujuan, dan Hawa manik ketidakpastian, karena penilaian wanita tidak menentu.⁶⁸ Untuk asal-usul dan degenerasi *istakh ara* (yang dimulai sebagai doa dan berakhir dalam takhayul yang merendahkan diri), lihat artikel oleh Goldziher dalam *Encyclopædia of Islam* .

c. Ini Membawa Kita Pada Penggunaan Ketiga Dari Rosario

yang hanya dapat digambarkan sebagai takhayul animistik. Ketika kita mengingat idealisme tinggi yang dengannya Edwin Arnold telah membungkus sembilan puluh sembilan nama Allah dalam bukunya tentang rosario Muslim, berjudul *Mutiara Iman* , kita memasuki kata protes terhadap penggunaan nama-nama yang mulia tersebut untuk ilmu sihir dan ilmu hitam.

Di Jawa, tasbih digunakan sebagai berikut, untuk menyembuhkan orang sakit, atau (dalam ilmu hitam) untuk mendatangkan penyakit: Dengan tasbih di tangan, seseorang

membaca surat apa saja dari Al-Qur'an hingga ayat kelima belas (ayat ini selalu mengandung kata yang berkekuatan jimat), dan sementara ayat ini dibaca, tasbih dihitung dan hasilnya pun mengikuti.

Di Mesir, rosario banyak digunakan untuk menyembuhkan orang sakit. Dalam hal ini, tergantung pada bahan pembuatan manik-maniknya. Manik-manik yang terbuat dari kayu biasa atau dari induk mutiara tidak berharga, tetapi rosario yang terbuat dari jet (*yusr*) atau *kuk* (jenis kayu tertentu dari Mekkah) berharga. Di Mesir, baik di kalangan Koptik maupun Muslim, rosario digunakan untuk menyembuhkan "retensi urin" pada anak-anak. Rosario ditaruh di leher bayi, atau diletakkan di atap di bawah cahaya bintang untuk menangkap embun, lalu dicuci dan airnya diberikan kepada anak untuk diminum.

Di Turki, ada rosario yang terbuat dari batu empedu atau batu usus lainnya dari domba dan sapi. Batu-batu ini dianggap memiliki nilai pengobatan yang tinggi. Dalam koleksi Patton, ada spesimen yang digunakan sebagai obat mujarab untuk melawan batu empedu. "Di India," tulis Tn. KI Khan dari Poona, "rosario digunakan untuk melindungi diri dari mata jahat dan bahaya lainnya. Kadang-kadang rosario dicuci dengan air dan airnya diberikan sebagai obat untuk diminum orang sakit."

Edward Westermarck, dalam bukunya tentang *Ritual dan Kepercayaan di Maroko*, menceritakan tentang *baraka*, kesucian atau kebajikan yang diberkati, yang bersemayam di tempat-tempat suci, pohon-pohon, orang-orang, pakaian dan benda-benda lain, tetapi terutama dalam rosario. *Baraka* adalah kualitas yang tidak

hanya ada tetapi dapat ditularkan melalui sentuhan, usapan, curahan, dll. Itu diinduksi dalam diri orang, tempat atau benda oleh beberapa pengabdian khusus atau doa atau mukjizat kasih karunia, dan kemudian tinggal sebagai tanda kebaikan Tuhan. Westermarck telah mengisi tiga bab dengan bukti prevalensi luas dari gagasan *baraka* ini, manifestasinya yang beraneka ragam, dan kepekaannya yang ekstrem; yaitu mudah hilang oleh kontak dengan yang tidak murni dan tidak suci.⁶⁹ Sekarang sudah terbukti dengan sendirinya, oleh hukum-hukum *baraka*, bahwa doa yang konstan membawa *baraka* ke dalam rosario seorang Muslim yang taat.⁷⁰ Seseorang boleh bersumpah bukan hanya dengan Al-Quran atau dengan kitab suci, seperti Bukhari, tetapi juga dengan tasbih yang dipegangnya, dengan mengatakan: "Saya berbicara benar dengan seratus saksi ini." Jika dia bersumpah dengan tasbih orang lain, dia berkata: "Dengan seratus saksi ini." Ungkapan itu berarti seratus butir manik-manik.⁷¹

Tasbih seorang wali bahkan dapat digunakan, jika dipegang, untuk menawarkan perlindungan bagi pelaku kejahatan atau untuk meneguhkan perjanjian. Jika seseorang telah berlindung di tempat suci, syekh atau gubernurnya dapat membujuknya untuk meninggalkan tempat itu dengan mengirimkan tasbihnya sebagai 'ahd (janji-janji); maka dia akan aman dari penganiayaan setidaknya untuk beberapa waktu. Dan ketika seorang anak laki-laki menjauh dari sekolah karena takut dihukum, gurunya akan mengirimkan tasbihnya sebagai jaminan kekebalan hukum.⁷² Jadi tasbih di Maroko dan di tempat lain menjadi simbol kepribadian pemiliknya,

seperti meterai atau cincin. Para janda mengenakan tasbih suami mereka; Atau tasbih dikubur bersama jenazah, beserta kertas yang disebut *masa' ila*, yang berisi jawaban-jawaban jenazah kepada malaikat pemeriksa, *Munkir* dan *Nakir*.

Penggunaan rosario sebagai jimat atau sebagai pembawa jimat cukup umum. Berdasarkan hukum ilmu sihir, rosario memiliki semua keutamaan (*baraka*) dari nama-nama Allah.⁷³ Kita dapat menyimpulkan bagian dari pokok bahasan ini dengan mengutip kata-kata Skeat: "Karena itu, bagi seorang Muslim tampaknya ada tiga alternatif: yaitu, jimat, untuk saat-saat ketika tekanan moral dapat ditanggung; ramalan, untuk membantu mendeteksi bahaya yang dalam keadaan biasa pasti akan datang tetapi dapat dihindari; dan, akhirnya, Islam (pasrah), ketika ia harus menghadapi hal yang tak terelakkan, apakah itu dianggap sebagai jalan Takdir atau tujuan abadi Tuhan."⁷⁴

d. Bentuk Dan Bahan Rosario Bervariasi

Dalam koleksi rosario yang luar biasa yang dibuat oleh Dr. Cornelius H. Patton, dari American Board, Boston, dan sekarang di Museum kami, Theological Seminary, Princeton, NJ, terdapat empat puluh contoh rosario Muslim. Bentuk yang paling umum adalah yang memiliki sembilan puluh sembilan manik-manik, dipisahkan menjadi tiga bagian yang masing-masing terdiri dari tiga puluh tiga manik-manik, masing-masing dengan manik-manik atau penunjuk yang lebih panjang. Namun, ada jenis lain yang lebih jarang digunakan dengan dua ratus satu butir atau manik-manik untuk menyesuaikan dengan dua ratus satu nama yang diberikan kepada

Nabi Muhammad.⁷⁵ Kemudian kita memiliki rosario yang lebih pendek dengan tiga puluh tiga manik-manik, dan yang lebih panjang dengan lima ratus atau seribu manik-manik. Kedua ujung tali, yang terbuat dari benang emas, katun atau sutra, dalam hampir setiap kasus dilewatkan melalui dua manik-manik hias kecil, dan kemudian melalui tabung fusiform dengan ukuran dan bahan yang sama dengan manik-manik rosario, berakhir dengan simpul atau rumbai, berwarna hitam, merah, atau hijau.

Bahan yang digunakan terdiri dari batu kurma atau biji keras lainnya, kerang, jet, kayu zaitun, balsam India, gading, induk mutiara, tanduk, tulang, batu akik, kalsedon, amber (sangat jarang logam) atau batu mulia.⁷⁶ Nilai intrinsik tidak sepenting nilai religius; yang terakhir lebih tergantung pada tempat asal atau pembuatan. Rosario dari Mekkah, Madinah, Kerbala, Najaf dan tempat-tempat suci lainnya sangat dihargai. Hal yang sama berlaku ketika rosario telah digunakan oleh seorang wali atau *weli*. *Tasbih* atau "Tasbih Percakapan" digunakan oleh orang Turki, Mesir dan oleh beberapa orang Yunani dan Armenia sebagai sarana untuk menyibukkan tangan saat berbicara atau berjalan, seperti "tongkat kesombongan" prajurit. Saat tidak digunakan, mereka dibawa di saku. Mereka terdiri dari tiga puluh tiga manik-manik, sepertiga jumlah yang digunakan dalam rosario Mohammedan. Ini sering terbuat dari amber. Sebuah spesimen dalam koleksi Patton (No. 47) terbuat dari amber asli, tetapi dipahat kasar, mungkin dipotong oleh tangan para penunggang unta Anatolia. *"Ia hanya berisi tiga puluh tiga butir manik-manik. Ini tidak berarti bahwa itu bukan rosario Muslim,*

karena Anda melihat banyak rosario di tangan Muslim Turki yang hanya berisi tiga puluh tiga butir manik-manik. Untuk melengkapikan rangkaian sembilan puluh sembilan nama, mereka menghitungnya sebanyak tiga kali.”

Salah satu spesimen paling langka dalam koleksi Patton adalah *alfiyah* dari Konstantinopel (No. 56). Tasbih ini merupakan *tasbih darvish Naqshabandi yang terbuat* dari manik-manik kayu zaitun yang sangat kecil, berjumlah sembilan ratus sembilan puluh sembilan, dibagi menjadi sembilan bagian yang masing-masing terdiri dari seratus manik, dan satu bagian terdiri dari sembilan puluh sembilan manik, dengan menggunakan manik-manik yang memanjang. Ada manik-manik induk (atau menara) yang biasa, yang diikat dengan tali penyeimbang yang terdiri dari sepuluh manik-manik. Fitur uniknya adalah tali penyeimbang ini dan kecilnya manik-manik. Rosario ini sangat halus sehingga dapat diselipkan ke dalam saku rompi, dan dengan tali penyeimbang, pengguna dapat menghitung sepuluh ribu permohonan. Spesimen lain dari Turki memiliki dua cakram kecil, yang memisahkan sepuluh manik pertama dan sepuluh manik terakhir, dengan tujuan untuk mencatat penyelesaian putaran rosario, dengan cincin-cincin longgar pada manik-manik pemisah dan manik-manik terminal.

Ada sebuah tradisi mengenai penunjuk, atau manik menara (juga disebut *imam*), di dalam tasbih. Manik itu dianggap mewakili nama *agung* Allah, yang tidak diketahui oleh manusia biasa. Sulaiman mengetahuinya, dan karena itu dapat memerintahkan *jin* untuk melakukan perintahnya. Ada yang

mengatakan bahwa manik keseratus disebut *unta* , dan ceritanya adalah bahwa hanya unta yang mengetahui nama Allah yang keseratus, dan ia menolak untuk memberitahukannya; dari situlah muncul tatapan mengejek yang penuh keunggulan!

B. Sejarah Suatu Objek

Ketika masa-masa sulit datang, orang-orang yang benar-benar beriman cenderung untuk bertahan dan bersabar, mengandalkan keyakinan mereka sebagai sumber ketenangan batin. Mereka percaya bahwa ujian hidup adalah bagian dari rencana yang lebih besar, dan dengan kesabaran serta keimanan, mereka dapat menghadapinya dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan pandangan dalam banyak ajaran agama yang menekankan pentingnya ketabahan dalam menghadapi cobaan. Sebagai contoh, dalam agama Islam, kesabaran (*sabr*) adalah nilai yang sangat dihargai dalam menghadapi kesulitan, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an: "*Sesungguhnya hanya orang-orang yang sabarlah yang akan diberi balasan tanpa batas*" (QS Az-Zumar: 10)⁷⁷. Dalam konteks agama Kristen, pengajaran tentang kesabaran dan ketabahan juga ditemukan dalam Alkitab, misalnya dalam surat Yakobus yang mengatakan, "*Karena kamu tahu bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan*" (Yakobus 1:3)⁷⁸.

Sebaliknya, orang-orang dari budaya dan agama lain mungkin lebih cenderung mengandalkan pendekatan medis atau psikologis dalam mengatasi stres dan tekanan, seperti mengonsumsi obat penenang atau menjalani terapi. Ini mencerminkan perbedaan dalam pendekatan terhadap masalah kesehatan mental, di mana

kepercayaan agama dan spiritualitas menjadi salah satu cara orang untuk mencari kedamaian batin, sementara obat-obatan atau perawatan medis menjadi pilihan lainnya untuk mengatasi gejala psikologis. Dalam beberapa budaya, kalung manik-manik, seperti tasbih dalam Islam atau rosario dalam Kristen, digunakan sebagai alat bantu untuk berdoa atau bermeditasi, memberikan kenyamanan spiritual dan memperkuat keyakinan seseorang di tengah tekanan hidup⁷⁹.

Kita tidak tahu dengan pasti apakah objek ini pertama kali muncul di India, negara-negara Timur Tengah, atau dalam kalangan Bapa Gereja. Namun, satu hal yang dapat dipastikan adalah bahwa objek ini tetap menjadi bagian yang tak terpisahkan dari banyak tradisi dan budaya yang tampaknya terpisah jauh. Penggunaan objek ini dalam konteks keagamaan, khususnya dalam beribadah, mengikat berbagai masyarakat yang berbeda, meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda pula. Sebagai contoh, misbaha, yang dikenal sebagai rosario dalam tradisi Muslim, telah berfungsi baik secara sosial maupun keagamaan bagi masyarakat Arab sejak abad kesembilan, sebagaimana tercatat dalam beberapa teks sejarah tertulis⁸⁰. Awalnya, misbaha digunakan untuk membantu para penyembah menghitung jumlah doa atau pujian yang telah dibacakan, serta untuk menjaga pikiran agar tetap fokus dan tidak terpecah-pecah. Beberapa tradisi bahkan menyebutkan bahwa misbaha diperkenalkan ke Timur Tengah melalui India, dengan awalnya hanya berupa segenggam biji kurma atau kerikil yang digunakan untuk menghitung doa selama ibadah⁸¹. Seiring

berjalannya waktu, penghitung ini digantung untuk kenyamanan, dan bahan-bahan yang lebih bernilai menggantikan bahan-bahan asli yang lebih sederhana, sehingga akhirnya membentuk apa yang kita kenal sebagai rosario Muslim.

Di sisi lain, dalam sejarah Kekristenan, penggunaan tali untuk menghitung jumlah doa telah dikenal sejak masa awal Kekristenan. Para pendeta di masa itu menggunakan tali untuk menghitung berapa kali mereka mengucapkan doa Yesus. Saksi-saksi awal penggunaan alat semacam ini berasal dari kalangan Bapa Gurun. Namun, konsep rosario yang lebih formal baru dikenal luas setelah penampakan Perawan Maria kepada Dominikus dari Osma pada tahun 1214 di Gereja Prouille, yang kemudian menjadikan rosario dikenal lebih luas dalam tradisi Katolik. Meskipun begitu, penggunaan rosario dalam Kekristenan sudah ada sejak abad ke-9 dalam berbagai bentuk, sebelum akhirnya berkembang menjadi apa yang kita kenal saat ini. Dominikus menerima gelar Bunda Maria Rosario karena penampakan tersebut. Pada abad ke-15, rosario mulai dipromosikan secara besar-besaran oleh Alanus de Rupe (juga dikenal sebagai Alain de la Roche atau Alan dari Batu), seorang teolog dan pendeta Dominikan yang mendirikan "*lima belas janji rosario*" dan memulai banyak persaudaraan rosario⁸². Meskipun demikian, menurut edisi Ensiklopedia Katolik abad ke-20, kisah devosi Dominikus kepada Rosario dan dugaan penampakan Bunda Maria Rosario tidak dapat ditemukan dalam dokumen resmi Gereja Katolik atau Ordo Dominikan hingga sekitar 250 tahun setelah peristiwa tersebut, dalam tulisan-tulisan de Rupe lainnya⁸³.

Salah satu media yang digunakan untuk berzikir dalam tradisi Islam adalah tasbih. Benda ini telah dikenal luas, bahkan sebelum munculnya Islam. Di Timur Tengah, tasbih disebut dengan nama *subhah*, sementara dalam bahasa Sanskerta kuno, tasbih dikenal dengan nama *jibmala*⁸⁴. Secara etimologis, tasbih merujuk pada *as-subhah* atau *al-misbahah*, yang berarti untaian mutiara atau manik-manik yang dirangkai dengan benang dan digunakan untuk menghitung jumlah bacaan tasbih (seperti *Subhanallah*), doa, dan shalawat⁸⁵. Penggunaan tasbih sebagai alat bantu dalam berzikir merupakan bagian dari tradisi spiritual yang telah ada jauh sebelum Islam dan terus berkembang di berbagai budaya dan agama.

Menurut Syekh Bakr bin Abdillah Abu Zaid, sebagaimana dikutip dalam almanhaj.or.id, tasbih sudah digunakan sejak sebelum munculnya Islam, yakni sekitar tahun 800 M. Pada masa itu, orang-orang Buddha sudah menggunakan tasbih dalam ritual mereka. Selain itu, tasbih juga digunakan oleh kelompok Al Barahimah di India, pendeta Kristen, dan rahib Yahudi. Dari India, penggunaan tasbih kemudian menyebar ke berbagai penjuru Asia. Sebagai bukti sejarah lebih lanjut, dalam *Al Mausu'at Al Arabiyah Al 'Alamiyah* disebutkan bahwa orang-orang Katolik pada masa tertentu menggunakan tasbih yang terdiri dari lima puluh biji kecil, dibagi empat dengan biji besar yang menjadi pemisah, dan tasbih tersebut juga sering dijadikan kalung. Tanda salib diletakkan pada "mata" tasbih sebagai simbol, di mana biji besar digunakan untuk pujian kepada Tuhan dan biji kecil untuk pujian kepada Maria⁸⁶.

Tasbih juga digunakan dalam berbagai tradisi agama lainnya. Orang-orang Buddha diyakini sebagai kelompok pertama yang

menggunakan tasbih untuk menyelaraskan perbuatan dan ucapan saat berdoa, yang kemudian diikuti oleh orang-orang Hindu di India. Dalam tradisi Kristen abad pertengahan, tasbih juga digunakan sebagai alat bantu berdoa dan berzikir. Oleh karena itu, tasbih bukan hanya sekadar alat bantu untuk menghitung doa, tetapi juga sebagai sarana untuk mendalami dan menghayati spiritualitas dalam berbagai agama dan budaya.

Perkembangan tasbih yang pesat terjadi pada abad ke-15 dan 16 M. Dalam *Kitab Musaahamatul Hindi*, dijelaskan bahwa orang-orang Hindu terbiasa menggunakan tasbih untuk menghitung ritual mereka, dan penghitungannya seringkali berhubungan dengan praktik spiritual mereka, khususnya dalam sekte Brahma. Dari sana, penggunaan tasbih kemudian menyebar luas, mencapai berbagai belahan dunia dan menjadi bagian dari berbagai tradisi berzikir dan berdoa. Dalam tradisi Islam, tasbih digunakan secara khusus untuk berzikir, terutama setelah melaksanakan shalat. Sesuai dengan tuntunan zikir setelah shalat, tasbih dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing berjumlah 33 biji tasbih, untuk mengingatkan umat tentang pentingnya mengucapkan *Subhanallah* (33 kali), *Alhamdulillah* (33 kali), dan *Allahu Akbar* (33 kali)⁸⁷.

a. Definisi dan Konsep Rosario dalam Islam

Dalam tradisi Islam, rosario sering kali merujuk pada alat bantu untuk melakukan tasbih atau dzikir. Dzikir adalah praktik spiritual yang melibatkan pengulangan kalimat-kalimat pujian kepada Allah, seperti "*Subhanallah*" (Maha Suci Allah), "*Alhamdulillah*" (Segala Puji bagi Allah), dan "*Allahu Akbar*" (Allah Maha Besar). Praktik ini

memiliki tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah, mengingat kebesaran-Nya, serta memohon ampunan-Nya. Dzikir adalah salah satu bentuk ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam, sebagai cara untuk mencapai ketenangan jiwa, menghapus dosa, dan meningkatkan spiritualitas seorang Muslim⁸⁸ (Al-Ghazali, 1986).

Pengulangan kalimat dzikir ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa manik-manik yang dikenal sebagai tasbih atau misbaha dalam bahasa Arab. Tasbih terdiri dari serangkaian butir manik-manik yang berjumlah 33 atau 99, sesuai dengan tradisi tertentu. Jumlah tersebut merujuk pada pengulangan jumlah kalimat dzikir yang dianjurkan, seperti Subhanallah 33 kali, Alhamdulillah 33 kali, dan Allahu Akbar 34 kali, yang secara total berjumlah 99, yang mencerminkan nama-nama indah Allah (Asma'ul Husna)⁸⁹ (Nasr, 2006).

Meskipun penggunaan tasbih atau manik-manik dalam dzikir tidak diwajibkan dalam ajaran Islam, ia berfungsi sebagai alat bantu yang membantu umat Islam memfokuskan pikiran dan menjaga konsentrasi dalam beribadah. Tasbih mempermudah umat untuk menghitung jumlah dzikir yang telah dilakukan, sehingga mereka tidak akan terlupa atau terhenti di tengah-tengah aktivitas spiritual ini. Tasbih berfungsi sebagai alat yang memudahkan pelaksanaan ibadah tanpa mengurangi esensi dan kedalaman dari dzikir itu sendiri. Sebagai catatan, praktik ini hanya bertujuan untuk mempermudah penghitungan dzikir dan bukan sebagai sesuatu yang diwajibkan dalam syariat (Al-Qur'an, 33:41-42). Dalam perspektif tasawuf, bertasbih dengan menggunakan manik-manik

menggambarkan proses penyucian jiwa. Sebagaimana dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, tasbih merupakan salah satu sarana untuk memperbaiki hubungan antara manusia dengan Allah, serta untuk membersihkan hati dari berbagai bentuk kotoran spiritual. Dzikir yang dilakukan dengan penuh ketulusan akan membawa seseorang pada kedamaian batin dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Oleh karena itu, tasbih bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga sebuah perjalanan spiritual untuk menyucikan diri.

Dzikir, termasuk di dalamnya praktik tasbih, memiliki banyak keutamaan dalam Islam. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, dzikir dapat memberikan ketenangan kepada hati (QS. Ar-Ra'du: 28)⁹⁰. Hal ini menunjukkan bahwa setiap pengulangan kalimat dzikir membawa dampak yang positif bagi kesejahteraan psikologis dan spiritual seorang Muslim. Selain itu, bertasbih juga dipercaya dapat menghapus dosa, sebagaimana disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW dalam hadis-hadisnya, yang menegaskan bahwa dzikir adalah amalan yang dapat menutupi kekurangan dalam ibadah⁹¹.

Tasbih atau rosario dalam Islam bukan hanya sekadar alat bantu dalam beribadah, melainkan juga sarana untuk memperkuat hubungan spiritual antara umat dengan Allah. Meskipun penggunaan manik-manik tidak diwajibkan, tasbih tetap memegang peranan penting dalam praktik dzikir, baik secara individu maupun kolektif, sebagai bentuk kesadaran akan kebesaran Allah dan usaha untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Aktivitas dzikir ini memiliki

dampak yang mendalam terhadap ketenangan jiwa, pembersihan dosa, dan peningkatan kualitas spiritualitas seorang Muslim.

b. Rosario dalam Konteks Barat

Dalam tradisi Kristen, khususnya di kalangan umat Katolik, rosario adalah alat bantu yang digunakan untuk membantu umat dalam menghitung dan memfokuskan diri pada doa-doa tertentu. Rosario ini umumnya terdiri dari manik-manik yang disusun dalam pola khusus, yang berfungsi untuk mendalami dan mengingatkan umat pada momen-momen penting dalam kehidupan Yesus Kristus dan Bunda Maria. Praktik penggunaan rosario sangat penting dalam kehidupan spiritual umat Katolik, di mana rosario berfungsi sebagai sarana meditasi dan doa yang membantu dalam memperdalam hubungan dengan Tuhan.

Secara teknis, rosario terdiri dari lima puluh manik-manik kecil yang dikelompokkan dalam lima kelompok doa, yang masing-masing berisi sepuluh manik-manik. Manik-manik besar, yang terletak di antara kelompok-kelompok tersebut, digunakan untuk memulai doa. Rosario ini mencakup dua jenis doa utama yang diulang sepanjang penghitungan manik-manik, yaitu doa Bapa Kami (Pater Noster) dan doa Salam Maria (Ave Maria). Rosario Katolik memiliki tujuan utama untuk mengingatkan umat tentang kehidupan, kematian, dan kebangkitan Yesus Kristus, serta peran Bunda Maria dalam keselamatan umat manusia. Setiap kelompok manik-manik mewakili satu misteri atau peristiwa dalam kehidupan Yesus dan Maria, yang dibagi menjadi empat kategori utama: Misteri Gembira, Misteri Sedih, Misteri Glorius, dan Misteri Terang.

Penggunaan rosario juga memiliki nilai spiritual yang mendalam, karena setiap pengulangan doa tidak hanya berfungsi sebagai penghitung waktu, tetapi juga sebagai bentuk kontemplasi dan penghormatan terhadap peristiwa-peristiwa penting dalam iman Kristen. Rosario membantu umat untuk menjaga konsentrasi dalam doa, memungkinkan mereka untuk lebih mendalam dalam meditasinya, sambil merasakan kedekatan yang lebih besar dengan Tuhan dan para santo dan santa.

Sebagaimana dijelaskan oleh Lutheran Theological Seminary dalam kajian sejarah doa-doa Katolik, rosario tidak hanya sekadar alat bantu, melainkan juga menjadi simbol ketekunan dalam doa dan pengabdian spiritual⁹². Dengan berfokus pada peristiwa-peristiwa hidup Kristus dan Maria, rosario menjadi sarana untuk memperkuat iman dan meningkatkan rasa syukur atas anugerah keselamatan yang diberikan kepada umat manusia.

c. Tasbih: Rosario Muslim

Tasbih Muslim (مِسْبَحَة) dikenal dengan berbagai nama yang bervariasi, tergantung pada dialek bahasa Arab atau bahasa-bahasa di negara-negara tempat tasbih digunakan. Beberapa nama yang sering ditemukan adalah Tasbih atau Misbaha, namun ada juga yang menyebutnya dengan sebutan Tespih, Sebha, atau Subha. Bagi siapa saja yang pernah bepergian ke negara-negara Arab, mereka pasti akan melihat banyak orang yang tampaknya terus-menerus mengutak-atik benda ini sebagai bagian dari praktik spiritual mereka. Tasbih digunakan sebagai alat bantu dalam dzikir, praktik mengingat dan menyebut Nama Tuhan dalam Islam, yang dijelaskan

dalam berbagai teks sufi, termasuk karya-karya al-Ghazali. Dalam teks al-Ghazali, dijelaskan bahwa "*Setelah duduk dalam kesendirian, seorang Sufi tidak akan berhenti mengatakan dengan mulutnya: ALLAH, ALLAH, terus-menerus, dengan kehadiran di dalam hatinya*"⁹³. Praktik ini sangat penting dalam kehidupan spiritual seorang Muslim, di mana tasbih membantu untuk menjaga konsentrasi dalam mengingat Tuhan.

Meskipun asal-usul tasbih tidak dapat dipastikan secara pasti, ada kemungkinan bahwa penggunaannya terkait dengan pengaruh budaya dari India, tempat dimana *Japamala*—alat yang mirip dengan tasbih—telah digunakan dalam praktik spiritual Hindu dan Buddha. Penggunaan tasbih dalam Islam berhubungan erat dengan pengulangan Nama-Nama Tuhan yang terdapat dalam konsep *dzikir*, yakni pengulangan kalimat-kalimat pujian kepada Allah. Struktur tasbih Muslim umumnya terdiri dari 99 butir manik-manik, yang dibagi menjadi tiga bagian, dan bagian terakhir berupa butir yang lebih besar, yang mengakhiri rangkaian tasbih tersebut. Setiap butir tasbih mewakili salah satu dari "99 Nama Allah," yang digunakan untuk merenungkan sifat-sifat Ilahi Allah, dan untuk membantu dalam pembacaan ayat-ayat Al-Quran atau doa-doa yang perlu diulang-ulang dalam berzikir⁹⁴. Secara khusus, ada tiga doa utama yang harus diulang selama dzikir, yang terbagi dalam jumlah tertentu pada tasbih: *Subhanallah* (33 kali), *Alhamdulillah* (33 kali), dan *Allahu Akbar* (34 kali), dengan jumlah total yang terkandung dalam 100 butir tasbih⁹⁵.

Namun, penggunaan tasbih dalam praktik dzikir ini memiliki perbedaan dalam berbagai aliran Islam. Dalam pandangan Wahabi,

salah satu cabang pemikiran Islam, penggunaan batu kurma sebagai bagian dari tasbih tidak diperbolehkan. Di sisi lain, teolog terkenal Ibn al-Giawzî menganggap penggunaan tasbih sebagai praktik yang dianjurkan dalam Islam, mengacu pada sebuah hadis yang meriwayatkan bahwa *Safiyya* (istri Nabi Muhammad SAW) memuliakan Allah dengan menggunakan biji kurma atau kerikil dalam berzikir⁹⁶.

d. Bentuk dan Rasa Ingin Tahu

Salah satu tesis yang menarik mengklaim bahwa orang Kristen pada masa lalu menggunakan tasbih karena 33 butir manik-manik pada tasbih tersebut merepresentasikan usia Yesus Kristus pada saat wafatnya. Selain itu, pengulangan tiga kali 33 butir dalam tasbih dianggap sebagai simbol manifestasi rangkap tiga Trinitas, yakni BAPA, Putra, dan Roh Kudus. Teori ini memberikan penjelasan tentang keterkaitan antara penggunaan tasbih dalam Islam dan rosario Katolik. Rosario Katolik, sebagai alat bantu berdoa, memiliki kesamaan struktural dengan tasbih Muslim, terutama dalam jumlah manik-manik dan tujuan ritualnya. Rosario yang berfungsi sebagai pengingat doa-doa tertentu, terutama doa yang berkaitan dengan kehidupan Yesus dan Maria, diperkirakan mengadopsi bentuk tasbih yang sudah digunakan dalam tradisi Islam. Menurut beberapa penelitian sejarah, rosario Katolik memiliki asal-usul yang erat kaitannya dengan misbaha Arab yang diperkenalkan di Eropa Barat pada abad ke-13. Pengenalan ini terjadi setelah lebih dari dua abad interaksi antara dunia Kristen, khususnya kaum Frank, dan dunia Islam selama Perang Salib.

Selama periode Perang Salib, terjadi pertukaran budaya yang intens antara tentara salib Kristen dan dunia Muslim, yang tidak hanya mempengaruhi seni dan ilmu pengetahuan, tetapi juga praktik keagamaan. Salah satu pengaruh tersebut adalah penggunaan tasbih yang dikenal dalam tradisi Islam, yang kemudian mempengaruhi perkembangan rosario di Eropa. Rosario Katolik, yang terdiri dari rangkaian doa-doa tertentu yang diulang dengan bantuan manik-manik, dipercaya mengalami evolusi dari bentuk awalnya yang mirip dengan tasbih Muslim. Rosario Katolik yang lebih dikenal di dunia Barat memiliki 150 manik-manik, jumlah yang secara simbolis berkaitan dengan pengulangan doa yang mendalami kehidupan Yesus dan Maria. Dalam hal ini, perbedaan utama antara rosario dan tasbih terletak pada konten doa dan teologi yang melekat dalam setiap agama, namun ada bukti bahwa bentuk dan penggunaan rosario sebagai alat meditasi sangat dipengaruhi oleh tasbih yang lebih dahulu ada dalam tradisi Islam.

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa meskipun rosario Katolik berkembang melalui proses panjang di Eropa, banyak unsur dalam rosario yang merefleksikan pengaruh langsung dari misbaha yang digunakan dalam praktik dzikir umat Islam. Penggunaan tasbih di kalangan umat Islam selama berabad-abad sebagai alat untuk mengulang-ulang nama Tuhan juga berfungsi serupa dalam rosario Katolik, yang mengajarkan umat untuk merenungkan kehidupan Kristus dan Bunda Maria melalui pengulangan doa seperti “Salam Maria” dan “Bapa Kami.” Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rosario Katolik yang kita kenal saat ini merupakan hasil adaptasi dan

akulturasi dari tradisi doa yang dipengaruhi oleh penggunaan misbaha dalam dunia Islam⁹⁷.

Misbaha, sebuah alat bantu zikir yang penting dalam tradisi Islam, dapat terdiri dari 33 atau 99 manik-manik. Konsep penggunaan tasbeih dengan jumlah manik-manik tersebut tidak terbatas pada umat Muslim saja, melainkan juga ditemukan dalam tradisi Kristen. Di masa lalu, beberapa tradisi mengaitkan penggunaan tasbeih dengan salah satu agama tertentu, namun konsep tersebut kini telah lama ditinggalkan, dan penggunaan tasbeih dengan jumlah manik-manik tertentu telah diterima oleh berbagai kelompok agama. Rosario Katolik, misalnya, memiliki elemen-elemen struktural yang serupa dengan misbaha, meskipun tujuan dan doa yang diucapkan berbeda antara kedua agama tersebut. Rosario Katolik, seperti halnya misbaha, memiliki potongan ukiran berbentuk pegangan yang melaluinya kedua ujung tali dijalin dan diikat, sering kali disertai dengan semacam jumbai hiasan penutup. Pada versi yang terdiri dari 99 manik-manik, manik-manik dipisahkan menjadi bagian-bagian yang masing-masing terdiri dari 33 manik-manik. Hal ini mengingatkan pada struktur misbaha Islam yang juga dibagi menjadi bagian-bagian dengan jumlah yang serupa, dengan setiap 33 manik-manik digunakan untuk satu rangkaian doa.

Selain itu, ada jenis misbaha ketiga yang memiliki jumlah manik-manik yang jauh lebih banyak, yaitu 1.000 manik-manik seukuran telur yang disusun pada tali besar. Misbaha ini digunakan dalam upacara pemakaman di Mesir, di mana sebuah lingkaran besar

terbentuk dengan misbaha besar ini yang dipegang dan diedarkan. Proses ini diulang secara terus-menerus, yang mengingatkan pada pengulangan pernyataan iman Muslim, yaitu *La ilaha illallah* ("Tidak ada Tuhan selain Allah"), yang diulang sebanyak 3.000 kali. Hal ini menggambarkan pentingnya pengulangan kalimat-kalimat zikir dalam tradisi Islam sebagai sarana untuk mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam ritus kematian. Konsep ini juga dapat dilihat sebagai simbol peringatan terus-menerus terhadap iman dan spiritualitas dalam kehidupan umat Muslim, yang memandang zikir sebagai penghubung antara dunia material dan dunia spiritual⁹⁸.

C. Makna Tasbih

Secara bahasa, kata "tasbih" berasal dari bahasa Arab yaitu "*tashbih*" (تَسْبِيح) yang berarti "memuji" atau "menyucikan." Secara harfiah, tasbih berarti menyucikan Allah dari segala bentuk kekurangan atau kekurangan yang dapat disandangkan kepada-Nya. Dalam konteks ini, tasbih berfungsi untuk mengingatkan umat Islam tentang keesaan dan kesucian Allah, serta menjauhkan diri dari segala bentuk penyekutuan dan kekurangan yang dapat menodai kesempurnaan-Nya. *Tasbih* juga mengacu pada bentuk zikir yang dilakukan dengan mengulang-ulang kalimat *Subhanallah* (سُبْحَانَ اللَّهِ) yang berarti "Maha Suci Allah." Dengan demikian, tasbih merupakan salah satu bentuk ibadah yang menekankan pentingnya pengagungan dan pemuliaan terhadap Tuhan, Allah, dalam kehidupan seorang Muslim⁹⁹. Dalam konteks istilah, *tasbih* merujuk pada bentuk ibadah atau dzikir yang dilakukan dengan

mengucapkan kalimat *Subhanallah* secara berulang-ulang untuk menyucikan dan memuji Allah. Praktik ini sering kali dilakukan dengan bantuan sebuah alat yang disebut *tasbih* atau *misbaha*, yaitu untaian manik-manik yang digunakan untuk menghitung jumlah pengulangan kalimat zikir. Alat ini memungkinkan umat Muslim untuk menjaga ketertiban dalam menghitung jumlah pengulangan doa atau zikir tertentu, seperti *Subhanallah*, *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah), atau *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). Meskipun *tasbih* berhubungan erat dengan praktik dzikir yang lebih luas, secara khusus istilah ini digunakan untuk menyebut kegiatan mengingat Allah dengan pengulangan kalimat tertentu yang mengandung pengakuan atas kesucian dan keagungan-Nya. Dalam ajaran Sufi, tasbih juga dianggap sebagai sarana untuk membersihkan hati dan jiwa dari keterikatan duniawi dan mendekatkan diri kepada Tuhan¹⁰⁰.

Secara istilah, tasbih berasal dari bahasa Arab *tashbih* (تسبيح), yang berarti pengagungan dan penyucian Allah dari segala kekurangan, kelemahan, atau sifat-sifat yang tidak layak bagi-Nya. Tasbih mencakup pengakuan terhadap kesempurnaan mutlak Allah dan mengingkari segala bentuk penyekutuan (syirik) atau ketidaksempurnaan yang mungkin disandangkan pada-Nya. Ungkapan yang paling sering digunakan untuk melaksanakan tasbih adalah kalimat *Subhanallah* (سُبْحَانَ اللَّهِ), yang dapat diterjemahkan sebagai "Maha Suci Allah". Kalimat ini tidak hanya sekadar lafaz verbal, tetapi juga berfungsi sebagai pengingat akan ketidaksempurnaan makhluk ciptaan Allah, yang selalu

membutuhkan penyucian dan pemurnian dalam hidup mereka. Sebagai ungkapan pengagungan terhadap Allah, *Subhanallah* mencerminkan keyakinan akan kesempurnaan-Nya dalam segala hal, termasuk sifat-Nya yang bebas dari kekurangan atau kelemahan apapun.

Dalam konteks ibadah, tasbih memiliki dimensi yang lebih luas daripada sekadar pengucapan lisan. Ia melibatkan juga gerakan tubuh dan hati. Misalnya, dalam shalat, tasbih tidak hanya terucap melalui kalimat *Subhanallah* yang diulang dalam setiap gerakan tertentu, tetapi juga tercermin dalam gerakan rukuk dan sujud yang dilakukan oleh seorang Muslim. Gerakan-gerakan ini simbolik, mencerminkan ketundukan, kerendahan hati, dan pengagungan kepada Allah SWT, sebagai bentuk perwujudan tasbih yang melibatkan bukan hanya lisan, tetapi juga jiwa dan raga. Oleh karena itu, tasbih tidak hanya menjadi suatu ritual verbal, tetapi juga sebuah pengalaman spiritual yang menyeluruh, melibatkan kesadaran penuh dan ketulusan dalam mendekatkan diri kepada Tuhan¹⁰¹.

Melalui praktik tasbih ini, seorang Muslim tidak hanya menyucikan Allah secara lisan, tetapi juga memperbaiki kualitas keimanan dan ketakwaannya, dengan memahami bahwa setiap zikir, baik yang diucapkan maupun yang dilaksanakan dengan hati dan gerakan, berfungsi untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, tasbih adalah salah satu bentuk ibadah yang mengintegrasikan pengakuan terhadap kebesaran Allah dengan gerakan fisik yang menundukkan hati dan jiwa seorang hamba.

Meskipun tasbih merupakan bagian dari dzikir, terdapat beberapa perbedaan yang mendasar antara tasbih dan bentuk dzikir lainnya. Dzikir, dalam arti umum, mencakup segala bentuk pengingat dan penyebutan nama-nama Allah, baik secara lisan maupun dengan hati, yang bertujuan untuk memperkuat hubungan seorang hamba dengan Tuhan. Dzikir bisa berupa pengulangan kalimat *La ilaha illallah* ("Tidak ada Tuhan selain Allah"), *Bismillah* ("Dengan nama Allah"), atau *Allahu Akbar* ("Allah Maha Besar"), yang semuanya digunakan untuk mengingat dan memuji Allah.

Sementara itu, *tasbih* mengacu pada pengulangan kalimat *Subhanallah*, yang khusus digunakan untuk menyucikan Allah dari segala bentuk kekurangan. Tasbih tidak hanya terbatas pada pengulangan kalimat ini, tetapi juga berfungsi sebagai alat bantu untuk menjaga ketepatan dan keteraturan dalam berzikir. Dengan kata lain, tasbih memiliki makna yang lebih spesifik dalam praktik zikir, yakni untuk menyucikan dan memuji Allah secara terfokus melalui pengulangan yang terstruktur. Berbeda dengan dzikir umum, yang bisa dilakukan dengan berbagai bentuk pengulangan kata atau doa lainnya, tasbih berfokus pada pengulangan *Subhanallah*, yang juga menjadi simbol pembersihan hati dari segala bentuk penyekutuan terhadap Allah.

a. Tasbih dalam Al-Qur'an

Tasbih dalam Al-Qur'an memiliki makna yang sangat mendalam, yang mencerminkan penyucian dan pengagungan Allah dari segala bentuk kekurangan, ketidaksempurnaan, dan penyekutuan. Secara bahasa, *tasbih* berasal dari kata *subhana* yang berarti "Maha Suci"

atau "Maha Bersih", yang sering diikuti oleh ungkapan *Allah* untuk menyatakan kesucian Allah dari segala hal yang tidak layak bagi-Nya. Makna ini terkandung dalam kalimat *Subhanallah* (سُبْحَانَ اللَّهِ), yang secara harfiah berarti "Maha Suci Allah." Konsep tasbih dalam Al-Qur'an tidak hanya sebatas pengucapan lisan, tetapi juga mencakup pengakuan mendalam terhadap kesempurnaan Allah yang tidak terbatas, serta pengingkaran terhadap segala bentuk syirik dan kekurangan yang bisa disandangkan pada-Nya.

Salah satu ayat yang paling jelas menggambarkan makna tasbih adalah dalam surah Al-Hashr (59:23), yang menyebutkan nama-nama Allah yang penuh kesucian, seperti *Al-Malik* (Raja), *Al-Quddus* (Yang Maha Suci), *Al-Aziz* (Yang Maha Perkasa), dan lain sebagainya. Dalam ayat ini, penyucian terhadap Allah dari segala bentuk kekurangan ditegaskan, dengan pengingkaran terhadap segala atribut yang tidak sesuai dengan kesempurnaan-Nya. Konsep tasbih yang terkandung dalam ayat ini tidak hanya mengarah pada pujian lisan, tetapi juga menyarankan umat Islam untuk memahami dan meyakini bahwa Allah adalah Zat yang sempurna dan bebas dari segala bentuk kekurangan atau penyekutuan (syirik). Ini mengajarkan umat Islam untuk terus-menerus mengingat, memuji, dan menyucikan Allah dalam kehidupan mereka, baik melalui lisan maupun hati.

Selain itu, tasbih dalam Al-Qur'an juga ditekankan sebagai praktik yang melibatkan seluruh alam semesta. Dalam surah Al-Isra (17:44), Allah berfirman, "*Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada-Nya; dan tidak ada sesuatu pun*

melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka.” Ayat ini menunjukkan bahwa seluruh ciptaan, baik yang tampak maupun yang tidak tampak, bertasbih kepada Allah. Bahkan makhluk-makhluk yang tidak terlihat oleh manusia, seperti alam semesta dan segala isinya, menyucikan Allah. Namun, pemahaman manusia terhadap tasbih ini terbatas, sehingga manusia diingatkan untuk merenungkan dan mengakui kesempurnaan-Nya. Konsep ini mengajarkan bahwa tasbih bukan hanya sebuah kegiatan lisan, melainkan suatu bentuk pengakuan universal terhadap kebesaran Tuhan, yang dilakukan oleh seluruh alam semesta, dengan cara yang sesuai dengan sifat dan hakikat masing-masing makhluk.

Lebih lanjut, dalam surah Al-Ahzab (33:41-42), Allah memerintahkan umat Islam untuk selalu berdzikir dan bertasbih, baik dengan lisan maupun hati, sebagai bagian dari ibadah mereka: *“Wahai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (mengingat) Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang.”* (QS. Al-Ahzab: 41-42). Ayat ini mendorong umat Islam untuk selalu mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan mereka, baik melalui zikir lisan maupun hati. Tasbih dalam hal ini menjadi sarana untuk meningkatkan ketakwaan dan kesadaran spiritual, serta sebagai alat untuk mendekatkan diri kepada Allah. Tidak hanya sebagai bagian dari ritual ibadah, tasbih juga melibatkan ketulusan hati yang dalam, yang menjadikan seseorang semakin paham akan kebesaran Allah.

Tasbih memiliki makna yang luas dan mencakup pengertian menyucikan Allah dari segala bentuk kekurangan dan syirik,

pengagungan terhadap kebesaran-Nya, serta kesadaran bahwa seluruh alam semesta turut menyucikan dan memuji-Nya. Oleh karena itu, tasbih menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan seorang Muslim yang tidak hanya mencakup ucapan lisan, tetapi juga keterlibatan hati, gerak tubuh, dan pemahaman spiritual yang mendalam. Tasbih mengingatkan umat Islam akan pentingnya memperbaharui hubungan mereka dengan Allah dan menjaga kesucian iman mereka dari segala bentuk penyimpangan dan dosa.

b. Tasbih dalam Hadis

Tasbih dalam hadis memiliki kedudukan yang sangat penting, baik dalam konteks ibadah maupun sebagai bagian dari pengajaran spiritual dalam Islam. Hadis-hadis mengenai tasbih seringkali menekankan pentingnya dzikir (mengingat Allah), yang mencakup pengulangan kalimat *Subhanallah* sebagai cara untuk menyucikan dan mengagungkan Allah. Dalam banyak riwayat, Rasulullah SAW menganjurkan umat Islam untuk memperbanyak tasbih, baik dalam bentuk lisan maupun dengan hati yang ikhlas. Salah satu hadis yang sangat terkenal tentang tasbih adalah yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, di mana Rasulullah SAW bersabda: *"Siapa yang mengucapkan Subhanallah sebanyak seratus kali dalam sehari, maka dosanya akan diampuni meskipun sebanyak buih di lautan."* (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa tasbih memiliki kekuatan spiritual yang luar biasa, tidak hanya sebagai bentuk penyucian Allah, tetapi juga sebagai sarana untuk membersihkan hati dan menghapus dosa.

Hadis-hadis lainnya juga mengungkapkan bahwa tasbih merupakan bentuk dzikir yang dapat mendekatkan seorang hamba kepada Allah. Dalam sebuah riwayat dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: *"Setiap langkah seseorang dalam mencari ilmu adalah tasbih, setiap waktu yang dihabiskan untuk mencari ilmu adalah tasbih, dan setiap gerakan tubuhnya dalam beribadah adalah tasbih."* (HR. Al-Bukhari dan Muslim). Hadis ini menjelaskan bahwa segala bentuk aktivitas yang dilakukan dengan niat yang baik dan untuk mendapatkan ridha Allah dapat menjadi bentuk tasbih, termasuk di dalamnya adalah pencarian ilmu dan segala usaha yang mendekatkan diri kepada Allah. Konsep ini menegaskan bahwa tasbih bukan hanya terbatas pada ucapan lisan, tetapi juga melibatkan niat, tindakan, dan kesadaran spiritual yang terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, dalam beberapa hadis, Rasulullah SAW mengajarkan pentingnya menggunakan tasbih setelah shalat. Salah satu hadis yang terkenal adalah riwayat dari Aisyah RA, yang menyatakan bahwa Rasulullah SAW selalu mengingat Allah setelah shalat dengan bertasbih sebanyak 33 kali. Aisyah mengatakan: *"Nabi SAW mengucapkan tasbih (Subhanallah) sebanyak 33 kali setelah shalat fardhu."* (HR. Bukhari dan Muslim). Praktik ini menjadi contoh bagi umat Islam, bahwa setelah menyelesaikan shalat, umat Islam dianjurkan untuk melanjutkan ibadah dengan berzikir, termasuk melalui tasbih, untuk memperdalam ketakwaan dan kekhushyukan dalam beribadah.

Selain itu, hadis-hadis juga mengingatkan umat Islam bahwa tasbih merupakan amalan yang sangat mudah dilakukan dan

memiliki ganjaran yang besar di sisi Allah. Dalam sebuah riwayat dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: "*Maukah aku tunjukkan kepada kalian amalan yang lebih baik dari pada memberi sedekah, berperang di jalan Allah, dan shalat malam? Amalan itu adalah tasbih.*" (HR. At-Tirmidzi). Hadis ini menunjukkan betapa besar nilai tasbih dalam kehidupan seorang Muslim, bahkan lebih baik daripada amalan-amalan besar lainnya. Hal ini menegaskan bahwa meskipun tasbih tampak sebagai amalan yang sederhana, namun ia memiliki kedudukan yang tinggi dan sangat bermanfaat bagi seorang hamba dalam memperoleh ridha Allah.

Lebih jauh lagi, dalam beberapa riwayat, Rasulullah SAW mengingatkan umatnya bahwa tasbih adalah cara untuk menjaga ketenangan hati dan keteguhan iman. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Mas'ud, beliau menyatakan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda: "*Barangsiapa yang mengucapkan Subhanallah setiap pagi dan sore sebanyak seratus kali, maka ia akan dilindungi dari segala keburukan dan bahaya.*" (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa tasbih bukan hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai penjaga dari segala bentuk kesulitan dan musibah, baik dalam urusan dunia maupun akhirat.

Secara keseluruhan, hadis-hadis tentang tasbih memberikan gambaran yang sangat jelas tentang betapa pentingnya dzikir dan pengagungan kepada Allah dalam kehidupan seorang Muslim. Tasbih, yang sering diungkapkan melalui kalimat *Subhanallah*, tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengakuan terhadap kesucian Allah, tetapi juga sebagai alat untuk membersihkan jiwa, memperdalam

ketakwaan, dan menjaga kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk mengamalkan tasbih dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk lisan maupun melalui perilaku yang mencerminkan kesucian hati dan niat yang tulus dalam beribadah.

c. Kedudukan Tasbih sebagai Ibadah

Tasbih memiliki kedudukan yang sangat penting dalam agama Islam, tidak hanya sebagai bentuk pengagungan terhadap Allah SWT, tetapi juga sebagai salah satu ibadah yang sangat dianjurkan dalam berbagai aspek kehidupan seorang Muslim. Secara umum, tasbih dipahami sebagai ungkapan penyucian dan pemurnian nama-nama Allah yang Maha Suci dari segala kekurangan dan keterbatasan. Makna tasbih yang mendalam ini menjadikannya sebagai amalan yang sangat bernilai dan diperintahkan dalam berbagai sumber ajaran Islam, baik Al-Qur'an maupun hadis. Ibadah tasbih, yang biasanya diungkapkan melalui kalimat *Subhanallah* (Maha Suci Allah), berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah serta memperkuat ikatan spiritual antara hamba dengan Pencipta-Nya.

Dalam Al-Qur'an, tasbih diulang-ulang sebagai bentuk pengingatan dan pengakuan akan kesucian Allah SWT. Sebagai contoh, dalam surat Al-Hashr ayat 24, Allah berfirman: "*Dialah Allah yang tidak ada Tuhan selain Dia, yang mengetahui yang ghaib dan yang tampak. Dia adalah Raja, yang Maha Suci, yang Maha Sejahtera, yang Maha Memberi Kesejahteraan.*" (QS. Al-Hashr: 24). Ayat ini tidak hanya menggambarkan sifat-sifat Allah yang Maha Suci, tetapi juga menekankan pentingnya untuk mengingat dan

menyucikan-Nya melalui tasbih. Tasbih menjadi cara untuk menyatakan bahwa Allah bebas dari segala sifat yang tidak layak dan merupakan bentuk pengagungan kepada-Nya. Dengan demikian, tasbih adalah suatu bentuk ibadah yang murni mengarah kepada pengakuan atas ketidakterbatasan dan kesempurnaan sifat-sifat Allah.

Kedudukan tasbih sebagai ibadah juga ditegaskan dalam berbagai hadis yang mengajarkan umat Islam untuk memperbanyak dzikir, termasuk di dalamnya adalah tasbih. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: *"Barangsiapa yang mengucapkan Subhanallah seratus kali dalam sehari, maka dosa-dosanya akan diampuni, meskipun sebanyak buih di lautan."* (HR. Muslim)¹⁰². Hadis ini menunjukkan bahwa tasbih bukan hanya memiliki nilai spiritual yang besar, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh ampunan dari Allah. Oleh karena itu, tasbih menjadi ibadah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan secara rutin, baik di luar waktu shalat maupun setelah melaksanakan shalat fardhu.

Selain itu, tasbih juga memiliki kedudukan yang penting dalam kehidupan seorang Muslim setelah shalat. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah riwayat dari Aisyah RA, Rasulullah SAW setelah selesai melaksanakan shalat fardhu selalu melanjutkan dengan berzikir, di antaranya dengan membaca tasbih *Subhanallah* sebanyak 33 kali, *Alhamdulillah* sebanyak 33 kali, dan *Allahu Akbar* sebanyak 34 kali (HR. Bukhari dan Muslim)¹⁰³. Praktik ini menunjukkan betapa besar nilai ibadah tasbih sebagai penguat kekhusyukan shalat dan sebagai

penutup ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, tasbih menjadi ibadah yang tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengagungan, tetapi juga sebagai cara untuk melengkapi dan menyempurnakan ibadah shalat yang telah dilakukan.

Secara lebih luas, tasbih juga memiliki kedudukan sebagai ibadah yang menyeluruh, yang melibatkan tidak hanya lisan, tetapi juga hati dan tindakan. Dalam berbagai tradisi spiritual Islam, tasbih menjadi bagian dari dzikir yang berfungsi untuk membersihkan jiwa dan memperkuat hubungan seorang Muslim dengan Allah. Tasbih yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan khusyuk, mengarahkan hati untuk selalu mengingat Allah, dapat membimbing seseorang menuju ketenangan batin dan kestabilan spiritual. Rasulullah SAW bersabda: "*Sesungguhnya, hati itu akan keras, tetapi dzikir kepada Allah akan melembutkannya.*" (HR. Ibn Majah)¹⁰⁴. Hadis ini menunjukkan bahwa tasbih, yang merupakan salah satu bentuk dzikir, memiliki kekuatan untuk melembutkan hati yang keras dan menjadikan jiwa lebih peka terhadap petunjuk Allah.

Kedudukan tasbih sebagai ibadah juga tergambar dalam nilai yang terkandung dalam pengulangan kalimat *Subhanallah*. Dalam ajaran Islam, semakin banyak seseorang mengucapkan tasbih, semakin dekat dia dengan Allah, dan semakin besar pula manfaat spiritual yang diperoleh. Oleh karena itu, tasbih adalah ibadah yang mudah dilakukan, tetapi memiliki dampak yang luar biasa dalam kehidupan seorang Muslim. Tasbih membantu seorang Muslim untuk tetap menjaga niatnya tetap lurus, memperbaharui ketakwaannya, dan memelihara kesucian hati serta pikiran dalam setiap langkah kehidupan.

Tasbih memegang kedudukan yang sangat penting dalam agama Islam. Sebagai ibadah yang dapat dilakukan kapan saja, di mana saja, dan dalam berbagai situasi, tasbih memberikan kesempatan kepada setiap Muslim untuk tetap mengingat dan menyucikan Allah, serta memperbaiki diri secara terus-menerus. Melalui tasbih, seorang hamba dapat mengingat akan kesempurnaan Allah dan merasakan kedamaian batin yang berasal dari hubungan yang dekat dengan Pencipta. Oleh karena itu, tasbih bukan hanya sekedar ucapan atau ritual, tetapi juga merupakan sarana untuk memperoleh keberkahan dan ampunan dari Allah, yang pada gilirannya membawa seorang Muslim pada kesucian spiritual yang lebih mendalam.

D. Tasbih sebagai Bentuk Dzikir dan Ibadah

a. Tasbih sebagai Dzikir

Tasbih, dalam konteks agama Islam, merupakan salah satu bentuk dzikir yang sangat penting dan mendalam dalam kehidupan spiritual seorang Muslim. Dzikir itu sendiri secara umum merujuk pada segala bentuk penyebutan nama-nama Allah atau pernyataan yang mengingatkan umat kepada-Nya. Tasbih, yang berasal dari kata *subh* (سُبْحَانَ) yang berarti "suci" atau "terbebas dari kekurangan", digunakan untuk menyatakan kesucian Allah dari segala sifat yang tidak layak bagi-Nya, serta mengingatkan umat bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Sempurna. Oleh karena itu, tasbih berfungsi sebagai pengingat bagi umat Islam untuk selalu memurnikan pikiran, hati, dan perbuatan hanya kepada-Nya. Kalimat *Subhanallah* yang diucapkan dalam tasbih menjadi representasi dari pengakuan terhadap kesempurnaan Allah yang bebas dari segala

kekurangan dan kesalahan yang mungkin dimiliki oleh makhluk-Nya. Dalam perspektif dzikir, tasbih bukan hanya terbatas pada ucapan lisan semata, tetapi juga mencakup keterlibatan hati dan pikiran.

Dzikir yang dilakukan dengan menyebut nama-nama Allah, terutama melalui tasbih, memiliki tujuan utama untuk mengingat Allah dan menjauhkan hati dari kelalaian serta kecenderungan terhadap duniawi. Rasulullah SAW dalam banyak hadis mengajarkan bahwa dzikir dapat membersihkan hati dan jiwa, serta memberikan ketenangan bagi orang yang melakukannya. Salah satu hadis yang menyebutkan tentang dzikir adalah, "*Perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dan orang yang tidak berzikir seperti orang yang hidup dan orang yang mati.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan pentingnya dzikir, dalam hal ini tasbih, yang dapat memberikan kehidupan batin kepada seorang Muslim, membimbingnya untuk tetap fokus pada tujuan akhir yaitu mendekatkan diri kepada Allah.

Praktik tasbih dalam dzikir tidak hanya terbatas pada kalimat *Subhanallah* saja. Sebagai bagian dari dzikir yang lebih luas, tasbih sering kali dilakukan dalam rangkaian pengulangan kalimat *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala Puji bagi Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). Ketiga kalimat ini membentuk fondasi dari banyak amalan dzikir yang dilakukan oleh umat Islam, baik secara individu maupun dalam jamaah. Dalam konteks ini, tasbih menjadi sebuah bentuk penghormatan terhadap Allah dengan menekankan bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah ciptaan-Nya yang sempurna, dan hanya Dia yang berhak

mendapatkan segala pujian dan kebesaran. Dalam shalat, misalnya, dzikir dan tasbih menjadi inti dari ibadah itu sendiri, di mana setiap gerakan dalam shalat diiringi dengan ucapan tasbih yang mengingatkan umat kepada Allah, serta menumbuhkan rasa takwa dan kepasrahan dalam hati mereka.

Tasbih dalam bentuk dzikir juga memiliki kedudukan penting dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim. Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk memperbanyak dzikir, termasuk tasbih, di luar waktu shalat. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: "*Barang siapa yang mengucapkan Subhanallah seratus kali dalam sehari, maka dosanya akan diampuni, meskipun sebanyak buih di lautan.*" (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa dzikir berupa tasbih, jika dilakukan secara rutin, memiliki nilai keberkahan dan menjadi sarana untuk membersihkan dosa-dosa seorang Muslim. Tasbih, sebagai bagian dari dzikir, bukan hanya memberikan pahala yang besar, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk memperbaiki hubungan dengan Allah dan memperkuat ketakwaan seorang hamba.

Bagi seorang Muslim, tasbih sebagai dzikir memiliki pengaruh yang mendalam terhadap jiwa dan hati. Dalam setiap pengulangan kalimat *Subhanallah*, seorang Muslim diingatkan untuk menjauhkan diri dari sifat-sifat yang tidak terpuji dan untuk selalu berusaha hidup sesuai dengan petunjuk Allah. Dzikir ini tidak hanya membebaskan hati dari rasa gundah dan cemas, tetapi juga mengingatkan seseorang untuk senantiasa bersyukur dan bersabar, serta untuk

tetap rendah hati di hadapan Allah. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah, hanya dengan dzikir kepada Allah hati menjadi tenang.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir, terutama tasbih, membawa kedamaian batin yang tak ternilai harganya bagi umat Islam. Dalam situasi apapun, baik dalam suka maupun duka, dzikir melalui tasbih membawa ketenangan dan kekuatan spiritual yang luar biasa.

Tasbih sebagai dzikir adalah amalan yang sangat dianjurkan dalam agama Islam, karena tidak hanya menghubungkan seorang Muslim dengan Allah, tetapi juga memberikan manfaat spiritual yang mendalam bagi kehidupan mereka. Tasbih menjadi sarana untuk membersihkan hati dari segala macam kekotoran dan dosa, serta membawa kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami makna dan kedudukan tasbih sebagai dzikir, seorang Muslim dapat merasakan betapa pentingnya pengingat-pengingat ini dalam kehidupan mereka, dan dengan konsisten melakukannya, mereka akan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan yang hakiki.

b. Tasbih sebagai Komunikasi Hamba dengan Tuhannya

Tasbih, dalam konteks agama Islam, bukan sekadar sebuah aktivitas ibadah yang dilakukan dengan pengulangan kalimat atau doa, melainkan juga merupakan bentuk komunikasi yang mendalam antara seorang hamba dengan Tuhannya. Komunikasi ini terjadi dalam bentuk dzikir yang, meskipun tampaknya hanya pengulangan kata-kata tertentu, memiliki makna dan kedalaman spiritual yang sangat besar. Setiap kali seorang Muslim mengucapkan kalimat *Subhanallah* (سُبْحَانَ اللَّهِ), yang berarti "Maha Suci Allah", ia sedang

berkomunikasi dengan Allah, menyampaikan pengakuan terhadap kesucian dan kesempurnaan-Nya. Kalimat ini mencerminkan pengakuan hamba atas Allah yang bebas dari segala cacat, ketidaksempurnaan, dan kekurangan, serta merupakan bentuk ketundukan yang mendalam dari seorang hamba kepada Tuhan yang Maha Kuasa.

Komunikasi melalui tasbih ini terjadi dalam dua dimensi. Dimensi pertama adalah komunikasi lisan yang mengalir dari mulut, dan dimensi kedua adalah komunikasi batin yang melibatkan hati dan pikiran. Dalam hal ini, tasbih tidak hanya sekadar dilafalkan, tetapi juga dihayati dan dipikirkan dengan penuh keikhlasan. Ini sejalan dengan pengertian dzikir dalam Islam yang tidak hanya melibatkan ucapan, tetapi juga kesadaran penuh yang hadir dalam hati. Dalam banyak hadis, Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa dzikir atau tasbih memiliki kekuatan untuk membersihkan hati dan menjadikan jiwa lebih dekat dengan Allah. Misalnya, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, *"Barang siapa yang mengucapkan Subhanallah seratus kali dalam sehari, maka dosa-dosanya akan diampuni, meskipun sebanyak buih di lautan."* (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa tasbih lebih dari sekadar pengulangan kata, melainkan sebuah bentuk komunikasi batin yang menghasilkan kedamaian hati dan mendekatkan hamba kepada Allah.

Secara lebih lanjut, tasbih sebagai bentuk komunikasi juga dapat dimaknai sebagai pengakuan seorang hamba atas ketergantungannya kepada Allah. Setiap kali seorang Muslim

mengucapkan kalimat *Subhanallah*, ia mengingatkan dirinya akan kenyataan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah ciptaan Allah dan bahwa hanya kepada-Nya-lah segala urusan harus diserahkan. Dalam hal ini, tasbih berfungsi sebagai pengingat untuk senantiasa merendahkan hati dan menyadari posisi seorang hamba yang terbatas, sementara Allah adalah Tuhan yang Maha Sempurna dan Maha Agung. Dengan mengucapkan tasbih, seorang Muslim tidak hanya mengagungkan Allah tetapi juga mengingatkan dirinya untuk selalu bertawakal, mengandalkan-Nya dalam segala hal, serta tidak meletakkan harapan kepada selain-Nya.

Lebih jauh lagi, tasbih berfungsi sebagai bentuk komunikasi yang melibatkan seluruh aspek diri seseorang, baik fisik, lisan, maupun hati. Dalam ibadah shalat, misalnya, tasbih bukan hanya diucapkan lisan, tetapi juga diwujudkan melalui gerakan tubuh, seperti rukuk dan sujud. Rukuk, sebagai salah satu gerakan dalam shalat, melambangkan ketundukan seorang hamba di hadapan Allah, sedangkan sujud merupakan puncak dari kerendahan hati seorang Muslim. Dalam sujud, seorang hamba mendekatkan diri kepada Tuhannya dengan penuh ketulusan, seolah-olah mengungkapkan segala keluh kesah dan kebutuhan batinnya, dan menyerahkan seluruh hidupnya kepada Allah. Dalam hal ini, tasbih menjadi bagian dari komunikasi spiritual yang menyeluruh, yang menghubungkan fisik, lisan, dan hati seorang hamba dengan Tuhan.

Komunikasi melalui tasbih juga mencakup dimensi reflektif, yakni mengajak hamba untuk merenung dan introspeksi diri. Dalam setiap pengulangan kalimat tasbih, seorang Muslim diingatkan

untuk senantiasa memperbaiki dirinya dan memperbarui niat serta tujuannya dalam hidup. Tasbih mengingatkan seorang hamba untuk selalu menyadari keterbatasan dirinya, bahwa segala kekuatan dan kemampuan yang dimiliki bukanlah hasil dari usaha pribadi semata, melainkan pemberian dari Allah. Dengan mengulang kalimat tasbih, hamba tersebut berkomunikasi dengan Allah, menyerahkan segala urusan dan kehidupannya kepada-Nya, serta memohon petunjuk dan rahmat-Nya dalam setiap langkah.

Komunikasi ini tidak terbatas pada ritual-ritual tertentu saja, tetapi harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW dalam banyak sabdanya mengajarkan bahwa dzikir, termasuk tasbih, harus menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari seorang Muslim, bukan hanya di saat-saat tertentu atau dalam ibadah ritual semata. Tasbih yang dilakukan secara terus-menerus akan membantu seseorang untuk menjaga kesadaran akan kebesaran Allah dalam setiap detik kehidupannya, baik dalam keadaan senang maupun susah. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menggarisbawahi pentingnya dzikir sebagai sarana untuk menjaga kedamaian batin dan kedekatan seorang hamba dengan Tuhan.

Tasbih sebagai komunikasi antara hamba dan Tuhannya adalah bentuk hubungan yang sangat mendalam dan penuh makna. Ia bukan sekadar pengulangan kata-kata atau gerakan tubuh semata, tetapi merupakan sarana bagi seorang Muslim untuk menghubungkan dirinya dengan Allah dalam segala dimensi

kehidupannya. Melalui tasbih, seorang hamba dapat merasakan kedekatan dengan Allah, mengakui ketidaksempurnaan dirinya, dan memperkuat ikatan spiritual yang mengarah pada kebersihan hati, ketentraman jiwa, dan peningkatan kualitas ibadah. Tasbih menjadi cara seorang Muslim untuk selalu berada dalam kesadaran penuh akan keberadaan Allah, sehingga ia dapat menjalani hidup dengan penuh ketulusan, pengabdian, dan tawakal kepada-Nya.

c. Tasbih dalam Kehidupan Sehari-hari

Tasbih atau dzikir, dalam konteks ajaran Islam, merujuk pada pengagungan dan penyucian Allah melalui pengucapan kalimat-kalimat tertentu, seperti "*Subhanallah*" (Maha Suci Allah), "*Alhamdulillah*" (Segala puji bagi Allah), dan "*Allahu Akbar*" (Allah Maha Besar). Penggunaan tasbih ini tidak terbatas hanya pada praktik ibadah formal seperti salat atau zikir berjamaah di masjid, tetapi juga merupakan amalan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan tasbih dalam aktivitas sehari-hari membawa dampak yang signifikan bagi kesejahteraan batin dan spiritual seseorang. Tasbih yang dilakukan secara rutin membantu memperkuat kedekatan dengan Allah, memberi ketenangan jiwa, serta meningkatkan kualitas hubungan sosial dan emosional individu. Oleh karena itu, tasbih tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan damai.

Tasbih dalam kehidupan sehari-hari berperan penting dalam meningkatkan kualitas spiritual seseorang. Dalam ajaran Islam, dzikir atau tasbih adalah sarana untuk mengingat Allah, yang

berfungsi memperkuat hubungan seorang Muslim dengan Tuhan. Mengingat Allah melalui tasbih bukanlah sekadar mengucapkan kalimat-kalimat tertentu, tetapi merupakan proses penyucian hati yang terus-menerus. Dalam Surah Al-Ahzab (33:41), Allah berfirman: "*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah kepada Allah dengan ingatan yang sebanyak-banyaknya,*" yang menunjukkan bahwa dzikir adalah perintah yang mendalam dan menjadi jalan utama untuk mendekati diri kepada-Nya. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, tasbih memotivasi seorang Muslim untuk terus menerus mengingat Allah, baik di saat senang maupun dalam kesulitan. Dengan menjalankan amalan ini, individu dapat memperbaharui niat dan komitmen untuk menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, yaitu dengan penuh ketulusan dan keikhlasan.

Salah satu manfaat tasbih yang paling nyata dalam kehidupan sehari-hari adalah kemampuannya untuk membantu seseorang mengontrol pikiran dan perasaan. Kehidupan modern seringkali menghadirkan tekanan psikologis yang besar, seperti stres, kecemasan, atau kemarahan akibat masalah pribadi, pekerjaan, atau hubungan sosial. Dalam keadaan ini, tasbih berfungsi sebagai sarana untuk meredakan ketegangan emosional dan mengembalikan keseimbangan batin. Dengan mengucapkan kalimat dzikir seperti "*Subhanallah*", seseorang dapat merasa lebih tenang dan terhindar dari perasaan cemas atau gelisah. Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" Tasbih, dengan demikian,

bukan hanya berfungsi sebagai ritual, tetapi juga sebagai alat untuk mencapai ketenangan mental dan emosional yang berkelanjutan, memungkinkan individu untuk menghadapi permasalahan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Tasbih tidak hanya berdampak pada aspek mental dan spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesejahteraan jiwa seseorang. Setiap hari, manusia seringkali dihadapkan pada tantangan hidup yang dapat mempengaruhi kestabilan emosionalnya, seperti kecemasan, ketakutan, atau ketidakpastian. Dalam Islam, tasbih menjadi sarana untuk menenangkan hati dan menemukan ketenteraman batin, dengan mengingat Allah sebagai sumber kedamaian. Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah (2:45), "*Dan carilah pertolongan dengan sabar dan salat, dan sesungguhnya itu sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,*" yang menunjukkan pentingnya ketenangan dalam menghadapi ujian hidup. Dengan mengucapkan tasbih secara rutin, seorang Muslim mengingat bahwa segala ujian hidup adalah bagian dari takdir Allah, dan melalui kesabaran serta ketenangan, seorang individu dapat menerima dan menghadapi setiap ujian dengan penuh keikhlasan dan tawakal.

Rasa syukur merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan seorang Muslim, dan tasbih memainkan peran sentral dalam menumbuhkan rasa tersebut. Dengan mengucapkan kalimat "*Alhamdulillah*", seorang Muslim diingatkan untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah, baik itu berupa kesehatan, rezeki, maupun kebahagiaan. Tanpa disadari, seseorang sering kali

terjebak dalam rasa kekurangan dan keluhan terhadap kehidupan, tanpa menyadari betapa banyaknya nikmat yang telah diterimanya. Tasbih menjadi cara untuk memperbaharui rasa syukur dan mengingatkan individu agar senantiasa bersyukur dalam segala keadaan. Seperti yang dijelaskan dalam Surah Ibrahim (14:7), *"Jika kamu bersyukur, maka Aku akan menambah nikmat-Ku kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."* Tasbih mengajarkan bahwa rasa syukur bukan hanya datang dari ucapan, tetapi juga tercermin dalam setiap tindakan dan sikap dalam kehidupan sehari-hari.

Selain manfaat spiritual dan emosional, tasbih juga dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan interaksi antar sesama. Mengingat Allah melalui tasbih mengajarkan nilai-nilai seperti kesabaran, toleransi, dan keikhlasan dalam hubungan sosial. Seorang Muslim yang rutin berdzikir cenderung memiliki sikap yang lebih sabar, bijaksana, dan empatik dalam menghadapi masalah dengan orang lain. Dalam konteks kehidupan sosial, tasbih membantu mengurangi konflik dan meningkatkan rasa saling menghargai antar individu. Hal ini sangat relevan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan sesama, sebagaimana tercermin dalam hadis Rasulullah SAW, *"Tidak ada kebaikan bagi seseorang yang tidak menjaga hubungan baik dengan orang lain."* Tasbih berfungsi tidak hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga untuk memperbaiki kualitas interaksi sosial dan meningkatkan hubungan antar sesama¹⁰⁵.

E. Hubungan Tasbih dengan Kesejahteraan Spiritual

a. Kesejahteraan Jiwa

Tasbih atau dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang paling mendalam dalam ajaran Islam, yang berfungsi untuk mengingat, menyucikan, dan mengagungkan Allah. Meskipun sering kali dianggap sebagai bagian dari ritual keagamaan formal seperti salat, tasbih juga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim, terutama dalam memberikan kedamaian dan kesejahteraan jiwa. Secara khusus, tasbih berfungsi sebagai sarana untuk meraih ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan menciptakan keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, tasbih bukan hanya sebagai alat ibadah, tetapi juga sebagai metode yang mendalam untuk menjaga kesehatan mental dan emosional.

Salah satu manfaat utama dari tasbih adalah kemampuannya untuk menenangkan jiwa dan memberikan ketenteraman batin. Di tengah kehidupan yang penuh dengan tekanan, kecemasan, dan stres, tasbih berfungsi sebagai sarana untuk meredakan perasaan dan membawa kedamaian. Dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), Allah berfirman: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Ayat ini menggarisbawahi pentingnya dzikir dalam memberikan ketenangan hati. Mengingat Allah melalui tasbih dapat menjadi pengobat stres dan ketegangan batin, yang sering kali muncul akibat permasalahan hidup yang berat. Proses dzikir berfungsi sebagai bentuk refleksi spiritual, yang tidak hanya memberi peneguhan bagi hati yang gelisah, tetapi juga mengingatkan seorang Muslim untuk kembali kepada tujuan hidup

yang lebih besar, yaitu untuk mengabdikan kepada Allah. Hal ini membantu seseorang untuk mendapatkan ketenangan jiwa yang tidak dapat ditemukan dalam pencarian duniawi semata.

Tasbeih juga memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan ketahanan mental seseorang. Kehidupan yang penuh tantangan dan cobaan sering kali menyebabkan individu merasa tertekan, cemas, atau bahkan putus asa. Namun, dengan melakukan tasbeih secara teratur, seorang Muslim diajarkan untuk selalu bersabar dan tawakal kepada Allah, serta meyakini bahwa segala yang terjadi dalam hidup ini adalah bagian dari takdir yang telah ditentukan-Nya. Dalam Surah Al-Baqarah (2:286), Allah berfirman: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."* Ayat ini mengingatkan bahwa setiap ujian hidup memiliki batas, dan dengan bantuan tasbeih, seseorang dapat memperoleh kekuatan spiritual untuk menghadapi dan mengatasi segala permasalahan. Tasbeih mengajarkan keteguhan hati, mengurangi rasa takut akan masa depan, serta menumbuhkan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya. Hal ini meningkatkan ketahanan mental seseorang dalam menghadapi segala situasi, baik itu masalah pekerjaan, keluarga, atau hubungan sosial.

Selain memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan ketahanan mental, tasbeih juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang sering kali dihadapkan pada situasi yang menimbulkan emosi yang tidak terkendali, seperti kemarahan, frustrasi, atau rasa khawatir. Dalam kondisi seperti ini, tasbeih dapat berfungsi sebagai mekanisme

pengatur emosi yang efektif. Dengan mengucapkan kalimat *"Subhanallah"* atau *"Alhamdulillah"*, seseorang mengingatkan dirinya untuk tidak terbawa emosi negatif yang dapat merusak kesehatan mental dan hubungan sosial. Tasbih berfungsi sebagai bentuk self-regulation yang mengarah pada pengendalian diri dan pemulihan emosi yang lebih sehat. Sebagaimana disebutkan dalam Hadis Riwayat Al-Bukhari, *"Sesungguhnya orang yang kuat bukanlah orang yang mampu mengalahkan musuhnya, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah."* Hadis ini menekankan pentingnya kontrol diri, yang dapat diperoleh melalui tasbih dan dzikir.

Tasbih juga berperan sebagai sarana untuk menumbuhkan rasa syukur dalam kehidupan seorang Muslim. Rasa syukur terhadap segala nikmat yang diberikan oleh Allah merupakan inti dari kesejahteraan jiwa. Dalam Surah Ibrahim (14:7), Allah berfirman: *"Jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah nikmat-Ku kepadamu."* Melalui tasbih, seorang Muslim diingatkan untuk selalu bersyukur atas segala hal yang dimiliki, baik itu dalam bentuk kesehatan, rezeki, maupun kebahagiaan keluarga. Mengucapkan *"Alhamdulillah"* tidak hanya sekadar menyatakan rasa terima kasih kepada Allah, tetapi juga merupakan pengingat untuk melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih positif. Rasa syukur ini memberikan rasa puas dan bahagia dalam hati, mengurangi kecemasan dan keinginan yang tidak pernah puas akan dunia, serta memotivasi seseorang untuk lebih fokus pada kebahagiaan yang sederhana dalam hidupnya.

Dalam konteks yang lebih praktis, tasbih juga terbukti efektif dalam membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dirasakan oleh individu. Fenomena stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dalam masyarakat modern. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kualitas hidup dan menyebabkan berbagai masalah fisik dan psikologis. Dalam situasi seperti ini, tasbih menawarkan solusi spiritual yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Dzikir, terutama dengan menggunakan tasbih, menjadi alat untuk meredakan ketegangan dan mendorong seseorang untuk mengalihkan perhatian dari masalah duniawi yang sedang dihadapi. Dengan mengingat Allah dan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, seorang Muslim dapat merasakan ketenangan dan kepasrahan terhadap takdir-Nya, yang berfungsi untuk meredakan perasaan cemas dan gelisah.

Tasbih bukan hanya sebuah amalan ritual yang dilaksanakan dalam salat atau zikir berjamaah, tetapi juga merupakan sarana penting untuk mencapai kesejahteraan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Melalui tasbih, seorang Muslim dapat merasakan kedamaian batin, meningkatkan ketahanan mental, menjaga keseimbangan emosional, dan menumbuhkan rasa syukur yang mendalam. Tasbih membantu mengatasi kecemasan, stres, dan rasa gelisah, serta mendorong individu untuk lebih bijaksana dalam menghadapi segala ujian hidup. Dengan demikian, tasbih berfungsi sebagai sarana yang sangat efektif untuk mencapai kesejahteraan jiwa, yang tidak hanya memberikan ketenangan spiritual, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebagai bagian

dari kehidupan sehari-hari, tasbih membantu seorang Muslim untuk menjalani hidup dengan lebih sabar, tawakal, dan penuh rasa syukur kepada Allah.

b. Tasbih dan Pengaruhnya terhadap Keseimbangan Spiritual

Tasbih merupakan salah satu amalan utama dalam Islam yang bertujuan untuk mengingat Allah dan memperkuat iman. Dalam Surah Al-Ahzab (33:41), Allah berfirman, "*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah kepada Allah dengan ingatan yang sebanyak-banyaknya.*" Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir, termasuk tasbih, adalah perintah Allah kepada umat-Nya untuk senantiasa mengingat-Nya, baik dalam keadaan senang maupun susah. Praktik ini bukan hanya tentang mengucapkan kalimat-kalimat tertentu, tetapi lebih dari itu, yaitu sebuah proses spiritual untuk menyucikan hati dan memperbaiki niat. Dengan rutin melakukan tasbih, seseorang dapat memperbaharui komitmennya kepada Allah dan memperkuat ketakwaannya, yang pada gilirannya membawa peningkatan spiritual yang signifikan dalam hidupnya. Mengingat Allah melalui dzikir, sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Ra'd (13:28), "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram,*" menunjukkan bahwa dzikir adalah kunci untuk menciptakan ketenangan batin dan mencapai kedamaian jiwa.

Keseimbangan spiritual tidak hanya berkaitan dengan hubungan seseorang dengan Allah, tetapi juga dengan kondisi batin, pikiran, dan perasaan. Dalam dunia yang penuh dengan tekanan dan kesibukan, sangat mudah bagi seseorang untuk merasa terjebak dalam ketidakseimbangan emosional dan mental. Tasbih berfungsi

sebagai penyeimbang yang efektif untuk mengatasi ketegangan batin ini. Dengan mengingat Allah melalui kalimat-kalimat dzikir, seseorang dilatih untuk tetap tenang dan fokus, meskipun dihadapkan pada berbagai masalah hidup. Dalam Surah Al-Baqarah (2:45), Allah berfirman, "*Dan carilah pertolongan dengan sabar dan salat, dan sesungguhnya itu sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*" Ayat ini mengingatkan bahwa untuk memperoleh ketenangan batin, seorang Muslim harus memiliki kedamaian hati yang berasal dari hubungan yang kuat dengan Allah, yang diperoleh melalui dzikir dan tasbih. Secara psikologis, amalan tasbih dapat meredakan kecemasan dan stres, yang biasanya muncul akibat perasaan tidak pasti atau ketakutan akan masa depan.

Salah satu tantangan terbesar dalam kehidupan sehari-hari adalah menghadapi stres dan kecemasan. Kecemasan dapat mengganggu keseimbangan spiritual dan emosional, mengarah pada perasaan tertekan dan cemas yang berkepanjangan. Dalam Islam, dzikir, terutama tasbih, diyakini dapat menjadi obat spiritual yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Dengan melaksanakan tasbih secara rutin, seseorang dapat menciptakan ruang untuk ketenangan dalam hatinya, yang pada gilirannya mengurangi tingkat stres. Surah Al-Baqarah (2:286) juga mengingatkan bahwa Allah tidak membebani umat-Nya melebihi kemampuan mereka, yang memberi pesan bahwa setiap ujian yang dihadapi pasti memiliki batas dan jalan keluarnya. Melalui tasbih, seorang Muslim diajarkan untuk menerima takdir dengan sabar dan meyakini bahwa Allah akan memberikan pertolongan-Nya pada setiap kesulitan. Ini

membantu mengalihkan perhatian dari kecemasan terhadap masa depan dan fokus pada rasa syukur dan ketenangan yang datang dari pengingatan terhadap Allah.

Keseimbangan spiritual tidak hanya tercapai dalam hubungan pribadi dengan Allah, tetapi juga tercermin dalam interaksi sosial seseorang. Seseorang yang memiliki keseimbangan spiritual yang kuat cenderung lebih sabar, penuh pengertian, dan tidak mudah marah dalam menghadapi permasalahan sosial atau interpersonal. Tasbih membantu dalam membentuk karakter seperti ini dengan cara mengingatkan individu untuk selalu bersikap baik, sabar, dan rendah hati. Dalam hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, beliau bersabda: *"Tidak ada kebaikan bagi seseorang yang tidak menjaga hubungan baik dengan orang lain."* Dengan melaksanakan tasbih, seorang Muslim diajarkan untuk selalu mengingat bahwa hubungan baik dengan sesama adalah bagian dari pengabdian kepada Allah. Ini menunjukkan bahwa keseimbangan spiritual yang dicapai melalui tasbih tidak hanya berdampak pada kehidupan batin seseorang, tetapi juga memperbaiki kualitas hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain.

Rasa syukur merupakan aspek penting dalam keseimbangan spiritual. Dalam Islam, tasbih menjadi salah satu cara untuk menumbuhkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Surah Ibrahim (14:7) mengingatkan, *"Jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah nikmat-Ku kepadamu."* Dengan mengucapkan *"Alhamdulillah"* atau kalimat dzikir lainnya, seorang Muslim diingatkan untuk terus bersyukur atas apa yang

telah dimiliki, baik itu kesehatan, rezeki, maupun kebahagiaan. Rasa syukur ini mengarah pada penerimaan yang ikhlas terhadap takdir Allah, baik dalam kondisi senang maupun sulit. Penerimaan terhadap takdir inilah yang akan menciptakan kedamaian dalam hati dan menjaga keseimbangan spiritual seseorang. Tasbih mengajarkan seorang Muslim untuk melihat hidup dari sudut pandang yang lebih luas dan positif, sehingga ia mampu menjaga keseimbangan antara harapan dan kenyataan hidup.

c. Tasbih sebagai Terapi Spiritual dalam Islam

Tasbih atau dzikir merupakan amalan yang sangat penting dalam ajaran Islam. Selain sebagai bentuk pengagungan kepada Allah, tasbih juga memiliki dimensi yang lebih dalam, yaitu sebagai terapi spiritual yang berfungsi untuk menyembuhkan jiwa, memberikan ketenangan batin, dan mengatasi berbagai masalah emosional serta psikologis yang dihadapi oleh seorang Muslim. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan tekanan, praktik tasbih dapat menjadi solusi spiritual yang efektif untuk membantu individu dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional.

Stres dan kecemasan merupakan masalah yang sangat umum dihadapi oleh banyak orang, terutama dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan. Banyak faktor eksternal seperti pekerjaan, masalah keluarga, dan tuntutan sosial yang dapat memicu perasaan cemas, khawatir, dan tertekan. Namun, dalam Islam, tasbih dapat menjadi terapi spiritual yang sangat efektif dalam meredakan stres dan kecemasan. Dalam Surah Al-Ra'd (13:28), Allah berfirman, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah*

hati menjadi tenteram." Ayat ini menggarisbawahi betapa pentingnya dzikir, termasuk tasbih, dalam memberikan ketenangan kepada hati yang gelisah. Mengingat Allah melalui kalimat tasbih seperti "*Subhanallah,*" "*Alhamdulillah,*" dan "*Allahu Akbar*" membantu seseorang untuk meredakan kecemasan dan stres yang sering kali melanda kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang memfokuskan pikirannya pada pengingatan terhadap Allah, hal ini mengalihkan perhatian dari kecemasan duniawi dan menciptakan kedamaian batin yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres.

Penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa praktik meditasi atau dzikir memiliki dampak positif terhadap pengurangan stres. Aktivitas dzikir, yang serupa dengan meditasi, mampu menurunkan tingkat hormon stres (kortisol) dalam tubuh, yang pada gilirannya membantu individu merasa lebih tenang dan damai. Hal ini menunjukkan bahwa tasbih tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga manfaat psikologis yang signifikan dalam menangani stres dan kecemasan yang sering kali mengganggu kualitas hidup seseorang.

Dalam ajaran Islam, jiwa atau ruh dianggap sebagai elemen yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Oleh karena itu, menjaga kesehatan jiwa melalui berbagai amalan spiritual menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Tasbih berfungsi sebagai sarana untuk menyucikan hati, menghilangkan keraguan, dan mendekatkan diri kepada Allah. Sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Ahzab (33:41), "*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah kepada Allah dengan ingatan yang sebanyak-banyaknya.*"

Amalan tasbih yang dilakukan secara rutin membantu membersihkan hati dari berbagai penyakit hati seperti hasad, riya, dan keserakahan, yang dapat merusak hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Dengan terus menerus mengingat Allah, hati seseorang akan lebih mudah untuk menghindari perilaku buruk dan menjaga kesucian ruh. Lebih dari itu, tasbih juga berfungsi sebagai alat penyembuhan jiwa yang sedang dilanda kesulitan atau kesedihan. Dalam Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya hati itu akan menjadi keras, maka periksalah hati kalian dengan dzikir kepada Allah."* Hadis ini mengingatkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kekerasan hati atau penyakit hati adalah dengan memperbanyak dzikir, yang meliputi tasbih. Tasbih, sebagai bentuk dzikir, memiliki kekuatan untuk menyembuhkan hati yang gelisah, mencegah kekerasan hati, dan memberikan kedamaian bagi jiwa yang terluka. Tasbih juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional seseorang. Dalam kehidupan yang penuh dengan dinamika, seperti permasalahan pribadi, konflik sosial, dan tantangan hidup lainnya, seseorang sering kali dihadapkan pada emosi yang tidak terkendali, seperti marah, frustrasi, atau cemas. Emosi-emosi negatif ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan bahkan fisik seseorang. Oleh karena itu, tasbih berfungsi sebagai mekanisme spiritual untuk mengendalikan emosi dan menjaga ketenangan hati.

Sebagai contoh, dalam menghadapi situasi yang memicu amarah, tasbih dapat membantu seseorang untuk mengingat bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin Allah, dan bahwa Allah-lah yang

berhak atas segala keputusan. Hal ini mengurangi kecenderungan untuk bereaksi dengan cara yang negatif. Dalam Hadis Riwayat Al-Bukhari, Rasulullah SAW mengajarkan bahwa ketika seseorang merasa marah, hendaknya ia melakukan dzikir atau tasbih, karena tasbih dapat menenangkan hati yang sedang dilanda amarah. Dengan mengingat Allah, seseorang dapat mengendalikan emosinya dan merespons situasi dengan lebih sabar dan bijaksana. Dzikir atau tasbih, dengan demikian, menjadi cara yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosi dalam berbagai aspek kehidupan.

Selain sebagai sarana untuk penyembuhan dan penyeimbangan jiwa, tasbih juga memiliki dimensi hubungan yang mendalam antara seorang Muslim dan Allah. Dalam Islam, hubungan dengan Allah adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan seorang hamba. Tasbih, sebagai bentuk dzikir, menjadi sarana yang paling efektif untuk menjaga hubungan tersebut. Dalam Surah Al-Hashr (59:18), Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan ucapkan perkataan yang benar." Melalui tasbih, seorang Muslim diingatkan untuk senantiasa berbicara dan berpikir tentang kebaikan serta mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Hubungan yang terus menerus dijaga dengan dzikir ini memberi seorang Muslim rasa kedekatan yang mendalam dengan Tuhan, memberikan kekuatan spiritual yang tidak dapat ditemukan dalam dunia materi.

BAB 3

FIQIH IBADAH SHALAT

SEBAGAI BENTUK TASBIH

A. Kedudukan Shalat dalam Islam

a. Shalat sebagai Pilar Utama Islam

Shalat adalah salah satu pilar utama dalam agama Islam yang wajib dilakukan oleh setiap Muslim yang sudah baligh dan berakal. Dalam lima rukun Islam, shalat menempati posisi kedua setelah syahadat (mengucapkan dua kalimat syahadat). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya shalat dalam kehidupan seorang Muslim. Shalat bukan hanya sekadar ibadah ritual, tetapi juga mencerminkan hubungan langsung antara hamba dan Tuhan (Allah SWT). Melalui shalat, seorang Muslim diajak untuk selalu mengingat Allah dan menjaga kedekatannya dengan-Nya.

Shalat memiliki kedudukan yang sangat istimewa dalam Islam karena ia merupakan ibadah yang pertama kali akan dihisab (diperhitungkan) di akhirat kelak. Rasulullah SAW bersabda, *“Sesungguhnya amal hamba yang pertama kali dihisab pada hari kiamat adalah shalat. Jika shalatnya baik, maka baik pula seluruh amalnya. Jika shalatnya rusak, maka rusak pula seluruh amalnya.”* (HR. At-Tirmidzi)¹⁰⁶. Hal ini menunjukkan bahwa shalat tidak hanya menjadi tolok ukur kesalehan individu, tetapi juga menjadi penentu kualitas amal ibadah lainnya.

Selain sebagai bentuk ketaatan, shalat juga memiliki dimensi sosial dan spiritual yang mendalam. Shalat mengajarkan disiplin, ketertiban, dan kebersamaan, terutama ketika dilaksanakan secara berjamaah di masjid. Melalui shalat berjamaah, umat Islam diajarkan untuk bersatu, saling mendukung, dan memperkuat ikatan persaudaraan (*ukhuwah Islamiyah*). Lebih dari itu, shalat juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, memohon ampunan, dan meminta petunjuk dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

Dalam konteks akademis, pentingnya shalat telah banyak dibahas oleh para ulama dan cendekiawan Muslim. Misalnya, dalam kitab *Fiqih as-Sunnah* karya Sayyid Sabiq, dijelaskan bahwa shalat merupakan tiang agama (imad ad-din) yang tidak boleh ditinggalkan dalam keadaan apa pun, kecuali dalam kondisi darurat yang sangat mendesak. Sabiq juga menegaskan bahwa shalat adalah bentuk ibadah yang paling utama setelah syahadat, karena ia mencakup berbagai aspek kehidupan, baik spiritual, moral, maupun sosial¹⁰⁷.

b. Makna Shalat sebagai Ibadah yang Mendasar

Shalat memiliki makna yang sangat mendalam bagi setiap Muslim. Sebagai ibadah yang mendasar, shalat adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memohon ampunan, serta memohon petunjuk dalam kehidupan. Melalui shalat, seorang Muslim diajarkan untuk disiplin, menjaga waktu, dan berfokus pada Tuhan. Selain itu, shalat juga merupakan bentuk pengabdian total kepada Allah SWT, di mana seorang Muslim tunduk dan patuh kepada-Nya, baik dalam gerakan maupun ucapan. Hal ini sejalan

dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar.*" (QS. Al-Ankabut: 45). Ayat ini menegaskan bahwa shalat tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga memiliki dampak positif dalam membentuk akhlak dan perilaku seorang Muslim¹⁰⁸.

Shalat juga memiliki dimensi spiritual yang tinggi. Setiap rakaat dalam shalat adalah bentuk penyucian jiwa dan peneguhan keyakinan seorang Muslim terhadap Tuhan. Shalat mengajarkan ketenangan batin, kesabaran, dan kerendahan hati, karena setiap gerakan dalam shalat mengandung makna bahwa seorang hamba hanya bergantung kepada Allah dalam segala hal. Sebagaimana dijelaskan oleh Sayyid Qutb dalam kitab *Fi Zhilal al-Qur'an*, shalat adalah momen di mana seorang hamba melepaskan diri dari segala kesibukan duniawi dan sepenuhnya menghadap kepada Allah SWT. Ini adalah bentuk pengakuan akan keagungan Allah dan ketidakberdayaan manusia di hadapan-Nya¹⁰⁹.

Lebih dari itu, shalat juga memiliki dimensi sosial yang kuat. Ketika dilaksanakan secara berjamaah, shalat mengajarkan nilai-nilai persatuan, kesetaraan, dan kebersamaan di antara umat Islam. Tidak ada perbedaan status sosial, ekonomi, atau jabatan dalam shaf shalat; semua berdiri sama rata di hadapan Allah. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW, "*Shalat berjamaah lebih utama dibandingkan shalat sendirian dengan dua puluh tujuh derajat.*" (HR. Bukhari). Hadis ini menunjukkan bahwa shalat berjamaah tidak hanya meningkatkan pahala, tetapi juga memperkuat ikatan persaudaraan di antara umat Islam¹¹⁰.

Makna shalat sebagai ibadah yang mendasar telah banyak dikaji oleh para ulama. Misalnya, dalam kitab *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu* karya Wahbah az-Zuhaili, dijelaskan bahwa shalat adalah ibadah yang mencakup aspek fisik, spiritual, dan sosial. Az-Zuhaili menegaskan bahwa shalat adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Tuhannya, yang harus dilakukan dengan khushyuk dan penuh penghayatan¹¹¹.

Shalat tidak hanya sekadar kewajiban ritual, tetapi juga merupakan ibadah yang mendasar dan menyeluruh, mencakup aspek spiritual, moral, dan sosial. Melalui shalat, seorang Muslim tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga membentuk kepribadian yang disiplin, rendah hati, dan peduli terhadap sesama.

c. Shalat dalam Perspektif Teologi dan Sosial

Shalat, sebagai salah satu rukun Islam, memiliki dimensi yang luas dan mendalam, baik dari perspektif teologi maupun sosial. Dari sudut pandang teologis, shalat dipandang sebagai bentuk ibadah yang paling utama dan langsung menghubungkan seorang hamba dengan Allah SWT. Dalam *Al-Qur'an*, Allah berfirman, "*Dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku.*" (QS. Thaha: 14). Ayat ini menegaskan bahwa shalat adalah sarana utama untuk mengingat Allah dan menjaga hubungan spiritual antara manusia dan Penciptanya. Shalat juga merupakan bentuk pengakuan atas keesaan Allah (tauhid) dan ketundukan manusia terhadap kekuasaan-Nya.¹¹² Sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, shalat adalah manifestasi dari penghambaan diri (ubudiyah) yang paling

sempurna, karena ia mencakup gerakan fisik, ucapan lisan, dan kekhusyukan hati.

Dari perspektif sosial, shalat memiliki peran yang signifikan dalam membentuk tatanan masyarakat yang harmonis dan berkeadilan. Shalat berjamaah, misalnya, mengajarkan nilai-nilai persatuan, kesetaraan, dan kebersamaan di antara umat Islam. Dalam shaf shalat, tidak ada perbedaan antara orang kaya dan miskin, pejabat dan rakyat biasa, atau antara ras dan suku yang berbeda. Semua berdiri sama rata di hadapan Allah, mengikuti imam yang sama. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW, "*Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa atau harta kalian, tetapi kepada hati dan amal kalian.*" (HR. Muslim). Nilai-nilai egaliter ini menjadi fondasi penting dalam membangun masyarakat yang adil dan inklusif.

Shalat juga memiliki dampak positif dalam membentuk karakter individu dan masyarakat. Melalui shalat, seorang Muslim diajarkan untuk disiplin, tepat waktu, dan bertanggung jawab. Shalat lima waktu yang dilaksanakan secara konsisten mengajarkan pentingnya manajemen waktu dan prioritas dalam kehidupan. Nilai-nilai ini kemudian tercermin dalam kehidupan sosial, di mana seorang Muslim diharapkan menjadi pribadi yang dapat dipercaya, disiplin, dan peduli terhadap sesama.

Shalat telah banyak dikaji oleh para ulama dan cendekiawan Muslim. Misalnya, dalam kitab *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu* karya Wahbah az-Zuhaili, dijelaskan bahwa shalat tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk

kepribadian yang utuh dan seimbang. Az-Zuhaili menegaskan bahwa shalat adalah ibadah yang mencakup aspek spiritual, moral, dan sosial, sehingga ia memiliki peran sentral dalam kehidupan seorang Muslim¹¹³.

B. Shalat sebagai Bentuk Tasbih Tertinggi

a. Shalat sebagai Dzikir Terintegrasi

Shalat merupakan bentuk dzikir yang terintegrasi dalam kehidupan seorang Muslim. Dzikir sendiri dalam bahasa Arab berarti "mengingat" atau "menyebut", dan dalam konteks shalat, dzikir merujuk pada perbuatan mengingat Allah dalam berbagai bentuk, baik dengan lisan maupun dengan hati. Shalat sebagai dzikir terintegrasi mengandung makna bahwa setiap gerakan dalam shalat, mulai dari takbir, bacaan Al-Fatihah, hingga doa-doa lain yang dilafalkan, semuanya adalah bagian dari aktivitas dzikir yang mendekatkan seorang Muslim kepada Allah. Sehingga, setiap rakaat dalam shalat seharusnya tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, melainkan juga sebagai sarana penyucian hati dan pikiran dari segala perbuatan buruk serta ketergantungan pada selain Allah¹¹⁴. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 41, "*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan mengingat yang sebanyak-banyaknya*", menunjukkan bahwa dzikir merupakan inti dari setiap aktivitas ibadah, termasuk shalat (QS. Al-Ahzab: 41).

Shalat sebagai dzikir terintegrasi juga mencerminkan kesatuan antara aspek lahiriah dan batiniah dalam ibadah. Gerakan-gerakan shalat seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud

tidak hanya memiliki makna fisik, tetapi juga mengandung makna spiritual yang mendalam. Misalnya, sujud adalah simbol ketundukan total seorang hamba kepada Allah, sementara rukuk melambangkan kerendahan hati dan pengakuan akan keagungan-Nya. Dalam kitab *Mafatih al-Ghaib*, Imam Ar-Razi menjelaskan bahwa setiap gerakan dan bacaan dalam shalat adalah bentuk dzikir yang mengarahkan hati dan pikiran untuk fokus hanya kepada Allah¹¹⁵.

Shalat sebagai dzikir terintegrasi juga memiliki dampak psikologis dan spiritual yang signifikan. Dengan mengingat Allah secara terus-menerus melalui shalat, seorang Muslim dapat mencapai ketenangan batin dan ketentraman hati. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menegaskan bahwa dzikir, termasuk yang dilakukan dalam shalat, adalah sumber ketenangan dan kekuatan spiritual bagi seorang Muslim.

konsep shalat sebagai dzikir terintegrasi telah banyak dikaji oleh para ulama dan cendekiawan Muslim. Misalnya, dalam kitab *Fiqh al-Ibadat* karya Muhammad Abu Zahrah, dijelaskan bahwa shalat adalah ibadah yang menggabungkan antara dzikir lisan, gerakan fisik, dan kekhayalan hati. Abu Zahrah menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan khushyuk akan membawa dampak positif bagi kehidupan spiritual dan sosial seorang Muslim¹¹⁶.

b. Keutamaan Shalat dalam Tasbih

Shalat memiliki keutamaan yang sangat besar dalam Islam, salah satunya adalah sebagai sarana untuk bertasbih, yaitu memuji dan mengagungkan Allah SWT. Tasbih dalam shalat tercermin melalui

bacaan-bacaan seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), yang sering diucapkan dalam berbagai gerakan shalat, seperti rukuk dan sujud. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "*Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu termasuk orang-orang yang bersujud (shalat).*" (QS. Al-Hijr: 98). Ayat ini menunjukkan bahwa shalat adalah bentuk tasbih yang paling utama, di mana seorang Muslim mengakui kebesaran dan kesucian Allah melalui ucapan dan gerakan yang penuh makna.

Tasbih dalam shalat tidak hanya terbatas pada ucapan lisan, tetapi juga mencakup gerakan fisik yang melambangkan ketundukan dan penghambaan diri kepada Allah. Misalnya, ketika seorang Muslim melakukan rukuk, ia mengucapkan *Subhana Rabbiyal 'Azhim* (Maha Suci Tuhanku Yang Maha Agung), dan ketika sujud, ia mengucapkan *Subhana Rabbiyal A'la* (Maha Suci Tuhanku Yang Maha Tinggi). Bacaan-bacaan ini tidak hanya sebagai pujian, tetapi juga sebagai pengakuan akan keagungan dan kemuliaan Allah. Sebagaimana dijelaskan oleh Imam An-Nawawi dalam kitab *Riyadhus Shalihin*, tasbih dalam shalat adalah bentuk dzikir yang paling utama karena ia dilakukan dalam keadaan suci dan penuh kekhusyukan¹¹⁷.

Keutamaan shalat sebagai sarana tasbih juga tercermin dalam hadis Rasulullah SAW. Beliau bersabda, "*Sesungguhnya amal yang paling dicintai Allah adalah shalat pada waktunya, kemudian berbakti kepada orang tua, dan kemudian jihad di jalan Allah.*" (HR. Bukhari). Hadis ini menunjukkan bahwa shalat tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian dan pujian

kepada Allah yang paling utama. Melalui shalat, seorang Muslim dapat senantiasa mengingat dan mengagungkan Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

Tasbih dalam shalat juga memiliki dampak spiritual yang mendalam. Dengan bertasbih, seorang Muslim dapat membersihkan hatinya dari sifat-sifat tercela seperti sombong, riya, dan lalai terhadap Allah. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang.*" (QS. Al-Ahzab: 42). Ayat ini menegaskan bahwa tasbih, termasuk yang dilakukan dalam shalat, adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai ketenangan batin. Shalat sebagai sarana tasbih telah banyak dikaji oleh para ulama. Misalnya, dalam kitab *Fath al-Bari* karya Ibnu Hajar Al-Asqalani, dijelaskan bahwa shalat adalah ibadah yang menggabungkan antara tasbih, tahmid, dan takbir, sehingga ia menjadi bentuk dzikir yang paling sempurna. Ibnu Hajar menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan khusyuk akan membawa dampak positif bagi kehidupan spiritual seorang Muslim¹¹⁸.

c. Shalat dan Tasbih sebagai Simbol Penyucian Diri

Shalat dan tasbih memiliki peran penting sebagai simbol penyucian diri dalam kehidupan seorang Muslim. Shalat, sebagai ibadah utama dalam Islam, tidak hanya mencakup gerakan fisik dan bacaan lisan, tetapi juga mengandung makna spiritual yang mendalam, yaitu penyucian jiwa dan hati dari segala noda dosa serta sifat-sifat tercela. Tasbih, yang merupakan bagian integral dari shalat, adalah bentuk pengakuan akan kebesaran dan kesucian Allah

SWT. Melalui tasbih, seorang Muslim mengingat dan mengagungkan Allah, sehingga hatinya menjadi bersih dan tenang. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar.*" (QS. Al-Ankabut: 45). Ayat ini menunjukkan bahwa shalat memiliki kekuatan untuk membersihkan jiwa dan mencegah seseorang dari perbuatan buruk.

Tasbih dalam shalat, seperti ucapan *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar), adalah bentuk dzikir yang mengingatkan seorang Muslim akan kebesaran dan kemuliaan Allah. Ketika seorang Muslim bertasbih, ia mengakui bahwa hanya Allah yang Maha Suci dari segala kekurangan dan bahwa segala pujian hanya layak ditujukan kepada-Nya. Hal ini sejalan dengan penjelasan Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, yang menyatakan bahwa tasbih dalam shalat adalah sarana untuk membersihkan hati dari sifat sombong, riya, dan lalai terhadap Allah¹¹⁹.

Selain sebagai sarana penyucian diri, shalat dan tasbih juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Dengan mengingat Allah melalui shalat dan tasbih, seorang Muslim dapat mencapai ketenangan batin dan ketentraman hati. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menegaskan bahwa shalat dan tasbih adalah sumber ketenangan dan kekuatan spiritual bagi seorang Muslim.

Dalam konteks akademis, konsep shalat dan tasbih sebagai simbol penyucian diri telah banyak dikaji oleh para ulama. Misalnya,

dalam kitab *Fiqh al-Ibadat* karya Muhammad Abu Zahrah, dijelaskan bahwa shalat adalah ibadah yang menggabungkan antara penyucian fisik dan spiritual. Abu Zahrah menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan khushyuk akan membersihkan hati dan jiwa dari segala dosa dan noda¹²⁰.

C. Hukum dan Syarat Sah Shalat

a. Hukum Shalat dalam Islam

Shalat merupakan salah satu ibadah yang paling utama dalam agama Islam dan merupakan rukun Islam kedua setelah syahadat. Sebagai kewajiban bagi setiap Muslim yang telah baligh dan berakal sehat, shalat memiliki hukum yang sangat penting dalam ajaran Islam. Hukum shalat ini telah ditegaskan baik dalam al-Qur'an maupun hadis, dengan penekanan pada kewajiban yang harus dilaksanakan oleh umat Islam secara konsisten. Dalam membahas hukum shalat, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, seperti hukum shalat wajib lima waktu, hukum meninggalkan shalat, serta kedudukan shalat dalam ajaran Islam secara umum.

Shalat merupakan ibadah yang memiliki posisi sentral dalam Islam. Dalam al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah ayat 43: "*Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku.*" (QS. Al-Baqarah: 43). Ayat ini menegaskan bahwa shalat adalah kewajiban bagi setiap umat Islam dan bagian dari amal yang harus dilaksanakan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari menyebutkan: "*Shalat adalah tiang agama, barang siapa yang mendirikan shalat, berarti ia telah*

mendirikan agama, dan barang siapa yang meninggalkan shalat, berarti ia meruntuhkan agama." (HR. Bukhari) Hadis ini memberikan gambaran yang jelas mengenai betapa pentingnya shalat dalam kehidupan seorang Muslim. Shalat bukan sekadar ritual ibadah, tetapi juga menjadi penentu kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan beragama.

a. Jenis Shalat dan Hukum Pelaksanaannya

Dalam Islam, shalat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu shalat wajib (fard) dan shalat sunnah. Setiap jenis shalat memiliki hukum yang berbeda.

1. **Shalat Wajib (Fard).** Shalat wajib, yang terdiri dari lima waktu, yaitu Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya, merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim yang telah baligh dan berakal sehat. Shalat ini termasuk dalam kategori fardhu 'ain, yaitu kewajiban yang harus dikerjakan oleh setiap individu secara pribadi. Meninggalkan salah satu shalat fardhu tanpa alasan yang sah, seperti sakit atau dalam perjalanan, dianggap sebagai dosa besar. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Antara seseorang dengan kekufuran atau kesyirikan adalah meninggalkan shalat."* (HR. Muslim) Hadis ini menunjukkan bahwa meninggalkan shalat dengan sengaja dapat mendatangkan kekufuran atau kehilangan bagian dari iman seorang Muslim.
2. **Shalat Sunnah.** Shalat sunnah adalah ibadah yang dianjurkan untuk dilakukan, namun tidak diwajibkan. Pelaksanaannya

merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memperoleh pahala tambahan. Shalat sunnah dapat dilakukan kapan saja, baik yang dihubungkan dengan waktu shalat fardhu seperti shalat sunnah rawatib (sebelum atau sesudah shalat fardhu), atau shalat sunnah yang dilaksanakan di luar waktu shalat wajib seperti shalat tahajud dan shalat dhuha. Meskipun tidak wajib, shalat sunnah dianjurkan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki kualitas ibadah seseorang.

b. Hukuman bagi yang Meninggalkan Shalat

Meninggalkan shalat dengan sengaja tanpa alasan yang sah adalah dosa besar dalam Islam. Dalam beberapa pandangan ulama, seseorang yang meninggalkan shalat dengan sengaja dapat dianggap keluar dari agama Islam, meskipun ada perbedaan pendapat dalam hal ini. Mayoritas ulama dari mazhab Hanafi, Maliki, dan Syafi'i berpendapat bahwa meninggalkan shalat dapat menyebabkan seseorang terkena hukuman, tetapi ia tetap dianggap Muslim jika masih mengakui keesaan Allah dan rasul-Nya. Namun, pendapat lain, seperti dalam mazhab Hanbali, menyatakan bahwa seseorang yang meninggalkan shalat dengan sengaja dapat dianggap kafir dan keluar dari agama Islam.

Terdapat pula hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad yang menyebutkan: *"Shalat adalah pembeda antara seorang Muslim dengan orang kafir, maka barang siapa yang meninggalkan shalat, berarti ia telah keluar dari agama Islam."* (HR. Ahmad) Ini menunjukkan betapa seriusnya konsekuensi dari meninggalkan

shalat, sehingga setiap Muslim sangat dianjurkan untuk selalu menjaga dan menunaikan shalat lima waktu.

c. Shalat sebagai Sarana Penyucian Diri

Shalat juga memiliki fungsi spiritual yang sangat penting. Dalam pandangan Islam, shalat tidak hanya sekadar kewajiban fisik, tetapi juga merupakan sarana untuk membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam al-Qur'an, Allah SWT berfirman: *"Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar."* (QS. Al-Ankabut: 45). Ayat ini mengindikasikan bahwa shalat yang dilakukan dengan khushyuk dapat menjadi penyucian bagi hati dan pikiran, serta melindungi pelakunya dari perbuatan dosa dan kesalahan. Oleh karena itu, shalat bukan hanya sebuah kewajiban hukum, tetapi juga merupakan sarana untuk membentuk moralitas yang baik dan menghindarkan seseorang dari perbuatan buruk. Shalat memiliki peran yang sangat besar dalam menjaga kesucian hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam pandangan teologi Islam, shalat adalah cara untuk menyucikan diri dari dosa dan kekurangan serta memperbaharui niat dan tujuan hidup seorang Muslim. Oleh karena itu, meskipun shalat memiliki kewajiban hukum, ia juga merupakan sarana yang sangat penting dalam mendekatkan diri kepada Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, *"Dirikanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar."* (QS. Al-Ankabut: 45). Ayat ini menunjukkan bahwa shalat tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk membersihkan hati dan jiwa dari segala bentuk dosa dan kesalahan.

Shalat juga merupakan bentuk komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Tuhannya. Dalam setiap gerakan dan bacaan shalat, seorang Muslim diajak untuk mengingat Allah, memohon ampunan, dan memohon petunjuk dalam kehidupan. Hal ini sejalan dengan penjelasan Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, yang menyatakan bahwa shalat adalah momen di mana seorang hamba melepaskan diri dari segala kesibukan duniawi dan sepenuhnya menghadap kepada Allah SWT. Al-Ghazali menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan khusyuk akan membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah (Al-Ghazali, 2005, hlm. 145).

Selain sebagai sarana penyucian hati, shalat juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Dengan melaksanakan shalat secara rutin dan khusyuk, seorang Muslim dapat mencapai ketenangan batin dan ketentraman hati. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menegaskan bahwa shalat, sebagai bentuk dzikir dan pengingat akan Allah, adalah sumber ketenangan dan kekuatan spiritual bagi seorang Muslim.

b. Syarat Sah Shalat

Shalat adalah salah satu ibadah yang paling penting dalam agama Islam. Agar shalat yang dilakukan oleh seorang Muslim sah dan diterima oleh Allah SWT, terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi. Syarat-syarat sah shalat ini melibatkan beberapa aspek mulai dari kondisi pribadi, tempat, waktu, hingga hal-hal teknis yang berkaitan dengan pelaksanaan shalat itu sendiri. Dalam tulisan ini,

kita akan menguraikan secara rinci tentang syarat-syarat sah shalat sesuai dengan panduan syariat Islam.

1. Islam. Syarat pertama untuk sahnya shalat adalah seseorang harus beragama Islam. Shalat adalah kewajiban yang ditujukan hanya kepada umat Islam. Oleh karena itu, orang yang bukan Muslim tidak diwajibkan untuk melakukan shalat, meskipun mereka bisa dihargai jika mereka ingin melakukan ibadah tersebut. Dalam al-Qur'an, Allah SWT berfirman: *"Dan tidaklah orang-orang yang kafir itu, jika mereka beriman dan beramal shalih lebih baik dari mereka yang menyembah selain Allah."* (QS. Al-Baqarah: 62) Ayat ini menunjukkan bahwa shalat adalah ibadah khusus bagi umat Islam dan bukan untuk orang yang kafir.
2. Berakal Sehat. Syarat sah shalat yang kedua adalah berakal sehat. Artinya, seseorang yang berakal sehat wajib menunaikan shalat. Orang yang tidak berakal, seperti orang gila atau orang yang menderita gangguan mental, tidak diwajibkan untuk shalat. Hal ini juga diatur dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, di mana Rasulullah SAW bersabda: *"Penulisan amal (bagi orang gila) dihentikan sampai dia pulih akalnya."* (HR. Ahmad) Hadis ini menunjukkan bahwa orang yang tidak berakal tidak diharuskan untuk shalat.
3. Baligh (Cukup Umur). Seorang Muslim hanya diwajibkan shalat setelah mencapai usia baligh, yaitu usia yang menunjukkan kedewasaan dalam ajaran Islam. Baligh pada laki-laki ditandai dengan adanya mimpi basah atau tumbuhnya rambut pada bagian kemaluan, sedangkan pada perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan

oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *"Perintah shalat diberikan kepada seorang anak sejak berumur tujuh tahun, dan mereka dipukul jika tidak melaksanakannya pada usia sepuluh tahun."* (HR. Bukhari) Hadis ini menegaskan bahwa seorang anak yang belum baligh tidak diwajibkan untuk shalat, namun diperintahkan untuk melatihnya sejak usia tujuh tahun.

4. Menutup Aurat Dalam Islam, menutup aurat adalah syarat sah shalat yang sangat penting. Aurat adalah bagian tubuh yang harus ditutupi saat shalat, baik bagi laki-laki maupun perempuan. Laki-laki wajib menutup tubuhnya antara pusar dan lutut, sementara perempuan harus menutup seluruh tubuhnya kecuali wajah dan telapak tangan. Dalam surat Al-A'raf ayat 31, Allah SWT berfirman: *"Hai anak Adam, ambillah perhiasanmu pada setiap masjid, dan makanlah serta minumlah, dan jangan berlebih-lebihan."* (QS. Al-A'raf: 31)
5. Bersuci (Taharah) Bersuci adalah syarat sah shalat yang sangat penting. Seseorang yang hendak melakukan shalat harus berada dalam keadaan suci, baik dari hadats kecil maupun hadats besar. Hadats kecil bisa dibersihkan dengan berwudhu, sedangkan hadats besar memerlukan mandi junub. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Shalat tidak diterima tanpa wudhu."* (HR. Muslim) Oleh karena itu, seseorang yang tidak memiliki wudhu atau sedang dalam keadaan junub tidak boleh melaksanakan shalat.
6. Menghadap Kiblat Shalat harus dilakukan dengan menghadap arah kiblat, yaitu Ka'bah di Makkah. Ini adalah syarat yang sangat penting dalam Islam dan telah dijelaskan dalam al-Qur'an, surat

Al-Baqarah ayat 144: *"Kami melihat wajahmu sering menengadahkan ke langit, maka Kami palingkan kamu ke kiblat yang kamu sukai."* (QS. Al-Baqarah: 144) Ayat ini menegaskan bahwa kiblat adalah arah yang harus dihadapkan oleh setiap Muslim saat melaksanakan shalat, baik itu di Mekkah atau di tempat lain di dunia.

7. Memasuki Waktu Shalat Shalat hanya sah jika dilaksanakan setelah masuk waktu shalat yang telah ditentukan. Setiap shalat memiliki waktu tertentu yang harus dipatuhi. Sebagai contoh, shalat Subuh harus dilakukan sebelum terbitnya matahari, sedangkan shalat Maghrib harus dilakukan setelah matahari terbenam. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda: *"Barang siapa yang melaksanakan shalat sebelum waktunya, maka ia tidak melakukan shalat."* (HR. Muslim) Oleh karena itu, seorang Muslim harus memastikan bahwa ia melakukan shalat pada waktu yang tepat.
8. Niat. Niat merupakan syarat sah yang tidak boleh diabaikan. Niat adalah tujuan atau keinginan dalam hati untuk melakukan shalat karena Allah SWT. Niat ini tidak perlu dilafalkan dengan lisan, cukup dengan niat dalam hati. Sebagai contoh, saat melaksanakan shalat Subuh, seseorang harus berniat untuk melaksanakan shalat Subuh dalam hatinya, bukan hanya melakukan gerakan tanpa kesadaran.
9. Tidak ada Najis pada Tubuh, Pakaian, atau Tempat Shalat. Shalat tidak sah jika dilakukan di tempat yang terdapat najis, atau jika tubuh atau pakaian orang yang shalat terkena najis. Oleh karena itu, seseorang harus memastikan bahwa dirinya, pakaian, dan

tempat yang digunakan untuk shalat bersih dari najis. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Allah tidak menerima shalat dari salah seorang di antara kalian, kecuali jika ia telah bersuci."* (HR. Muslim)

Syarat sah shalat meliputi beberapa aspek penting yang harus dipenuhi oleh seorang Muslim untuk memastikan bahwa shalat yang dilaksanakan sah dan diterima oleh Allah SWT. Syarat-syarat tersebut mencakup status keislaman, akal sehat, usia baligh, menutup aurat, bersuci, menghadap kiblat, pelaksanaan pada waktu yang tepat, niat yang benar, serta memastikan bahwa tubuh, pakaian, dan tempat shalat bebas dari najis. Dengan memenuhi semua syarat ini, seorang Muslim dapat melaksanakan shalat dengan khusyuk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

c. Rukun Shalat

Shalat adalah ibadah yang paling penting dalam agama Islam, dan untuk memastikan sahnya shalat, setiap Muslim harus mematuhi aturan dan tata cara yang telah ditentukan oleh syariat. Salah satu unsur penting dalam pelaksanaan shalat adalah rukun shalat, yang merujuk pada serangkaian tindakan dan bacaan yang harus dilakukan dalam setiap shalat. Rukun shalat terdiri dari gerakan fisik dan ucapan yang memiliki makna mendalam dalam menghubungkan seorang hamba dengan Allah SWT. Rukun shalat yang lengkap dan sah adalah rukun yang dilakukan dengan penuh khusyuk dan kesadaran.

1. Niat. Rukun pertama dalam shalat adalah niat. Niat merupakan tindakan batin yang harus dilakukan oleh seorang Muslim

sebelum memulai shalat, yaitu dengan menentukan tujuan dan maksud melakukan shalat semata-mata karena Allah SWT. Niat tidak perlu diucapkan dengan lisan, cukup dengan niat di dalam hati. Niat ini sangat penting karena membedakan shalat yang dilakukan dengan tujuan ibadah dari aktivitas lainnya. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan."*(HR. Bukhari)

2. Takbiratul Ihram. Rukun kedua adalah takbiratul ihram, yaitu ucapan takbir ("Allahu Akbar") yang diucapkan saat memulai shalat. Takbiratul ihram menjadi pembatas antara keadaan seseorang sebelum dan setelah shalat. Dengan mengucapkan takbir, seseorang memasuki keadaan suci untuk berkomunikasi dengan Allah SWT. Takbir ini juga menunjukkan pengakuan seorang Muslim terhadap kebesaran Allah SWT. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Apabila seorang hamba mengucapkan takbir, maka Allah akan menghadap kepada hamba tersebut."* (HR. Muslim)
3. Bacaan Al-Fatihah. Setelah takbiratul ihram, rukun ketiga adalah membaca surat Al-Fatihah dalam setiap rakaat. Al-Fatihah adalah surat pembuka dalam al-Qur'an yang berisi pujian dan doa kepada Allah SWT. Membaca Al-Fatihah dalam shalat merupakan kewajiban bagi setiap Muslim, baik dalam shalat fardhu maupun sunnah. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *"Barang siapa yang shalat, maka ia*

wajib membaca Ummul Kitab (Al-Fatihah), baik dengan suara keras atau pelan." (HR. Bukhari)

4. Rukuk. Rukun selanjutnya adalah rukuk, yaitu membungkukkan badan dengan kedua tangan memegang lutut dan punggung dalam keadaan rata serta kepala sejajar dengan punggung. Rukuk adalah simbol kerendahan hati dan pengakuan akan kebesaran Allah SWT. Saat rukuk, seorang Muslim membaca bacaan pujian kepada Allah, seperti: "*Subhana rabbiyal azim*" (Maha Suci Tuhanku yang Maha Agung). Rukuk merupakan bentuk penghambaan yang menegaskan kesadaran diri bahwa Allah SWT adalah Tuhan yang Maha Tinggi, dan kita sebagai hamba harus merendahkan diri di hadapan-Nya.
5. I'tidal. Setelah rukuk, rukun shalat berikutnya adalah i'tidal, yaitu bangun tegak dari posisi rukuk dengan mengucapkan bacaan "*Sami' Allahu liman hamidah*" (Allah mendengar bagi orang yang memuji-Nya). I'tidal merupakan simbol bahwa seorang Muslim harus tetap tegak dalam menjalani kehidupan, dengan penuh kesadaran dan keteguhan iman dalam memuji Allah SWT. Setelah itu, kita mengucapkan "*Rabbana lakal hamd*" (Ya Tuhan kami, bagi-Mu segala pujian) sebagai pengakuan atas segala karunia-Nya.
6. Sujud. Sujud adalah rukun selanjutnya dalam shalat, yang merupakan puncak dari kerendahan hati seorang Muslim kepada Allah SWT. Sujud dilakukan dengan menempelkan dahi, hidung, kedua tangan, kedua lutut, dan ujung jari kaki ke tanah. Dalam posisi sujud ini, seorang Muslim benar-benar merendahkan diri kepada Allah dengan penuh ketundukan dan pengakuan akan

kebesaran-Nya. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika ia sujud."* (HR. Muslim). Posisi sujud ini menunjukkan penyerahan total seorang hamba kepada Allah, sebagai bentuk penghambaan yang sejati.

7. Duduk di antara Dua Sujud. Setelah melakukan sujud, seorang Muslim harus duduk sejenak dengan tenang sebelum melanjutkan ke sujud kedua. Duduk ini disebut dengan duduk di antara dua sujud. Pada saat duduk, seorang Muslim membaca doa seperti: *"Rabbighfir li" (Ya Tuhanku, ampunilah aku)*. Duduk ini memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk meresapi keheningan dan berdoa memohon ampunan Allah SWT. Duduk ini juga mengajarkan keseimbangan dalam beribadah, antara fisik dan spiritual.
8. Tasyahud (Tahiyyat Akhir). Rukun selanjutnya adalah tasyahud, yaitu mengucapkan kalimat syahadat dan doa pada akhir shalat. Tasyahud merupakan pengakuan terhadap keesaan Allah dan kerasulan Muhammad SAW. Tasyahud dilakukan pada akhir setiap shalat, sebelum mengucapkan salam. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Jika kalian duduk dalam shalat, maka hendaknya kalian bersaksi dengan benar, yakni bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya."* (HR. Muslim) Tasyahud ini adalah momen penting dalam shalat, di mana seorang Muslim mengingat kembali keyakinannya dalam agama dan menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah SWT.

9. Salam. Rukun terakhir adalah salam. Salam dilakukan dengan mengucapkan "Assalamu'alaikum warahmatullah" (Semoga keselamatan dan rahmat Allah tercurah kepada kalian) ke kanan dan kiri. Salam menandakan bahwa shalat telah selesai dan bahwa seorang Muslim kembali ke dunia setelah berhubungan dengan Allah SWT. Salam juga menjadi penanda bahwa hubungan vertikal antara hamba dan Tuhan telah selesai, dan kini seorang Muslim kembali berhubungan dengan sesama manusia.

D. Makna Gerakan dan Bacaan Shalat sebagai Tasbih

a. Gerakan Shalat sebagai Simbol Penyucian

Dalam ajaran Islam, shalat bukan hanya sekedar ibadah ritual, tetapi memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Setiap gerakan dalam shalat memiliki makna simbolis yang mengajarkan penyucian diri, baik dari segi fisik, spiritual, maupun mental. Gerakan-gerakan shalat, yang dimulai dari takbiratul ihram hingga salam, mencerminkan perjalanan spiritual seorang Muslim yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan memahami makna dari setiap gerakan shalat, seorang Muslim dapat merasakan kehadiran Allah yang lebih dekat dan mendalam, serta menghayati esensi penyucian diri yang terkandung dalam setiap langkahnya.

1. Takbiratul Ihram: Pengakuan dan Penyerahan Diri

Takbiratul ihram, yaitu ucapan "Allahu Akbar" yang mengawali shalat, adalah gerakan pertama dalam rangkaian shalat yang memiliki makna penting. Dengan mengucapkan takbir ini, seorang Muslim secara simbolis menyerahkan segala urusan dan

kehidupannya kepada Allah SWT, meninggalkan segala bentuk distraksi duniawi. Takbiratul ihram menandakan bahwa seseorang telah memasuki ruang suci, di mana hanya Allah SWT yang menjadi pusat perhatian dan tujuan. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Apabila seorang hamba mengucapkan takbir, maka Allah akan menghadap kepada hamba tersebut."* (HR. Muslim). Pengucapan takbir ini bukan hanya sebuah formalitas, melainkan simbol penyerahan total terhadap Allah, mengosongkan hati dari segala hal selain-Nya.

2. Ruku: Kerendahan Hati dan Pembersihan Diri

Rukun berikutnya adalah ruku, yaitu posisi membungkuk dengan kedua tangan memegang lutut, dan punggung serta kepala sejajar. Ruku menjadi simbol pengakuan atas kebesaran Allah SWT dan penyerahan total diri kepada-Nya. Posisi ini menunjukkan kerendahan hati seorang Muslim, mengingat bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Tinggi. Dalam posisi ini, seseorang mengucapkan kalimat *"Subhana rabbiyal azim"* (Maha Suci Tuhanku yang Maha Agung), yang juga mengingatkan bahwa segala kekuatan dan kebesaran hanya milik Allah. Hal ini memiliki dimensi penyucian jiwa, yaitu membuang rasa sombong dan menyadari betapa lemah dan kecilnya posisi seorang hamba di hadapan Tuhan.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW menjelaskan pentingnya ruku dalam menjaga kekhusyukan dan kesadaran batin seorang Muslim: *"Shalat itu mengandung pelajaran. Barang siapa yang mengerjakan shalat dengan penuh kerendahan hati, maka ia akan terjaga dari perbuatan keji dan mungkar."* (HR. Bukhari). Ruku

mengajarkan untuk menyucikan diri dari sifat kesombongan, memperkenalkan seorang Muslim pada kelemahan dan ketidakberdayaan mereka di hadapan Allah.

3. Sujud: Penyerahan Diri yang Puncak

Sujud adalah posisi tertinggi dalam rangkaian gerakan shalat. Dalam posisi ini, seorang Muslim menempelkan dahi, hidung, kedua tangan, kedua lutut, dan ujung jari kaki ke tanah sebagai bentuk kerendahan hati yang tertinggi. Sujud adalah simbol penyucian diri yang mendalam, di mana seorang Muslim merendahkan diri sepenuhnya di hadapan Allah SWT, menanggalkan segala bentuk keangkuhan, dan mengakui bahwa hanya Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika ia sujud."* (HR. Muslim) Dalam posisi sujud ini, seorang Muslim tidak hanya merasakan kedekatannya dengan Allah, tetapi juga dibersihkan dari segala dosa dan kesalahan. Setiap kali sujud dilakukan, ia juga memiliki efek psikologis yang mendalam, membawa ketenangan dan kedamaian dalam hati. Proses penyucian ini menggambarkan bahwa setiap dosa dan kesalahan yang dilakukan selama hidup dapat dihapuskan jika seseorang bertobat dengan sungguh-sungguh.

4. Duduk di antara Dua Sujud: Waktu untuk Introspeksi

Setelah sujud, seorang Muslim duduk sejenak untuk melakukan duduk di antara dua sujud. Dalam posisi ini, seorang Muslim berkesempatan untuk berintrospeksi, mengingat kembali kesalahan dan dosa yang telah dilakukan, serta memohon ampunan kepada

Allah SWT. Doa yang dibaca dalam posisi ini, seperti "Rabbighfir li" (Ya Tuhanku, ampunilah aku), merupakan permohonan ampunan dari dosa-dosa yang telah lalu. Duduk ini mengajarkan pentingnya merenung dan sadar akan kekurangan diri.

Posisi duduk ini juga memberi kesempatan untuk membersihkan hati dari rasa dendam, iri, atau perasaan negatif lainnya yang dapat mengotori jiwa. Dalam setiap gerakan shalat, seorang Muslim tidak hanya melakukan ibadah fisik, tetapi juga menjalani proses pembersihan batin yang berkesinambungan.

5. Salam: Penutupan dan Penyucian Diri

Gerakan terakhir dalam shalat adalah salam, yang diucapkan dengan menolehkan kepala ke kanan dan kiri sambil mengucapkan "Assalamu'alaikum warahmatullah" (Semoga keselamatan dan rahmat Allah tercurah kepada kalian). Salam menandakan bahwa shalat telah selesai, namun proses penyucian diri tidak berhenti begitu saja. Salam adalah simbol bahwa seorang Muslim telah menyelesaikan ibadah dan kembali ke dunia, tetapi tetap dengan kesucian hati yang telah dicapai selama berhubungan langsung dengan Allah. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "*Shalat adalah penyucian jiwa, dan pengampunan dosa.*" (HR. Muslim)

Dengan mengucapkan salam, seorang Muslim juga diingatkan untuk membawa ketenangan dan kedamaian yang diperoleh selama shalat ke dalam kehidupan sehari-hari.

Gerakan-gerakan dalam shalat, seperti takbiratul ihram, ruku, sujud, duduk di antara dua sujud, dan salam, semuanya memiliki

makna simbolis yang mendalam dalam proses penyucian diri. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat berfungsi untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela dan mengingatkan seorang Muslim akan kebesaran Allah SWT. Proses penyucian diri ini, yang diawali dengan penyerahan diri kepada Allah melalui takbir, diteruskan dengan kerendahan hati dalam ruku, dan mencapai puncaknya dalam sujud, memberikan seorang Muslim kesempatan untuk kembali suci baik secara fisik maupun spiritual.

b. Bacaan Shalat dan Tasbih dalam Dzikir

Shalat dan dzikir adalah dua pilar penting dalam mengamalkan spiritualitas Islam. Keduanya merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh ketenangan hati, dan meningkatkan kualitas keimanan. Di antara berbagai bentuk dzikir, penggunaan bacaan shalat dan tasbih memiliki signifikansi khusus, menawarkan cara yang terstruktur dan bermakna untuk mengingat Allah.

Shalat, sebagai rukun Islam yang kedua, bukan sekadar sekedar serangkaian gerakan dan bacaan. Lebih dari itu, shalat adalah media dzikir yang paling komprehensif. Setiap gerakan, setiap bacaan, mengandung makna yang mendalam dan berfungsi sebagai pengingat akan kebesaran dan keagungan Allah SWT. Mulai dari niat, takbiratul ihram, bacaan Al-Fatihah, ruku', sujud, hingga salam, semuanya merupakan bentuk dzikir yang terstruktur dan sistematis.

Bacaan Al-Fatihah dalam shalat merupakan intisari dari ajaran Islam. Didalamnya terdapat pujian dan pengagungan kepada Allah, pengakuan akan keesaan-Nya, permohonan petunjuk, dan

pengakuan akan hari kepuasan. "Al-Fatihah adalah Ummul Kitab (induk Al-Qur'an)". Dengan membaca berulang-ulang dalam setiap rakaat shalat, seorang muslim diingatkan akan prinsip-prinsip dasar Islam dan tujuan hidupnya. Begitu pula dengan bacaan-bacaan lainnya seperti tasbih dalam ruku' dan sujud ("*Subhana Rabbiyal 'Adzim*" dan "*Subhana Rabbiyal A'la*"), yang merupakan ungkapan penyucian Allah dari segala kekurangan dan pengakuan akan keagungan-Nya. "Rasulullah SAW bersabda: 'Adapun ketika ruku', maka agungkanlah Tuhanmu di dalamnya'". Dengan memikirkan makna dari setiap bacaan shalat, seorang muslim dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

Selain bacaan shalat, tasbih juga merupakan bentuk dzikir yang sangat dianjurkan dalam Islam. Tasbih secara harfiah berarti menyucikan Allah, dan secara praktis dilakukan dengan mencatat kalimat-kalimat seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala Puji Bagi Allah), "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar), dan "Laa Ilaaha Illallah" (Tidak Ada Tuhan Selain Allah). Kalimat-kalimat ini seringkali dikenal dengan sebutan *Al-Baqiyatus Shalihat* yang berarti amal kebajikan yang kekal.

Tasbih dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, tanpa batasan waktu dan tempat tertentu. Hal ini menjadikannya sebagai bentuk dzikir yang sangat mudah diakses dan dapat mengaktifkan ke dalam rutinitas sehari-hari. "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*" [QS. Ar-Ra'd: 28]. Mengucapkan tasbih dapat membantu menenangkan hati,

menghilangkan stres, dan meningkatkan kesadaran diri akan kehadiran Allah.

Selain itu, tasbih juga memiliki keutamaan yang sangat besar. Rasulullah SAW bersabda: *“Dua kalimat yang ringan diucapkan lidah, berat dalam timbangan, dan dicintai oleh Allah Yang Maha Pengasih, yaitu Subhanallah wa bihamdihi, Subhanallahil ‘adzim (Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya, Maha Suci Allah Yang Maha Agung).”*. Hadits ini menunjukkan betapa besarnya pahala yang dapat diperoleh dengan mengucapkan tasbih secara rutin.

Menggabungkan bacaan shalat dan tasbih dalam dzikir sehari-hari dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas spiritualitas seorang muslim. Usai melaksanakan shalat fardhu, luangkan waktu sejenak untuk berdzikir dengan mengucapkan tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil. *“Barangsiapa yang bertasbih kepada Allah sebanyak tiga puluh tiga kali setelah shalat, bertahmid kepada Allah sebanyak tiga puluh tiga kali, bertakbir kepada Allah sebanyak tiga puluh tiga kali, lalu menggenapkannya menjadi seratus dengan mengucapkan 'Laa Ilaaha Illallah Wahdahu Laa Syariika Lahu, Lahul Mulku Wa Lahul Hamdu Wa Huwa 'Alaa Kulli Syai'in Qadiir', maka diampuni dosa-dosanya sebanyak sebanyak buih di.”*. Selain itu, bacalah Al-Qur'an secara rutin dan renungkan makna ayat-ayatnya. Di luar waktu shalat, manfaatkanlah waktu luang untuk berdzikir dengan tasbih. Misalnya, saat menunggu antrean, dalam perjalanan, atau sebelum tidur. Dengan membiasakan diri berdzikir, hati akan senantiasa terhubung dengan Allah SWT, sehingga terhindar dari perbuatan dosa dan maksiat.

Bacaan shalat dan tasbih merupakan dua bentuk dzikir yang memiliki keutamaan yang sangat besar dalam Islam. Shalat sebagai dzikir yang komprehensif, dan tasbih sebagai dzikir yang sederhana namun bermakna, keduanya dapat membantu seorang muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, mencapai ketenangan hati, dan meningkatkan kualitas keimanan. Dengan mengintegrasikan keduanya dalam dzikir sehari-hari, seorang muslim dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya dan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

c. Sinergi Gerakan dan Bacaan dalam Shalat

Shalat, sebagai salah satu rukun Islam yang utama, bukanlah sekadar serangkaian gerakan fisik dan lantunan bacaan. Lebih dari itu, shalat adalah sebuah ibadah yang holistik, yang mengintegrasikan dimensi fisik dan spiritual secara harmonis. Keutamaan dan kekhusyukan dalam shalat justru lahir dari sinergi yang terjalin erat antara gerakan tubuh dan bacaan yang dilafalkan. Keterpaduan ini bukan hanya menciptakan pengalaman ibadah yang lebih bermakna, tetapi juga membawa dampak positif yang mendalam bagi jiwa dan raga seorang muslim.

Gerakan dalam shalat, yang meliputi berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, bukanlah gerakan tanpa makna. Setiap gerakan memiliki filosofi dan tujuan tersendiri yang mendalam. Berdiri tegak, misalnya, melambangkan kepasrahan dan ketundukan diri di hadapan Allah SWT. Rukuk, dengan membungkukkan badan, merupakan simbol kerendahan hati dan penghormatan kepada Sang Pencipta. Sujud, dengan meletakkan dahi, hidung, kedua telapak

tangan, lutut, dan ujung kaki di lantai, adalah puncak dari penghambaan, yang menunjukkan betapa kecil dan lemahnya manusia di hadapan keagungan Allah.¹²¹ Gerakan-gerakan ini bukan hanya aktivitas fisik, melainkan juga ekspresi lahiriah dari ketaatan dan penghambaan batin.

Sejalan dengan gerakan, bacaan dalam shalat juga memiliki peran sentral. Bacaan-bacaan seperti Al-Fatihah, surat-surat pendek Al-Quran, serta dzikir-dzikir seperti tasbih (*Subhanallah*), tahmid (*Alhamdulillah*), dan takbir (*Allahu Akbar*) bukan hanya sekadar rangkaian kata-kata. Bacaan-bacaan ini adalah media komunikasi antara hamba dan Tuhannya. Al-Fatihah, misalnya, merupakan inti dari shalat dan memiliki makna yang sangat mendalam, berisi pujian kepada Allah, permohonan petunjuk, dan pengakuan akan kekuasaan-Nya.¹²² Ayat-ayat Al-Quran yang dibaca setelah Al-Fatihah memberikan petunjuk, nasihat, dan pengingat akan kebesaran Allah serta ajaran-ajaran Islam. Sementara itu, dzikir-dzikir adalah bentuk pengagungan dan pujian kepada Allah yang terus-menerus dilafalkan dalam berbagai posisi shalat.

Sinergi antara gerakan dan bacaan dalam shalat terwujud ketika keduanya dilakukan dengan penuh kesadaran dan penghayatan. Gerakan tubuh membantu memusatkan pikiran dan jiwa, sehingga bacaan yang dilafalkan tidak hanya keluar dari lisan, tetapi juga meresap ke dalam hati. Ketika seorang Muslim berdiri tegak dalam shalat sambil membaca Al-Fatihah, gerakan berdiri tersebut membantu mengumpulkan konsentrasi dan mengalihkan fokus pikiran kepada makna ayat yang dibaca.¹²³ Kemudian, saat rukuk

sambil membaca tasbih, gerakan membungkuk semakin menegaskan makna ketundukan dan penghambaan yang terkandung dalam ucapan tasbih. Begitu pula saat sujud sambil membaca tasbih, gerakan sujud yang merupakan puncak penghambaan semakin memperdalam penghayatan akan keagungan Allah yang disucikan.

Sinergi ini juga membantu mencapai kekhusyukan dalam shalat. Kekhusyukan, atau khusyu', adalah kondisi hati yang hadir sepenuhnya dalam shalat, merasakan kehadiran Allah, dan terbebas dari gangguan pikiran duniawi.¹²⁴ Gerakan yang teratur dan berulang-ulang dalam shalat membantu menciptakan ritme dan struktur yang dapat menenangkan pikiran. Sementara itu, bacaan-bacaan yang dilafalkan mengarahkan pikiran kepada makna-makna spiritual dan pengingat akan Allah. Ketika gerakan dan bacaan dilakukan secara selaras dan penuh kesadaran, keduanya bekerja sama untuk membawa seorang Muslim memasuki kondisi khusyu'.

Lebih jauh lagi, sinergi gerakan dan bacaan dalam shalat memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Gerakan shalat merupakan bentuk olahraga ringan yang dapat melancarkan peredaran darah, meningkatkan kesehatan tubuh, dan menjaga kesehatan tulang dan sendi.¹²⁵ Dari sisi mental, shalat yang dilakukan dengan khusyu' dapat memberikan ketenangan jiwa, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Sinergi antara gerakan dan bacaan dalam shalat tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif yang nyata bagi kesehatan jasmani dan rohani.

Untuk mencapai sinergi yang optimal antara gerakan dan bacaan dalam shalat, beberapa hal perlu diperhatikan. Pertama, memahami makna dan filosofi setiap gerakan dan bacaan dalam shalat. Hal ini akan membantu meningkatkan kesadaran dan penghayatan saat melaksanakan shalat. Kedua, melatih kekhusyukan dengan memusatkan pikiran dan hati saat shalat, serta berusaha menghilangkan gangguan-gangguan pikiran duniawi.¹²⁶ Ketiga, melaksanakan shalat dengan tuma'ninah, yaitu dengan tenang dan tidak terburu-buru dalam setiap gerakan dan bacaan, sehingga sinergi antara keduanya dapat terjalin dengan baik.

Sinergi gerakan dan bacaan dalam shalat merupakan aspek fundamental yang menentukan kualitas dan kebermaknaan ibadah ini. Keterpaduan antara ekspresi fisik dan spiritual ini bukan hanya menciptakan pengalaman ibadah yang lebih mendalam, tetapi juga memberikan dampak positif yang luas bagi kehidupan seorang muslim, baik secara spiritual, mental, maupun fisik.

BAB 4

TASAWUF DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL

A. Konsep Kesejahteraan dalam Tasawuf

a. Definisi Kesejahteraan dalam Perspektif Tasawuf

Kesejahteraan sering kali dipahami dalam konteks duniawi yang mencakup kestabilan ekonomi, kesehatan, dan kesejahteraan sosial. Pemahaman ini mengacu pada pandangan materialistik yang mendominasi masyarakat modern, yang melihat kesejahteraan hanya sebagai akumulasi kekayaan dan stabilitas fisik. Namun, perspektif tasawuf dalam Islam menawarkan pandangan yang lebih mendalam dan menyeluruh, di mana kesejahteraan tidak hanya terbatas pada pencapaian materi, tetapi juga pada kedekatan dengan Allah SWT dan kedamaian batin yang dicapai melalui perjalanan spiritual. Dalam tasawuf, kesejahteraan sejati adalah keseimbangan antara dimensi duniawi dan ukhrawi, yang menekankan kedamaian batin dan hubungan yang erat dengan Sang Pencipta.

Tasawuf, sebagai dimensi esoterik dalam Islam, berfokus pada pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pencapaian kedekatan dengan Allah SWT melalui praktik-praktik spiritual. Salah satu fondasi filosofis utama tasawuf adalah prinsip tauhid, yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta, termasuk manusia dan semua pencapaiannya, adalah ciptaan dan

milik Allah, dan bergantung sepenuhnya pada kehendak-Nya. Perspektif ini mengubah cara pandang sufi terhadap kesejahteraan; dalam pandangan materialistis, kesejahteraan hanya dilihat sebagai akumulasi harta atau status sosial yang bersifat sementara. Sebaliknya, dalam tasawuf, kesejahteraan sejati adalah kedekatan dengan Allah yang membawa ketenangan batin yang abadi.

Salah satu konsep utama yang mendukung definisi kesejahteraan dalam tasawuf adalah qana'ah (keterimaaan yang tulus), yang artinya menerima segala ketentuan Allah dengan lapang dada. Qana'ah bukan berarti menyerah pada kemiskinan atau pasrah tanpa usaha, tetapi merupakan sikap hati yang menerima pemberian Allah tanpa berlebihan dalam mencintai dunia. Seorang sufi yang memiliki sifat qana'ah akan merasa cukup dengan apa yang diberikan-Nya, dan tidak akan merasa gelisah dalam menghadapi kekurangan atau kelebihan materi. Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* mengajarkan bahwa qana'ah adalah salah satu pilar utama dalam mencapai kebahagiaan sejati.¹²⁷

Dalam tasawuf, kesejahteraan sejati tidak hanya ditentukan oleh pencapaian materi, tetapi lebih kepada kedamaian dan ketenangan batin yang tercapai melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT. Kesejahteraan spiritual ini tidak terbatas pada ketiadaan penderitaan, tetapi mencakup kedalaman rasa syukur dan penerimaan terhadap segala ketentuan-Nya. Sebagai contoh, seorang sufi berusaha membersihkan hatinya dari sifat-sifat tercela seperti riya (mencari pujian), ujub (merasa bangga dengan diri sendiri), dan hasad (dengki), serta menumbuhkan sifat-sifat mulia

seperti sabar, syukur, tawadhu, dan ikhlas. Proses ini, yang dikenal sebagai *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa, adalah inti dari kesejahteraan spiritual dalam tasawuf.

Kesejahteraan spiritual juga erat kaitannya dengan konsep *ma'rifatullah* (mengetahui Allah). Semakin seorang sufi mendalami pengetahuan tentang Allah dan merasakan kehadiran-Nya, semakin ia merasakan kedamaian batin yang mendalam. Ibnu Arabi, seorang sufi terkemuka, menjelaskan dalam *Futuhat al-Makkiyyah* bahwa puncak kesejahteraan spiritual adalah ketika seorang hamba mencapai fana (peleburan diri) dalam kehendak Allah, yang berarti bahwa kehendak individu sepenuhnya menyatu dengan kehendak Allah.¹²⁸

Meskipun tasawuf lebih menekankan pada kesejahteraan spiritual, dimensi material tetap diakui sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Tasawuf tidak melarang pencarian rezeki atau kesejahteraan materi, tetapi menekankan bahwa materi bukan tujuan akhir. Kesejahteraan materi hanya dianggap sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi, yaitu ridha Allah dan kebahagiaan di akhirat. Seorang sufi berusaha mencari nafkah yang halal untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, namun ia tidak terikat pada dunia dan tidak mencintai dunia secara berlebihan. Tasawuf mengajarkan pentingnya berbagi rezeki dengan sesama. Konsep zakat, infaq, dan sedekah sangat ditekankan dalam tasawuf, karena ini adalah cara untuk membersihkan harta dan menumbuhkan rasa syukur. Memberikan sebagian rezeki kepada yang membutuhkan tidak hanya membantu

mereka, tetapi juga menghapuskan sifat kikir dan cinta dunia yang berlebihan pada diri pemberi. Praktik ini membawa kesejahteraan spiritual yang lebih mendalam, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an tentang pahala yang dilipatgandakan bagi mereka yang menginfakkan hartanya di jalan Allah.

Dalam tasawuf, kesejahteraan sosial merupakan bagian integral dari pemahaman kesejahteraan secara keseluruhan. Seorang sufi tidak hanya mementingkan kesejahteraan pribadi, tetapi juga peduli terhadap kesejahteraan masyarakat. Ukhuwah Islamiyah (persaudaraan Islam) menjadi salah satu nilai dasar dalam tasawuf, yang menekankan saling membantu, menjaga solidaritas sosial, dan mewujudkan masyarakat yang adil dan harmonis. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya membentuk individu yang sejahtera secara spiritual, tetapi juga masyarakat yang penuh kasih sayang, keadilan, dan kesetaraan.

Para tokoh sufi berperan aktif dalam membangun masyarakat yang lebih baik melalui pendirian lembaga-lembaga pendidikan, tempat ibadah, dan organisasi sosial yang bermanfaat bagi umat. Sebagai contoh, peran tarekat sufi dalam penyebaran Islam di Indonesia telah membawa dampak positif terhadap pengembangan pendidikan dan pemberdayaan masyarakat. Martin van Bruinessen dalam bukunya *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia* mengungkapkan bahwa tarekat Naqsyabandiyah telah berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan sosial melalui kegiatan sosial dan pendidikan.¹²⁹

Konsep kesejahteraan dalam perspektif tasawuf menawarkan pemahaman yang lebih dalam dibandingkan dengan pandangan materialistik yang dominan dalam masyarakat modern. Kesejahteraan sejati dalam tasawuf adalah kesejahteraan spiritual yang diperoleh melalui kedekatan dengan Allah, pembersihan jiwa, dan pengembangan akhlak mulia. Meskipun dimensi materi tetap penting, tasawuf menempatkannya sebagai sarana untuk mencapai ridha Allah dan kebahagiaan ukhrawi. Selain itu, tasawuf menekankan pentingnya kesejahteraan sosial yang menciptakan masyarakat yang lebih adil dan harmonis. Dalam konteks masyarakat modern yang sering kali terjebak dalam materialisme, pemahaman kesejahteraan dalam perspektif tasawuf menawarkan jalan untuk mencapai keseimbangan antara dimensi duniawi dan ukhrawi, serta kebahagiaan yang hakiki.

b. Kesejahteraan sebagai Pencapaian Jiwa yang Suci

Kesejahteraan, seringkali diukur dari sudut pandang materi dan finansial, sebenarnya memiliki dimensi yang jauh lebih dalam dan bermakna. Lebih dari sekedar kekayaan dan kemudahan hidup, kesejahteraan sejati adalah pencapaian jiwa yang suci, sebuah kondisi batin yang dipenuhi dengan kedamaian, kebahagiaan, dan makna.

Dalam dunia yang materialistis, kita sering kali terjebak dalam mengejar hal-hal duniawi, meyakini bahwa memiliki lebih banyak akan membawa kita pada kebahagiaan. Namun penelitian telah menunjukkan bahwa setelah memenuhi kebutuhan dasar, peningkatan pendapatan tidak secara otomatis ditutup dengan

peningkatan kebahagiaan yang signifikan. Daniel Kahneman dan Angus Deaton, dalam penelitian mereka, menemukan bahwa kebahagiaan emosional cenderung stabil setelah mencapai tingkat pendapatan tertentu, dan kebahagiaan hidup secara keseluruhan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti hubungan sosial, kesehatan, dan tujuan hidup.¹³⁰ Penelitian ini menekankan pentingnya fokus dari pengumpulan materi semata menuju pengembangan kualitas hidup yang lebih holistik.

Kesejahteraan yang sejati dibangun pada kondisi internal kita. Ia terwujud ketika kita selaras dengan nilai-nilai diri, mengembangkan hubungan yang bermakna, menyumbangkan sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri, dan merasakan kedamaian batin. Menurut Carol Ryff, kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹³¹ Keenam dimensi ini saling terkait dan berkontribusi pada perasaan utuh dan bahagia.

Konsep “jiwa yang suci” mengacu pada keadaan batin yang murni, tenang, dan terhubung dengan sesuatu yang transenden. Jiwa yang suci adalah jiwa yang bebas dari kemarahan, kebencian, keserakahan, dan egoisme. Dalam banyak tradisi spiritual, jiwa yang suci dipandang sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian abadi.¹³²

Untuk mencapai jiwa yang suci, kita perlu melakukan upaya sadar untuk membersihkan diri dari emosi negatif dan mengembangkan kualitas-kualitas positif seperti cinta kasih,

kesabaran, dan kebijaksanaan. Ini dapat dicapai melalui berbagai praktik spiritual seperti merenung, doa, yoga, dan kontemplasi. Meditasi, misalnya, terbukti efektif mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan rasa kasih sayang.¹³³

Kesejahteraan sebagai pencapaian jiwa yang suci memerlukan pengembangan berbagai kualitas internal, antara lain:

- a. **Kesadaran Diri (Self-Awareness):** Memahami diri sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan hidup, adalah langkah pertama menuju kesejahteraan. Mengenali pola pikir dan perilaku kita memungkinkan kita untuk membuat perubahan positif yang selaras dengan diri kita yang sejati.
- b. **Kasih Sayang (Compassion):** Mengingat rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain adalah kunci untuk mengurangi penderitaan dan meningkatkan kebahagiaan. Kasih sayang membantu kita untuk menerima kekurangan kita dan melihat orang lain dengan mata yang lebih pengertian.
- c. **Syukur (Syukur):** Mengakui dan menghargai hal-hal baik dalam hidup kita, sekecil apa pun, dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres. Menulis jurnal syukur atau meluangkan waktu untuk memikirkan berkat-berkat kita dapat membuat perbedaan yang signifikan.
- d. **Maaf (Forgiveness):** Memaafkan diri sendiri dan orang lain adalah penting untuk melepaskan dendam dan menciptakan kedamaian batin. Menyimpan kemarahan dan kebencian hanya akan meracuni jiwa kita.

e. **Koneksi (Connection):** Membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain dan merasa terhubung dengan komunitas kita adalah penting untuk kesejahteraan. Manusia adalah makhluk sosial, dan kita membutuhkan hubungan untuk merasa didukung dan dicintai.

Kesejahteraan sebagai pencapaian yang jiwa suci bukanlah tujuan statis, melainkan sebuah perjalanan seumur hidup. Ini membutuhkan komitmen untuk terus belajar, tumbuh, dan berusaha menjadi versi terbaik dari diri kita. Dengan mengalihkan fokus kita dari mempertahankan materi semata pengembangan kualitas internal dan koneksi spiritual menuju, kita dapat membuka pintu menuju kesejahteraan yang sejati, abadi, dan bermakna. Dengan mengedepankan jiwa yang suci, kita dapat merasakan kedamaian, kebahagiaan, dan makna dalam hidup kita, serta berkontribusi pada dunia yang lebih baik.

c. **Pentingnya Kesejahteraan Spiritual dalam Tasawuf**

Tasawuf, sebagai dimensi esoteris dalam Islam, tekanan pada pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pencapaian kedekatan dengan Allah SWT melalui berbagai praktik spiritual dan etika. Fondasi filosofis tasawuf dibangun di atas prinsip *tauhid* (keesaan Allah) yang komprehensif. Dalam pandangan *tauhid* ini, segala sesuatu di alam semesta, termasuk manusia dan segala pencapaian duniawinya, adalah milik Allah dan bergantung sepenuhnya pada kehendak-Nya. Perspektif ini secara mendasar mengubah cara pandang seorang sufi terhadap konsep kesejahteraan. Jika kesejahteraan hanya dilihat dari sudut pandang materi, maka ia

menjadi sesuatu yang bersifat sementara dan ilusif, karena dunia itu sendiri bersifat fana. Namun, jika kesejahteraan dikaitkan dengan kedekatan kepada Allah, maka ia menjadi sesuatu yang abadi dan sejati.

Salah satu konsep kunci dalam tasawuf yang relevan dengan definisi kesejahteraan adalah konsep *qana'ah* (menerima dengan ridha). *Qana'ah* bukan berarti pasrah pada kemiskinan atau kemalasan, melainkan sikap hati yang menerima segala ketentuan Allah dengan lapang dada, baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Seorang sufi yang memiliki sifat *qana'ah* akan merasa cukup dengan apa pun yang diberikan Allah kepadanya dan tidak merusak dunia. Sikap ini menghasilkan ketenangan batin yang merupakan inti kesejahteraan dalam perspektif tasawuf. Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *qana'ah* adalah salah satu pilar utama etika Islam yang membawa kebahagiaan sejati.¹³⁴

Dalam pandangan tasawuf, kesejahteraan sejati terletak pada kondisi spiritual seseorang. Kesejahteraan ini bukan hanya tidak adanya masalah atau penderitaan duniawi, tetapi merupakan keadaan batin yang tenang, damai, dan penuh rasa syukur kepada Allah SWT. Kesejahteraan spiritual ini dicapai melalui praktik-praktik ibadah, dzikir, tafakur, serta pengembangan akhlak mulia. Melalui praktik-praktik ini, seorang sufi berusaha membersihkan hatinya dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya, ujub, sum'ah, dan hasad, serta menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, tawadhu, dan ikhlas.

Kesejahteraan spiritual ini juga erat kaitannya dengan konsep *ma'rifatullah* (mengetahui Allah). Semakin seorang sufi mengetahui Allah dengan benar, semakin ia merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupannya. Kesadaran akan kehadiran Allah ini memberikan rasa aman, tenang, dan bahagia yang mendalam. Ibnu Arabi, seorang tokoh sufi terkemuka, menjelaskan dalam *Futuh al-Makkiyyah* bahwa puncak kesejahteraan adalah ketika seorang hamba mencapai *fana* (peleburan diri) dalam kehendak Allah, sehingga tidak ada lagi kehendak yang terpisah dari kehendak-Nya.¹³⁵

Meskipun fokus utama tasawuf adalah pada kesejahteraan spiritual, bukan berarti dimensi materi diabaikan. Tasawuf tidak kekurangan pentingnya kebutuhan materi untuk kelangsungan hidup manusia di dunia. Namun, perspektif tasawuf menekankan bahwa materi bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi, yaitu ridha Allah dan kebahagiaan akhirat. Seorang sufi dapat berusaha mencari rezeki yang halal dan mencukupi kebutuhan hidupnya, tetapi ia tidak dapat menjadikan dunia sebagai tujuan utama dan mencintai akhirat.

Lebih lanjutnya, tasawuf mengajarkan pentingnya berbagi rezeki dengan sesama. Konsep zakat, infaq, dan sedekah dalam Islam sangat ditekankan dalam tasawuf sebagai wujud rasa syukur atas nikmat Allah dan sebagai upaya untuk membersihkan harta dari hak-hak orang lain. Memberikan sebagian harta kepada yang membutuhkan tidak hanya membantu meringankan beban mereka, tetapi juga membersihkan hati pemberi dari sifat kikir dan cinta

dunia yang berlebihan. Praktik ini justru meningkatkan kesejahteraan pemberi spiritual, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Quran bahwa harta yang dinafkahkan di jalan Allah akan dilipatgandakan pahalanya¹³⁶

Definisi kesejahteraan dalam tasawuf juga memiliki dimensi sosial yang kuat. Seorang sufi tidak hanya peduli dengan kesejahteraan dirinya sendiri, tetapi juga dengan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Tasawuf mengajarkan pentingnya persaudaraan Islam (*ukhuwah Islamiyah*), saling tolong-menolong, dan menjauhi segala bentuk permusuhan dan persahabatan. Kesejahteraan sosial dalam perspektif tasawuf terwujud ketika terciptanya masyarakat yang adil, harmonis, dan penuh kasih sayang, dimana setiap individu saling menghormati hak dan kewajibannya.

Para tokoh sufi pada akhirnya ikut aktif dalam membangun masyarakat yang sejahtera. Mereka mendirikan lembaga-lembaga pendidikan (pesantren, zawiyah), tempat ibadah, dan lembaga sosial lainnya untuk membantu masyarakat meningkatkan kualitas hidup spiritual dan material mereka. Contohnya, peran tarekat-tarekat sufi dalam penyebaran Islam dan pembangunan peradaban di berbagai belahan dunia menunjukkan kontribusi signifikan tasawuf dalam mewujudkan kesejahteraan sosial. Martin van Bruinessen dalam bukunya *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia* menjelaskan bagaimana tarekat-tarekat sufi di Indonesia berperan aktif dalam pendidikan dan pemberdayaan masyarakat.¹³⁷

Kesejahteraan sejati, menurut tasawuf, adalah kesejahteraan spiritual yang dicapai melalui kedekatan dengan Allah SWT, ketenangan batin, dan pengembangan akhlak mulia. Meskipun dimensi materi tidak diabaikan, ia ditempatkan sebagai sarana, bukan tujuan akhir. Tasawuf juga menekankan pentingnya kesejahteraan sosial sebagai wujud dari nilai-nilai spiritual dalam kehidupan bermasyarakat. Memahami definisi kesejahteraan dalam perspektif tasawuf ini relevan dalam konteks masyarakat modern yang seringkali terjebak dalam materialisme dan kehilangan makna spiritualitas. Dengan menginternalisasi nilai-nilai tasawuf, individu dan masyarakat dapat mencapai kesejahteraan yang lebih komprehensif, seimbang antara dimensi duniawi dan ukhrawi, serta membawa kebahagiaan yang hakiki.

B. Peran Dzikir dan Tasbih dalam Mendekatkan Diri kepada Allah

a. Tasbih sebagai Bentuk Dzikir yang Membawa Kehadiran Ilahi

Tasbih, seringkali divisualisasikan sebagai untaian manik-manik doa, lebih dari sekadar alat bantu hitung. Dalam tradisi Islam, tasbih merupakan manifestasi fisik dari dzikir, sebuah praktik spiritual yang mendalam untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Melalui panjang kalimat-kalimat suci seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar), tasbih menjadi jembatan bagi seorang hamba untuk merasakan kehadiran Ilahi dalam setiap hembusan nafasnya.

Dzikir secara bahasa berarti 'mengingat'. Dalam konteks agama Islam, dzikir memiliki makna yang lebih luas, yaitu mengingat Allah SWT dalam segala kondisi dan waktu. Aktivitas dzikir tidak terbatas pada ibadah ritual formal, namun mencakup setiap upaya untuk menghadirkan kesadaran akan kebesaran dan keagungan Allah dalam kehidupan sehari-hari. Tasbih hadir sebagai salah satu instrumen yang membantu memusatkan pikiran dan hati dalam berdzikir. Manik-manik tasbih yang bergerak di jari menjadi pengingat fisik dan taktil untuk terus menerus melafadzkan kalimat-kalimat pujian kepada Allah.

Penggunaan tasbih sebagai alat bantu dzikir memiliki akar sejarah yang panjang dalam tradisi Islam. Meskipun tidak diajarkan secara eksplisit dalam Al-Quran maupun hadis, praktik penggunaan tasbih telah berkembang dan diterima secara luas di kalangan umat Islam. Tasbih membantu menjaga fokus dan ritme dalam berdzikir, terutama ketika seseorang melakukan dzikir dalam jumlah yang banyak. Sentuhan manik-manik di jari dan perpindahannya satu demi satu memberikan rasa keteraturan dan membantu menghindarkan diri dari gangguan pikiran yang dapat menghambat kekhusyukan. Lebih dari sekedar alat mekanis, tasbih menjadi simbol komitmen seorang hamba untuk terus menerus mengingat Allah. Setiap butir tasbih yang dilewati melambangkan satu kali pengucapan kalimat *thayyibah*, yang berfungsi sebagai pembersihan hati dan jiwa dari noda-noda duniawi. Proses putaran yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan kekhusyukan inilah yang menjadi inti dari dzikir melalui tasbih. Bukan sekedar

melafadzkan kalimat pujian, namun menghayati makna dari setiap kata yang terucap dan meresapkannya ke dalam hati.¹³⁸

Kehadiran Ilahi, yang menjadi tujuan utama dari dzikir, bukanlah sesuatu yang dapat dijangkau secara fisik, melainkan sebuah pengalaman spiritual yang mendalam. Melalui dzikir yang khusyuk dan berkelanjutan, termasuk penggunaan tasbih sebagai alat bantu, seorang hamba membuka diri untuk merasakan *tajalli* (manifestasi) keagungan Allah dalam dirinya. Proses ini meliputi pembersihan hati dari segala bentuk keangkuhan dan keegoan, serta penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Allah.¹³⁹

Tasbih, dalam konteks ini, bukan lagi sekedar untaian manik-manik, melainkan sebuah *instrumentum pietatis* - alat kesalehan - yang membantu mengarahkan hati menuju Allah. Setiap putaran tasbih adalah sebuah perjalanan spiritual singkat, sebuah momen untuk berhenti dari hiruk pikuk dunia dan kembali fokus pada Sang Pencipta. Ketika hati dipenuhi dengan dzikir, maka cahaya Ilahi akan terpancar, menghasilkan jiwa dan memberikan ketenangan yang hakiki. Tasbih merupakan bentuk dzikir yang kaya makna dan memiliki potensi besar untuk menghantarkan seorang hamba pada kehadiran Ilahi. Melalui penggunaan tasbih yang disertai dengan pemahaman, kekhusyukan, dan kesadaran akan makna dzikir, seorang muslim dapat merasakan kedekatan yang mendalam dengan Allah SWT. Tasbih bukan sekedar alat bantu berhitung, melainkan sebuah simbol komitmen spiritual dan sarana untuk mewujudkan ketenangan hati dalam mengingat Sang Maha Pencipta¹⁴⁰.

b. Pengaruh Dzikir dan Tasbih terhadap Kesejahteraan Spiritual

Dalam lanskap kehidupan modern yang serba cepat dan seringkali penuh tekanan, pencarian kesejahteraan spiritual menjadi semakin relevan dan mendesak. Kesejahteraan spiritual, yang mencakup rasa damai batin, koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, dan makna hidup, diakui sebagai komponen penting dari kesehatan holistik. Dalam tradisi Islam, praktik dzikir dan tasbih memegang peranan sentral dalam mencapai dan memelihara kesejahteraan spiritual.

Secara etimologis, dzikir berasal dari bahasa Arab yang berarti 'mengingat' atau 'menyebut'. Dalam konteks agama Islam, dzikir merujuk pada praktik mengingat Allah SWT melalui lisan dan hati. Dzikir dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, termasuk membaca Al-Qur'an, berdoa, memutar ciptaan Allah, serta melafalkan nama-nama dan sifat-sifat Allah. Tasbih, di sisi lain, merupakan bentuk khusus dari dzikir yang fokus pada pengagungan dan penyucian Allah SWT dari segala kekurangan yang tidak layak bagi-Nya. Tasbih secara harfiah berarti 'mensucikan' atau 'menjauhkan dari kekurangan'. Praktik tasbih seringkali diwujudkan dalam bentuk melafalkan kalimat-kalimat pujian seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *Laa ilaaha illallah* (Tidak ada Tuhan selain Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar).

Kesejahteraan spiritual dalam perspektif Islam tidak hanya terbatas pada dimensi individu, tetapi juga mencakup hubungan yang harmonis dengan Allah SWT, diri sendiri, sesama manusia, dan

lingkungan. Kesejahteraan spiritual mencerminkan keadaan hati yang tenang, jiwa yang damai, dan pikiran yang jernih, yang semuanya bersumber dari kedekatan dan kedekatan kepada Allah SWT. Al-Qur'an menekankan pentingnya mengingat Allah sebagai jalan untuk mencapai ketenangan hati, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*¹⁴¹ Ayat ini secara eksplisit menunjukkan bahwa dzikir memiliki peran yang signifikan dalam mencapai ketenangan hati, yang merupakan salah satu indikator utama kesejahteraan spiritual.

Pengaruh dzikir dan tasbih terhadap kesejahteraan spiritual dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis dan spiritual:

1. **Membangun Koneksi Spiritual dengan Allah:** Dzikir dan tasbih adalah sarana utama untuk membangun dan memperkuat koneksi spiritual dengan Allah SWT. Melalui perwujudan nama-nama dan sifat-sifat Allah, seorang Muslim secara sadar mengarahkan pikiran dan hatinya kepada Sang Pencipta. Koneksi spiritual yang kuat ini memberikan rasa aman, perlindungan, dan dukungan dari kekuatan yang Maha Agung, yang pada pasangan meningkatkan rasa damai dan ketenangan batin.¹⁴²
2. **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Praktik dzikir dan tasbih dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Ketika seseorang fokus pada dzikir, pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran dapat dialihkan,

memberikan ruang bagi perasaan positif dan ketenangan. Ritme dan pengulangan dalam dzikir juga memiliki efek menenangkan pada sistem saraf, membantu menurunkan tingkat stres dan menciptakan suasana hati yang lebih positif.¹⁴³

3. **Meningkatkan Kesadaran Diri dan Refleksi:** Dzikir dan tasbih seringkali dilakukan dengan memikirkan makna dari kalimat-kalimat yang diucapkan. Proses refleksi ini membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, tujuan hidup mereka, dan hubungan mereka dengan Allah SWT. Kesadaran diri yang meningkat dan kemampuan untuk berpikir dapat mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai spiritual dan moral, yang pada gilirannya meningkatkan rasa makna dan tujuan hidup.¹⁴⁴
4. **Memupuk Rasa Syukur dan Kepuasan:** Melalui dzikir dan tasbih, seorang muslim diingatkan akan nikmat dan karunia Allah SWT yang tak terhitung banyaknya. Pengakuan atas nikmat-nikmat ini memupuk rasa syukur dan kepuasan terhadap apa yang telah diberikan Allah. Rasa syukur adalah emosi positif yang kuat yang memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subyektif dan spiritual. Ketika seseorang secara rutin mengungkapkan rasa syukur melalui dzikir, ia cenderung merasa lebih bahagia, lebih optimis, dan lebih puas dengan hidupnya.¹⁴⁵
5. **Menjelaskan Karakter Moral yang Luhur:** Dzikir dan tasbih tidak hanya sekedar ritual lisan, tetapi juga merupakan latihan spiritual yang bertujuan untuk membersihkan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif serta mengembangkan karakter moral yang

luhur. Ketika seseorang secara terus-menerus mengingat Allah dan mengagungkan-Nya, ia akan termotivasi untuk menghindari perbuatan dosa dan melakukan perbuatan baik. Dzikir membantu menginternalisasi nilai-nilai Islam dan mendorong perilaku etis dalam kehidupan sehari-hari. ¹⁴⁶

Dzikir dan tasbih merupakan praktik spiritual yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan spiritual dalam Islam. Melalui berbagai mekanisme psikologis dan spiritual, dzikir dan tasbih membantu individu membangun koneksi yang lebih dalam dengan Allah SWT, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesadaran diri, memupuk rasa syukur, dan mengembangkan karakter moral yang luhur. Praktik dzikir dan tasbih yang dilakukan secara konsisten dan dengan penuh kesadaran dapat menjadi jalan yang efektif untuk mencapai dan memelihara kesejahteraan spiritual, yang pada akhirnya berkontribusi pada kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk menjadikan dzikir dan tasbih sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka dalam upaya mencapai kesejahteraan spiritual yang paripurna.

C. Tasbih sebagai Sarana Penyucian Jiwa

a. Tasbih dalam Proses Penyucian Jiwa (Tazkiyah)

Dalam kehidupan yang kompleks dan penuh dinamika, manusia sering kali terjebak dalam hiruk-pikuk duniawi yang dapat mencapai kejernihan jiwa. Di tengah tantangan ini, konsep *tazkiyah*, yang berarti penyucian jiwa, memegang peranan krusial dalam tradisi spiritual Islam. *Tazkiyah* bukan sekedar formalitas ritual, melainkan

sebuah proses holistik yang bertujuan untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual, mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dan mencapai potensi kemanusiaan yang paripurna. Dalam kerangka *tazkiyah* ini, amalan *tasbih* memiliki kedudukan yang istimewa. *Tasbih*, yang secara harfiah berarti mensucikan atau menjauhkan dari kekurangan, merupakan ungkapan lisan dan perbuatan yang memuliakan Allah SWT dan mengakui kesempurnaan-Nya.

Memahami esensi *tasbih* memerlukan lebih dari sekedar melafalkan kalimat *subhanallah* (Maha Suci Allah). *Tasbih* adalah sebuah konsep yang kaya makna, mencakup pengakuan akan keagungan dan kesucian Allah SWT dari segala bentuk kekurangan dan cela. Menurut Imam Al-Ghazali, *tasbih* adalah “pengakuan lisan dan hati bahwa Allah SWT Maha Suci dari segala sifat kekurangan dan keserupaan dengan makhluk.”¹⁴⁷

Mengungkapkan *subhanallah* sendiri, ketika diucapkan dengan penuh kesadaran dan penghayatan, akan membawa dampak yang mendalam bagi jiwa. Ia menjadi penegasan tauhid, penolakan terhadap segala bentuk syirik, dan pengakuan akan keesaan dan kesempurnaan Allah. Lebih dari itu, *tasbih* tidak hanya terbatas pada ucapan lisan. Perbuatan baik dan amal saleh yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah SWT juga dapat dicincang menjadi bentuk *tasbih*. Setiap tindakan yang menjauhkan diri dari kemaksiatan dan mendekatkan diri kepada kebaikan adalah wujud dari mensucikan diri dan memuliakan Allah. Bahkan, kontemplasi terhadap ciptaan Allah SWT dan memikirkan keagungan-Nya juga

merupakan bentuk *tasbih* yang mendalam, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Quran yang mengajak manusia untuk memperhatikan alam semesta sebagai tanda-tanda kebesaran Allah. Sementara itu, *tazkiyah* sebagai proses penyucian jiwa, memiliki tujuan yang lebih luas dari sekedar ritual ibadah.

Tazkiyah mencakup pembersihan hati dari berbagai penyakit spiritual seperti riya (pamer), ujub (bangga diri), hasad (dengki), dan kibr (sombong). Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menjelaskan bahwa *tazkiyah* adalah “proses membersihkan hati dari segala noda dan kotoran yang menghalanginya dari cahaya kebenaran dan petunjuk.”¹⁴⁸ Proses ini meliputi upaya berkelanjutan untuk memperbaiki diri, meningkatkan kualitas spiritualitas, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tujuan utama *tazkiyah* adalah mencapai *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang), yaitu kondisi jiwa yang damai, tentram, dan ridha dengan ketentuan Allah SWT. *Tazkiyah* juga berfokus pada pembentukan akhlak mulia dan karakter yang terpuji, yang tercermin dalam interaksi sosial dan kehidupan sehari-hari. Dengan jiwa yang bersih dan hati yang suci, seorang muslim diharapkan mampu menjadi agen perubahan positif di lingkungannya dan memberikan manfaat bagi sesama.

Lalu, bagaimana *tasbih* berperan dalam proses *tazkiyah* ini? Jawabannya terletak pada dampak *tasbih* terhadap kesadaran spiritual dan kondisi hati. Pertama, *tasbih* secara kontinu mengingatkan seorang muslim akan keagungan dan kebesaran Allah SWT. Pengulangan kalimat *subhanallah* dalam dzikir harian akan membentuk kesadaran yang mendalam tentang kelemahan dan

keterbatasan diri di hadapan Sang Khalik. Kesadaran ini menjadi fondasi penting dalam meruntuhkan kesombongan dan keangkuhan yang sering kali menjadi penghalang dalam proses *tazkiyah*. Kedua, *tasbih* membantu membersihkan hati dari kecintaan berlebihan terhadap dunia dan segala kenikmatannya. Ketika seorang Muslim secara rutin bertasbih, ia secara tidak langsung menegaskan bahwa Allah SWT lebih agung dan lebih utama dari segala sesuatu di dunia ini. Hal ini akan mengurangi ketergantungan hati pada materi dan duniawi, serta mengarahkan fokus pada kehidupan akhirat yang abadi. Ketiga, *tasbih* menyampaikan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT. Dengan mensucikan Allah dari segala kekurangan, seorang muslim menyadari bahwa segala nikmat dan karunia yang ia terima berasal dari-Nya. Kesadaran ini menumbuhkan rasa syukur yang tulus, yang merupakan salah satu kunci utama dalam *tazkiyah*. Keempat, *tasbih* juga menjadi benteng pertahanan dari godaan setan dan hawa nafsu. Seperti disebutkan dalam hadis, *tasbih* adalah salah satu amalan yang dicintai Allah SWT dan dapat menjauhkan seorang Muslim dari api neraka.¹⁴⁹ Dengan memperbanyak *tasbih*, seorang Muslim memperkuat benteng spiritualnya dan meminimalisir pengaruh negatif dari bisikan syaitan dan dorongan hawa nafsu yang sering kali menjerumuskan ke dalam dosa dan kemaksiatan.

Tasbih bukanlah sekedar rangkaian kata-kata yang dilafalkan tanpa makna. Ia adalah amalan spiritual yang memiliki kekuatan transformatif dalam proses *tazkiyah*. Melalui pengakuan lisan, perbuatan, dan kontemplasi yang terkandung dalam *tasbih*,

seorang muslim dapat secara bertahap membersihkan jiwa dari berbagai penyakit hati, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan mencapai derajat spiritualitas yang lebih tinggi. Oleh karena itu, mengintegrasikan *tasbih* dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui dzikir lisan maupun tindakan nyata, menjadi langkah esensial dalam mengoptimalkan proses *tazkiyah* dan meraih kesucian jiwa yang hakiki. Dengan jiwa yang bersih, seorang muslim akan mampu menjalani kehidupan ini dengan penuh kedamaian, kebahagiaan, dan keberkahan, serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan peradaban.

b. Proses Tazkiyah Melalui Tasbih

Dalam lanskap spiritualitas Islam, konsep *Tazkiyah an-Nafs* (pembersihan jiwa) menempati posisi sentral. *Tazkiyah* bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan sebuah perjalanan transformatif yang bertujuan untuk menyampaikan hati dan jiwa dari kotoran spiritual, mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta mencapai potensi spiritual tertinggi. Berbagai metode yang diajarkan dalam tradisi Islam untuk mencapai *Tazkiyah*, salah satunya adalah melalui *Tasbih*, yaitu mengagungkan Allah dengan mengucapkan kalimat *Subhanallah*.

Tazkiyah secara bahasa berasal dari kata *zaka* yang berarti tumbuh, berkembang, suci, dan berkah. Dalam konteks spiritual, *Tazkiyah* merujuk pada proses pembersihan diri dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri hati, dengki, riya, dan ketergantungan pada dunia. Proses ini bertujuan untuk

menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, keikhlasan, kasih sayang, kerendahan hati, dan rasa syukur.

Pentingnya *Tazkiyah* ditegaskan dalam Al-Quran, di mana Allah SWT berfirman tentang keberuntungan orang-orang yang mensucikan dirinya dan kerugian bagi mereka yang mengotorinya.¹⁵⁰ Jiwa yang bersih dan suci merupakan wadah yang layak untuk menerima rahmat dan hidayah Allah, serta menjadi kunci kebahagiaan di dunia dan akhirat. *Tasbih*, yang secara harfiah berarti "mensucikan" atau "mengagungkan", adalah salah satu bentuk *zikir* yang sangat dianjurkan dalam Islam.

Kalimat *Subhanallah* (Maha Suci Allah) adalah ungkapan penegasan atas kesempurnaan Allah dan penolakan segala bentuk kekurangan atau cacat yang mungkin dinisbatkan kepada-Nya. Mengucapkan *Tasbih* secara berulang bukan hanya sekedar melafalkan kata-kata, tetapi merupakan bentuk perenungan mendalam atas keagungan dan kemuliaan Allah.

Proses *Tazkiyah* melalui *Tasbih* terjadi melalui beberapa mekanisme:

- a. **Pembersihan Hati dari Kelalaian (Ghafrah):** Kesibukan dunia seringkali melalaikan manusia dari mengingat Allah. *Tasbih* menjadi pengingat yang ampuh untuk kembali fokus kepada Allah, mengusir kebencian dari hati, dan menyadarkan diri akan keagungan-Nya. Ketika hati selalu terhubung dengan Allah melalui *Tasbih*, ia akan terhindar dari kekerasan dan kegelapan spiritual.

- b. **Penghapusan Dosa dan Kekotoran Spiritual:** Rasulullah SAW mengabarkan bahwa *Tasbih* adalah salah satu amalan yang dapat menghapus dosa-dosa, sebagaimana debu yang rontok dari pohon yang kering.¹⁵¹ Mengucapkan *Tasbih* dengan penuh kesadaran dan penghayatan dapat menjadi *kafarah* (penebus) atas kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, membersihkan jiwa dari noda-noda dosa, dan membuka pintu ampunan Allah.
- c. **Penanaman Sifat-Sifat Terpuji:** *Tasbih* tidak hanya membersihkan jiwa dari sifat tercela, tetapi juga menumbuhkan sifat-sifat terpuji. Ketika seseorang secara konsisten mengagungkan Allah, ia akan semakin menyadari kelemahan dan kekurangan dirinya di hadapan keagungan-Nya. Kesadaran ini akan menumbuhkan kerendahan hati, menghilangkan kesombongan, dan memotivasi untuk terus memperbaiki diri. Selain itu, *Tasbih* juga menumbuhkan rasa syukur atas segala nikmat Allah, karena mengakui bahwa segala kebaikan berasal dari-Nya.
- d. **Memperoleh Kedamaian dan Ketenangan Batin:** *Zikir* kepada Allah, termasuk *Tasbih*, adalah sumber ketenangan dan ketenangan batin. Hati yang selalu mengingat Allah akan dipenuhi dengan ketenangan (*sakinah*) dan jauh dari kegelisahan dan kecemasan. Kedamaian batin ini merupakan modal penting dalam perjalanan *Tazkiyah*, karena memungkinkan seseorang untuk lebih fokus dalam mendekatkan diri kepada Allah dan mengembangkan potensi spiritualnya.

e. **Mendekatkan Diri Kepada Allah (Taqarrub):** Tujuan utama *Tazkiyah* adalah *Taqarrub ilallah* , yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT. *Tasbih* adalah salah satu jalan yang efektif untuk mencapai tujuan ini. Melalui *Tasbih* , seorang hamba menunjukkan pengakuan atas keagungan dan keagungan Allah, menampilkan diri di hadapan-Nya, dan mengharapkan ridha-Nya. Semakin sering dan khusyuk *Tasbih* diucapkan, semakin dekat pula hati seorang hamba dengan Rabb-nya.

Tasbih dapat diimplementasikan dalam berbagai kesempatan dan kondisi. Tidak ada batasan waktu atau tempat untuk mengucapkan *Tasbih*. Beberapa cara mengoptimalkan *Tasbih* dalam proses *Tazkiyah* antara lain:

1. **Membaca Tasbih Setelah Shalat** : Rasulullah SAW memerintahkan untuk membaca *Tasbih* , *Tahmid* , dan *Takbir* setelah shalat fardhu. Amalan ini merupakan bentuk syukur atas nikmat shalat dan penyempurnaan ibadah.
2. **Membaca Tasbih di Waktu Senggang:** Manfaatkan waktu luang untuk membaca *Tasbih* . Saat menunggu, berjalan, atau sebelum tidur, *Tasbih* dapat menjadi teman setia yang membersihkan hati dan menambah pahala.
3. **Membaca Tasbih dengan Khusyuk dan Tadabbur:** Penting untuk mengucapkan *Tasbih* dengan *khusyuk* (penuh perhatian) dan *tadabbur* (merenungi maknanya). Jangan hanya melafalkan kata-kata tanpa menghayati keagungan Allah yang terkandung dalam *Tasbih* .
4. **Mengamalkan Tasbih secara Istiqomah:** Konsistensi adalah kunci dalam proses *Tazkiyah* . Usahakan untuk selalu

membiasakan diri membaca *Tasbih* setiap hari, meskipun dalam jumlah yang sedikit, tetapi dilakukan secara terus-menerus.

Proses Tazkiyah melalui *Tasbih* adalah jalan spiritual yang efektif untuk membersihkan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencapai kebahagiaan hakiki. Melalui *Tasbih*, hati dibersihkan dari kelalaian, dosa-dosa dihapuskan, sifat-sifat terpuji yang ditumbuhkan, kedamaian batin yang didapat, dan kedekatan dengan Allah semakin terjalin. Marilah kita jadikan *Tasbih* sebagai amalan rutin dalam keseharian kita, sebagai sarana menuju *Tazkiyah an-Nafs* yang hakiki dan meraih ridha Allah SWT.

c. Peran Tasbih dalam Mengatasi Penyakit Hati

Penyakit hati dalam pandangan Islam merujuk pada kondisi batin yang dipenuhi dengan sifat-sifat negatif yang merusak hubungan dengan Allah dan sesama, seperti riya' (ingin dilihat orang lain), sombong, iri hati, dengki, dan kecintaan berlebihan terhadap dunia. Penyakit-penyakit ini bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang baik secara spiritual maupun sosial. Salah satu cara untuk mengatasi penyakit hati ini adalah dengan memperbanyak zikir, khususnya dengan menggunakan tasbih. Tasbih, sebagai sarana pengingat akan kebesaran Allah, memiliki peran yang signifikan dalam penyucian jiwa dan mengatasi berbagai penyakit hati.

1. Membantu Menghilangkan Kesombongan (Ujub)

Tasbih, sebagai salah satu bentuk zikir, memainkan peran penting dalam mengingatkan seorang hamba akan kebesaran Allah dan betapa kecilnya manusia di hadapan-Nya. Setiap bacaan tasbih, seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah),

mengingatkan manusia akan keagungan Allah yang Maha Sempurna dan kekuatan-Nya yang tak terbatas. Dengan merenungkan makna tasbih, seseorang diingatkan untuk tidak terjebak dalam kesombongan (ujub) atau merasa lebih baik dari orang lain, karena segala kemampuan dan kelebihan yang dimiliki manusia semata-mata berasal dari Allah. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an: "*Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menjangkau setinggi gunung.*" (QS. Al-Isra: 37). Dengan demikian, zikir berfungsi sebagai alat untuk menanamkan sikap tawadhu' (rendah hati) dan menghindari sifat sombong yang dapat merusak hubungan dengan Allah dan sesama manusia.

Keikhlasan dalam berzikir juga berperan penting dalam membersihkan hati dari niat buruk dan penyakit batin, seperti riya' (ingin dipuji) atau ujub. Ketika seseorang berzikir dengan penuh kesadaran dan keikhlasan, hati akan menjadi lebih bersih dan terhindar dari sifat-sifat tercela. Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa zikir adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah sekaligus membersihkan hati dari kotoran-kotoran spiritual. Dengan membersihkan hati, seseorang akan lebih mudah merasakan kedamaian dan ketenangan batin, serta terhindar dari perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dalam konteks modern, di mana kehidupan sering kali dipenuhi dengan persaingan dan tuntutan untuk selalu tampil sempurna, zikir menjadi sarana yang efektif untuk mengingatkan manusia akan hakikat dirinya sebagai hamba Allah. Dengan rutin berzikir, seseorang dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan duniawi dan kebutuhan spiritual, sehingga terhindar dari kesombongan dan selalu mengedepankan sikap rendah hati. Zikir tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk karakter dan kepribadian yang mulia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, zikir menjadi solusi spiritual yang relevan untuk menghadapi tantangan modern, terutama dalam menghindari sifat sombong dan menjaga keharmonisan hubungan sosial.

2. Menumbuhkan Rasa Syukur

Penyakit hati seperti ketidakpuasan terhadap hidup dan rasa kurang bersyukur dapat diminimalkan melalui praktik tasbih. Tasbih, sebagai salah satu bentuk zikir, mengajak seseorang untuk terus-menerus mengingat Allah dan memuji-Nya, sehingga hati menjadi lebih peka terhadap nikmat-nikmat yang telah diberikan. Dalam setiap bacaan tasbih, seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah) dan *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), seseorang diingatkan akan kebesaran Allah sebagai pemberi segala nikmat. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an: "*Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya.*" (QS. Ibrahim: 34). Dengan merenungkan ayat ini, seseorang akan menyadari

betapa banyak nikmat yang telah diterima, sehingga rasa syukur pun tumbuh dalam hati.

Rasa syukur yang tumbuh akibat kesadaran bahwa segala nikmat adalah pemberian dari Allah akan mengurangi perasaan iri dan cemburu terhadap orang lain. Syukur dalam Islam bukan hanya sekadar ucapan lisan, tetapi juga tercermin dalam sikap dan perilaku yang menunjukkan penghargaan terhadap setiap karunia Allah. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, syukur adalah pengakuan hati atas segala nikmat yang diberikan Allah, yang kemudian diungkapkan melalui lisan dan diwujudkan dalam tindakan nyata. Tasbih tidak hanya melatih lisan untuk mengucapkan pujian kepada Allah, tetapi juga melatih hati untuk selalu merasa cukup (*qana'ah*) dengan apa yang dimiliki.

Dalam konteks kehidupan modern, di mana materialisme dan konsumerisme sering kali mendominasi, praktik tasbih menjadi sarana yang efektif untuk menumbuhkan rasa syukur. Dengan rutin berzikir, seseorang dapat melatih diri untuk tidak terpengaruh oleh kecemburuan terhadap orang lain atau keinginan untuk memiliki lebih dari yang dibutuhkan. Zikir seperti tasbih membantu seseorang untuk fokus pada nikmat yang telah dimiliki, sehingga terhindar dari perasaan tidak puas dan selalu ingin lebih. Tasbih tidak hanya menjadi ibadah ritual, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk kepribadian yang bersyukur dan *qana'ah*.

3. Menenangkan Hati yang Penuh Kebencian dan Iri

Sifat-sifat negatif seperti iri hati (hasad) dan kebencian terhadap sesama dapat mengotori hati dan menyebabkan gangguan batin yang berdampak buruk pada kehidupan sosial dan spiritual seseorang. Tasbih, sebagai salah satu bentuk zikir, berfungsi untuk mengingatkan hati agar kembali kepada kedamaian, menghilangkan kebencian dan iri, serta memperbaiki kualitas hubungan dengan sesama. Dalam Al-Qur'an, Allah memerintahkan umat-Nya untuk saling mencintai dan memaafkan, serta menjauhi sifat-sifat negatif yang merusak ukhuwah Islamiyah (persaudaraan sesama Muslim). Sebagaimana firman Allah: *"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat."* (QS. Al-Hujurat: 10). Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga hubungan harmonis dengan sesama dan menghindari sifat-sifat yang dapat merusak persaudaraan. Tasbih membantu membersihkan hati dari sifat buruk seperti iri dan kebencian dengan cara mengingatkan seseorang akan keagungan Allah dan pentingnya tawakal (berserah diri) kepada-Nya. Ketika seseorang berzikir, ia diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya adalah atas kehendak Allah, sehingga tidak ada alasan untuk merasa iri atau benci terhadap orang lain. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, zikir adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah sekaligus membersihkan hati dari kotoran-kotoran spiritual seperti hasad

dan kebencian. Dengan rutin berzikir, hati akan menjadi lebih tenang dan damai, sehingga seseorang dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik.

Dalam konteks kehidupan modern, di mana persaingan dan konflik sering kali terjadi, tasbih menjadi sarana yang efektif untuk menenangkan hati dan memperbaiki hubungan dengan sesama.

4. Mengurangi Kecintaan terhadap Dunia

Salah satu penyakit hati yang besar adalah kecintaan berlebihan terhadap dunia dan harta benda. Tasbih membantu seseorang untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini hanyalah sementara dan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan dalam kedekatan dengan Allah. Dengan berzikir, seseorang akan lebih mudah untuk melepaskan keterikatan pada duniawi dan fokus pada tujuan hidup yang lebih luhur, yaitu memperoleh keridhaan Allah. Hal ini mengurangi kecenderungan untuk mengejar duniawi tanpa memperhatikan aspek spiritual¹⁵². Salah satu penyakit hati yang besar dalam kehidupan manusia adalah kecintaan yang berlebihan terhadap dunia dan harta benda. Kecintaan ini sering kali membuat seseorang lupa akan hakikat kehidupan yang sebenarnya, yaitu sebagai ujian sementara sebelum menuju kehidupan akhirat yang abadi. Tasbih, sebagai salah satu bentuk zikir, membantu seseorang untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini hanyalah sementara dan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan dalam kedekatan dengan Allah.

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an: "*Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan senda gurau, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu, serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan.*" (QS. Al-Hadid: 20). Ayat ini mengingatkan manusia bahwa dunia hanyalah sarana, bukan tujuan akhir.

Dengan berzikir, seseorang akan lebih mudah melepaskan keterikatan pada hal-hal duniawi dan fokus pada tujuan hidup yang lebih luhur, yaitu memperoleh keridhaan Allah. Zikir mengingatkan manusia akan kematian dan kehidupan akhirat, sehingga mengurangi kecenderungan untuk mengejar duniawi tanpa memperhatikan aspek spiritual. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, zikir adalah sarana untuk mengingatkan hati akan hakikat kehidupan yang sebenarnya dan membantu seseorang untuk tidak terlena oleh gemerlap dunia. Dengan rutin berzikir, hati akan menjadi lebih tenang dan terarah pada tujuan akhirat, sehingga kecintaan terhadap dunia dapat dikurangi. Materialisme dan konsumerisme sering kali mendominasi, praktik tasbih menjadi sarana yang efektif untuk mengingatkan manusia akan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual. Zikir seperti tasbih membantu seseorang untuk fokus pada tujuan hidup yang lebih mulia, yaitu mencari keridhaan Allah, sehingga terhindar dari kecenderungan untuk mengejar dunia secara berlebihan.

5. Meningkatkan Keikhlasan dalam Beramal

Keikhlasan merupakan salah satu kunci utama dalam setiap amal perbuatan dalam Islam. Ketika berzikir dengan tasbih, seseorang akan diajak untuk merenung tentang niat dan tujuannya. Dengan terus-menerus berzikir, seorang hamba bisa lebih ikhlas dalam setiap amal perbuatannya, serta menjauhkan diri dari riya' (ingin dipuji oleh orang lain). Keikhlasan ini, yang merupakan inti dari amal ibadah, dapat dicapai dengan mengingat Allah secara konsisten dan menjadikan setiap perbuatan sebagai bentuk pengabdian kepada-Nya¹⁵³. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an: *"Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus."* (QS. Al-Bayyinah: 5). Ayat ini menegaskan pentingnya keikhlasan dalam setiap amal perbuatan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah.

6. Melembutkan Hati yang Keras

Penyakit hati juga bisa berupa kerasnya hati yang tidak mau menerima kebenaran atau nasehat. Hal ini bisa disebabkan oleh keangkuhan atau kesombongan yang menghalangi seseorang untuk menerima nasihat atau petunjuk Allah. Dengan mengamalkan tasbih secara rutin, hati yang keras bisa dilunakkan sehingga lebih mudah menerima bimbingan dan petunjuk dari Allah. Tasbih berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati dari sifat-sifat keras kepala dan membuka pintu bagi bimbingan spiritual yang lebih dalam (al-Ghazali, 1997, hlm. 102). Dalam Al-Qur'an, Allah menggambarkan hati yang keras sebagai hati yang tidak dapat menerima

kebenaran: "*Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi.*" (QS. Al-Baqarah: 74). Ayat ini menunjukkan betapa berbahayanya kondisi hati yang keras, karena dapat menghalangi seseorang dari hidayah Allah.

Tasbih tidak hanya sekadar pengulangan kata-kata pujian kepada Allah, tetapi juga merupakan sarana yang efektif untuk penyucian jiwa dan mengatasi penyakit hati. Dengan tasbih, seseorang dapat menenangkan hati, membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk, meningkatkan rasa syukur, serta memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama. Tasbih adalah alat yang sangat penting dalam perjalanan spiritual, yang membantu kita untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai kebersihan batin yang hakiki.

D. Hubungan Tasbih dengan Ketenangan Hati

a. Tasbih sebagai Sumber Ketenangan Jiwa

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, manusia sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mental dan spiritual. Ketenangan batin dan kesehatan spiritual menjadi semakin penting untuk menjaga keseimbangan hidup secara keseluruhan. Di tengah hiruk pikuk dunia, praktik spiritual seperti *tasbih* memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi penyakit hati dan mencapai ketenangan batin.

Tasbih, secara harfiah berarti mensucikan atau memuliakan, Merujuk pada tindakan mengucapkan kalimat-kalimat pujian kepada Allah SWT, seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *Allahu Akbar* (Allah

Maha Besar), dan *Laa Ilaaha Illallah* (Tidak ada Tuhan selain Allah). Praktik ini bukan sekedar sekedar rutinitas lisan, namun merupakan bentuk dzikir yang mendalam, melibatkan hati dan pikiran dalam memikirkan keagungan dan kesempurnaan Allah SWT. Dalam tradisi Islam, *tasbih* memiliki kedudukan yang istimewa dan dianjurkan untuk dilakukan secara berulang-ulang dalam berbagai kesempatan.¹⁵⁴

Penyakit hati, dalam konteks spiritual, Merujuk pada kondisi-kondisi negatif yang menggerogoti kesehatan jiwa dan menghalangi kedekatan dengan Tuhan. Penyakit-penyakit ini meliputi berbagai macam sifat buruk seperti kesombongan, iri hati, dengki, riya (pamer), sum'ah (mencari popularitas), marah yang berlebihan, cinta dunia yang berlebihan, lalai dari mengingat Allah, dan hati yang keras.¹⁵⁵ Penyakit hati ini, meskipun tidak terlihat secara fisik, memiliki dampak yang sangat merusak terhadap kualitas hidup seseorang, baik di dunia maupun di akhirat. Ia dapat menyebabkan kegelisahan, ketidakbahagiaan, kerenggangan hubungan sosial, dan bahkan menghalangi seseorang untuk meraih kebahagiaan spiritual yang hakiki.

Tasbih memiliki peran yang multifaset dalam mengatasi penyakit hati. Pertama, *tasbih* berfungsi sebagai pembersih hati . Mengucapkan kalimat-kalimat *tasbih* secara berulang-ulang membantu membersihkan hati dari kotoran-kotoran spiritual seperti kesombongan dan keangkuhan. Ketika seseorang secara konsisten mengucapkan *Subhanallah* , ia secara tidak langsung mengakui kebesaran dan kesucian Allah SWT, serta menyadari

keterbatasan dan kelemahan dirinya sebagai manusia. Kesadaran ini menjadi landasan untuk menonjolkan diri di hadapan Allah dan sesama manusia, menghilangkan sifat sombong yang dapat merusak hubungan dan menjauhkan diri dari rahmat Allah.¹⁵⁶

Kedua, *tasbih* berperan sebagai penenang jiwa . Dalam kondisi stres dan tekanan hidup, *tasbih* dapat menjadi sumber ketenangan dan kedamaian batin. Mengucapkan *Alhamdulillah* secara berulang-ulang mengingatkan seseorang akan segala nikmat dan karunia Allah yang telah dilimpahkan kepadanya. Dengan mensyukuri keridhaan Allah, hati menjadi lebih tenang dan tenteram dari rasa risih, kecewa, dan putus asa.¹⁵⁷ Selain itu, *tasbih* juga dapat membantu meredakan kemarahan dan emosi negatif lainnya. Ketika seseorang merasa marah atau emosi, mengalihkan perhatian pada *tasbih* dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan gejala emosi yang negatif.

Ketiga, *tasbih* berfungsi sebagai pengingat akan kebesaran Allah . Mengucapkan *Allahu Akbar* secara berulang-ulang meneguhkan keyakinan akan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT. Keyakinan ini menjadi benteng pertahanan dari rasa takut, cemas, dan bergantung pada selain Allah. Ketika seseorang menyadari bahwa Allah adalah Maha Besar dan Maha Kuasa atas segala sesuatu, ia akan merasa lebih aman dan terlindungi, serta tidak mudah terombang-ambing oleh godaan dunia dan ketakutan akan masa depan.¹⁵⁸ *Tasbih* juga membantu meningkatkan kualitas ibadah lainnya. Dengan terbiasa menjalankan *tasbih* , hati menjadi

lebih khusyuk dan fokus dalam menjalankan ibadah seperti shalat dan puasa.

Keempat, *tasbih* adalah sarana mendekatkan diri kepada Allah . Mengucapkan *Laa Ilaaha Illallah* secara berulang-ulang adalah bentuk penegasan tauhid, yaitu keyakinan bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah SWT. *Tasbih* ini mengingatkan seseorang akan tujuan hidupnya yang sejati, yaitu mengabdikan kepada Allah dan mencari ridha-Nya. Dengan menghayati makna *Laa Ilaaha Illallah* , hati menjadi lebih terikat kepada Allah dan tak terbatas dari kecintaan yang berlebihan terhadap dunia yang fana.¹⁵⁹ Kedekatan dengan Allah melalui *tasbih* akan memberikan kekuatan spiritual yang besar dalam menghadapi berbagai cobaan hidup dan menjaga hati dari penyakit-penyakit spiritual.

Dalam praktiknya, *tasbih* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan kesempatan. *Tasbih* dapat diucapkan dengan lisan maupun di dalam hati. Penggunaan alat bantu seperti biji tasbih dapat membantu menghitung jumlah *tasbih* yang diucapkan, namun yang terpenting adalah kehadiran hati dan penghayatan makna *tasbih* itu sendiri. *Tasbih* dapat dilakukan setelah shalat, di waktu pagi dan petang, saat berjalan, bekerja, atau dalam situasi apapun yang memungkinkan untuk berdzikir kepada Allah. Konsistensi dalam melakukan *tasbih* akan membawa dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan spiritual dan membantu mengatasi penyakit hati secara bertahap.

Kesimpulannya, *tasbih* memiliki peran yang sangat penting dan efektif dalam mengatasi penyakit hati. Melalui *tasbih* , hati

dibersihkan dari kotoran spiritual, jiwa ditenangkan, kesadaran akan kebesaran Allah ditingkatkan, dan kedekatan dengan Allah diperkuat. Praktik *tasbih* yang dilakukan secara konsisten dan dengan penghayatan yang mendalam dapat menjadi terapi spiritual yang ampuh untuk menjaga kesehatan hati dan mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk senantiasa menghidupkan praktik *tasbih* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk mencapai kesehatan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Penyucian Hati melalui Tasbih

Di tengah riuhnya kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, kebutuhan akan ketenangan jiwa semakin mendesak. Tuntutan pekerjaan, masalah finansial, hubungan yang kompleks, dan bombardir informasi dari berbagai arah dapat dengan mudah memicu stres dan kecemasan. Di tengah ketegangan pikuk ini, manusia mencari berbagai cara untuk menemukan oase ketenangan, dan salah satu jalan yang seringkali terabaikan namun kaya akan manfaat adalah melalui tasbih.

Tasbih, yang secara harfiah berarti "mensucikan" atau "mengagungkan" Tuhan, merupakan praktik spiritual yang telah lama dikenal dalam berbagai tradisi agama, khususnya Islam. Lebih dari sekedar ritual keagamaan, tasbih adalah sebuah metode meditasi aktif yang memanfaatkan pengulangan kalimat-kalimat pujian atau dzikir untuk memusatkan pikiran dan menenangkan hati. Saat melafalkan kalimat tasbih seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), dan *Allahu*

Akbar (Allah Maha Besar), seorang individu diajak untuk melepaskan diri dari gangguan dunia luar dan fokus pada keagungan Sang Pencipta.

Proses rumitnya kalimat tasbih secara ritmis memiliki efek terapeutik yang mendalam. Ritme yang teratur membantu memperlambat gelombang otak dan menciptakan kondisi mental yang lebih tenang dan fokus. Mirip dengan efek menggabungkan mindfulness, tasbih yang memaksa pikiran untuk hadir sepenuhnya di saat ini, mengalihkan perhatian dari kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu. Dengan fokus pada dzikir, individu dapat merasakan ketenangan batin yang muncul dari koneksi spiritual dengan Yang Maha Kuasa.

Selain efek psikologis yang menenangkan, tasbih juga memiliki dimensi spiritual yang memperkuat keimanan. Melalui pengagungan nama-nama Allah, seorang Muslim mengingat kembali akan kebesaran dan kasih sayang-Nya. Kesadaran ini menumbuhkan rasa syukur dan harapan, serta membantu meredakan perasaan cemas dan putus asa. Tasbih menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, tempat segala ketenangan dan perlindungan bersemi. Dalam Al-Quran pun disebutkan bahwa *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*¹⁶⁰

Praktik tasbih sangatlah sederhana dan mudah diakses oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Tidak diperlukan peralatan khusus atau tempat yang terpencil. Sebuah rangkaian tasbih fisik dapat membantu menjaga fokus dan menghitung jumlah dzikir,

namun tasbih juga dapat dilakukan tanpa alat bantu, cukup dengan lisan dan hati. Fleksibilitas ini menjadikan tasbih sebagai sumber ketenangan jiwa yang sangat praktis dan relevan di tengah kesibukan modern.

Di tengah tantangan hidup yang tak terhindarkan, tasbih menawarkan jalan keluar yang sederhana namun ampuh untuk meraih ketenangan jiwa. Dengan menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas harian, kita dapat melatih pikiran untuk lebih fokus, hati untuk lebih tenang, dan jiwa untuk lebih dekat dengan sumber ketenangan yang abadi. Tasbih bukan sekedar ibadah, tapi juga merupakan terapi jiwa yang dapat mengantarkan kita pada ketenangan hakiki di tengah gelombang kehidupan yang penuh gejolak.

c. Tasbih dalam Konteks Kesejahteraan Mental dan Emosional

Tasbih, yang secara harfiah berarti "mengagungkan" atau "mensucikan", merupakan praktik spiritual yang umum ditemukan dalam berbagai tradisi keagamaan, khususnya dalam agama Islam. Lebih dari sekedar alat hitung dalam dzikir atau doa, tasbih memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional individu. Praktik penggunaan tasbih, dengan ritme dan fokus yang terkandung di dalamnya, dapat menjadi instrumen yang efektif untuk mencapai ketenangan batin, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri.

Salah satu aspek utama dari tasbih yang berkontribusi pada kesejahteraan mental adalah sifatnya yang repetitif dan ritmis. Gerakan tangan yang berulang saat memindahkan butiran tasbih,

dikombinasikan dengan pengucapan kalimat-kalimat dzikir atau doa secara berulang, menciptakan fokus tunggal yang dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang meresahkan atau kecemasan. Ritme yang teratur ini memiliki efek menenangkan pada sistem saraf, mirip dengan praktik meditasi atau *mindfulness*. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa aktivitas repetitif dan ritmis, seperti meditasi atau latihan pernapasan, dapat membantu memperlambat gelombang otak dan memicu respon relaksasi dalam tubuh, yang berujung pada penurunan tingkat stres dan kecemasan.¹⁶¹ Lebih lanjut, fokus yang terarah pada tindakan fisik dan verbal saat bertasbih dapat membantu individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini, mengurangi kecenderungan untuk mengingat masa lalu atau mencerminkan masa depan, yang merupakan sumber umum dari stres dan ketidakbahagiaan.

Selain aspek repetitif, dimensi spiritual dari tasbih juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam konteks keagamaan, tasbih seringkali dilakukan sebagai bentuk ibadah dan penghambaan diri kepada Tuhan. Keyakinan dan perasaan yang terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat memberikan rasa makna, tujuan, dan harapan dalam hidup. Dimensi spiritual ini dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan emosional, terutama dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup. Praktik tasbih yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan dan kesadaran akan kehadiran spiritual yang diyakini dapat membawa ketenangan hati, kedamaian batin, dan kebahagiaan yang lebih dalam.¹⁶² Lebih jauh lagi, praktik spiritual seperti tasbih dapat memperkuat nilai-nilai positif seperti

kesabaran, syukur, dan kerendahan hati, yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup.

Secara lebih spesifik, penggunaan tasbih dapat memberikan berbagai manfaat psikologis yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Diantaranya adalah:

- a. **Pengurangan Stres dan Kecemasan:** Ritme dan fokus yang diciptakan oleh tasbih membantu menenangkan pikiran dan sistem saraf, mengurangi gejala stres dan kecemasan.
- b. **Peningkatan Fokus dan Konsentrasi:** Aktivitas berulang dan terfokus pada tasbih melatih perhatian dan konsentrasi, yang bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.
- c. **Regulasi Emosi:** Tasbih dapat menjadi alat untuk mengelola emosi yang sulit. Praktik ini memberikan ruang untuk merenungkan, menenangkan diri, dan mendapatkan perspektif yang lebih jernih terhadap situasi emosional.
- d. **Peningkatan Kesadaran Diri (Self-Awareness):** Melalui refleksi dan perenungan yang seringkali disertai praktik tasbih, individu dapat meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri, termasuk nilai-nilai, keyakinan, dan pola pikir mereka.
- e. **Rasa Tenang dan Damai Batin:** Kombinasi antara aspek repetitif, spiritual, dan fokus pada momen sekarang dalam tasbih pada akhirnya dapat menghasilkan rasa tenang, damai, dan kebahagiaan batin yang lebih dalam.

Meskipun tasbih seringkali dikaitkan dengan konteks keagamaan, prinsip-prinsip yang mendasarinya – seperti ritme,

fokus, dan refleksi – dapat diterapkan dalam berbagai konteks yang lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Praktik penerapan mindfulness modern, misalnya, memiliki banyak kesamaan dengan prinsip-prinsip yang terkandung dalam penggunaan tasbih. Oleh karena itu, tasbih dapat dipandang sebagai salah satu bentuk kearifan lokal yang telah lama dipraktikkan dan memiliki relevansi yang berkelanjutan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional di era modern ini. Tasbih bukan sekedar alat ibadah, melainkan juga instrumen yang berpotensi signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Melalui mekanisme repetitif, dimensi spiritual, dan fokus yang terkandung di dalamnya, tasbih dapat membantu individu mencapai ketenangan batin, mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan mengembangkan kesadaran diri. Dalam konteks masyarakat modern yang seringkali dipenuhi dengan tekanan dan gangguan, praktik sederhana namun mendalam seperti tasbih dapat menjadi sumber daya yang berharga untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan jiwa.

BAB 5

INTEGRASI FIQIH DAN TASAWUF DALAM TASBIH

A. Keseimbangan antara Syariat dan Hakikat

a. Syariat dan Hakikat dalam Konteks Tasbih

Dalam ranah syariat, tasbih memiliki aturan dan tata cara yang jelas. Hal ini mencakup lafaz-lafaz tasbih yang diajarkan, seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar), serta *Laa Ilaaha Illallah* (Tiada Tuhan selain Allah). Jumlah bacaan tasbih juga seringkali diatur, baik dalam shalat maupun di luar shalat, seperti anjuran membaca tasbih sebanyak 33 kali setelah shalat fardhu. Penggunaan alat bantu seperti tasbih (alat hitung) juga termasuk dalam aspek syariat, yang membantu menjaga fokus dan kuantitas dzikir. Tasbih syariat ini berfungsi sebagai kerangka formal yang membimbing umat Islam dalam melaksanakan ibadah dzikir secara teratur dan benar.

Tasbih syariat memberikan bentuk dan batasan yang jelas, memastikan bahwa amalan ini dilakukan sesuai dengan tutunan agama. Namun, perlu dipahami bahwa syariah hanyalah lapisan luar dari ibadah. Tanpa penghayatan makna dan kehadiran hati, tasbih syariat dapat terasa kering dan menjadi sekedar rutinitas tanpa ruh.

Oleh karena itu, penting untuk melangkah lebih jauh dan memahami dimensi hakikat dalam tasbih.

Hakikat dalam tasbih Merujuk pada esensi dan makna mendalam yang terkandung di balik lafaz-lafaz yang diucapkan. Hakikat tasbih mengajak seorang Muslim untuk tidak hanya mengucapkan *Subhanallah* secara lisan, tetapi juga memikirkan keagungan dan kesempurnaan Allah SWT dalam hati dan pikiran. Ketika bertasbih dengan hakikat, seseorang akan benar-benar menyadari betapa Allah SWT Maha Suci dari segala kekurangan dan cela, Maha Agung dalam kekuasaan-Nya, dan Maha Esa dalam keilahian-Nya.

Hakikat tasbih juga melibatkan kehadiran hati (*hudhurul qalb*) saat berdzikir. Artinya hati dan pikiran harus fokus dan hadir sepenuhnya dalam setiap ucapan tasbih. Tasbih yang hakiki bukanlah sekadar gerakan lisan otomatis, melainkan dialog batin antara hamba dengan Rabb-nya. Dengan menghadirkan hati, tasbih menjadi lebih bermakna dan mampu memberikan dampak positif pada jiwa, seperti ketenangan, ketentraman, dan peningkatan keimanan.

Lebih dalam lagi, hakikat tasbih dapat membawa seorang hamba pada *ma'rifatullah* (mengetahui Allah). Melalui perenungan makna tasbih secara mendalam, seseorang dapat membuka pintu pemahaman tentang sifat-sifat Allah yang Maha Indah (*Asmaul Husna*) dan meningkatkan kecintaan serta kedekatan kepada-Nya. Tasbih bukan lagi sekedar ritual kewajiban, tetapi menjadi jalan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Syariat dan hakikat dalam tasbih bukanlah dua entitas yang terpisah dan bertentangan, melainkan dua sisi mata uang yang saling melengkapi. Tasbih syariat memberikan panduan formal dan kerangka pelaksanaan, sementara hakikat tasbih memberikan ruh dan makna yang mendalam. Keduanya harus berjalan beriringan untuk mencapai tasbih yang sempurna dan diterima oleh Allah SWT.

Tasbih tanpa syariat dapat terjebak dalam bid'ah atau penyimpangan dari ajaran agama. Sebaliknya, tasbih syariat tanpa hakikat akan terasa kering dan kurang bermakna. Oleh karena itu, seorang Muslim yang bijak akan berusaha mengharmoniskan keduanya dalam amalan tasbihnya. Ia akan melaksanakan tasbih sesuai dengan tuntunan syariat, sambil berusaha menghadirkan hati dan memikirkan makna-makna luhur yang terkandung di dalamnya.

Tasbih adalah ibadah dzikir yang kaya makna dan memiliki dimensi syariat dan hakikat yang saling berkaitan. Tasbih syariat memberikan kerangka formal dan tuntunan pelaksanaan, sementara hakikat tasbih mengajak untuk mendalami makna dan menghadirkan hati dalam berdzikir. Untuk mencapai tasbih yang optimal, umat Islam perlu mengintegrasikan syariat dan hakikat, sehingga dzikir lisan tidak hanya menjadi gerakan mekanis, tetapi juga menjadi jembatan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meraih *ma'rifatullah*. Dengan pemahaman yang mendalam tentang syariat dan hakikat tasbih, diharapkan amalan dzikir ini dapat menjadi lebih bermakna dan memberikan dampak positif yang signifikan dalam kehidupan seorang muslim.

b. Peran Syariat dalam Menyempurnakan Hakikat

Dalam lanskap pemikiran Islam yang luas, konsep Syariat dan Hakikat menempati posisi sentral dalam memahami dimensi lahir dan batin agama. Syariat, yang secara harfiah berarti "jalan yang lurus menuju udara," merujuk pada hukum dan aturan Islam yang komprehensif yang mengatur aspek kehidupan seorang Muslim secara lahiriah. Sementara itu, Hakikat, yang berarti "esensi" atau "kebenaran terdalam", menunjuk pada realitas spiritual dan makna batin yang menjadi inti dari praktik keagamaan.

Syariat, dalam pengertiannya yang paling luas, mencakup seluruh spektrum hukum Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Ia mengatur ritual ibadah, etika moral, hukum keluarga, transaksi komersial, dan aspek kehidupan lainnya, memberikan kerangka kerja yang jelas dan terperinci bagi umat Islam untuk menjalani hidup sesuai kehendak Allah SWT. Syariat tidak hanya dipandang sebagai kumpulan aturan yang kaku, tetapi sebagai jalan hidup yang dirancang untuk membimbing manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Fokus Syariat adalah pada tindakan lahiriah, bagaimana seorang Muslim beribadah, berinteraksi dengan sesama, dan menjalankan kewajiban-kewajibannya. Hakikat, di sisi lain, fokus pada dimensi batin dan spiritualitas Islam. Ia adalah pencarian makna terdalam di balik perintah dan larangan agama, upaya untuk memahami hikmah dan tujuan ilahi yang terkandung dalam praktik-praktik Syariat. Hakikat seringkali dikaitkan dengan tasawuf atau sufisme, tradisi mistis dalam Islam yang tekanan pembersihan hati, peningkatan

kesadaran spiritual, dan pencapaian kedekatan dengan Allah SWT. Hakikat bukan meniadakan Syariat, tetapi justru melengkapi dan memperdalamnya, memberikan dimensi spiritual yang lebih kaya pada praktik-praktik lahiriah agama.

Lalu bagaimana Syariat berperan dalam menyempurnakan Hakikat? Jawabannya terletak pada sifat Syariat sebagai kerangka kerja yang terstruktur dan disiplin yang memungkinkan individu untuk mempersiapkan diri secara lahiriah dan batiniah dalam pencarian Hakikat. Syariat memberikan landasan yang kokoh bagi perkembangan spiritual melalui beberapa cara:

Pertama, Syariat sebagai Disiplin dan Pemurnian Diri. Praktik-praktik ibadah dalam syariat, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, bukan hanya sekadar ritual lahiriah, namun juga sarana untuk melatih disiplin diri, membersihkan hati dari sifat-sifat tercela, dan mengembangkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Shalat, misalnya, bukan hanya gerakan dan bacaan, tetapi juga waktu untuk berkomunikasi langsung dengan Allah, membayangkan keagungan-Nya, dan mengakui kelemahan diri di hadapan-Nya. Puasa melatih pengendalian diri dari hawa nafsu dan meningkatkan rasa empati terhadap mereka yang kurang beruntung. Zakat membersihkan harta dari hak orang lain dan menumbuhkan sifat kedermawanan. Ibadah haji mengajarkan kesabaran, persatuan, dan kerinduan kepada Allah SWT. Melalui praktik-praktik ibadah ini, Syariat secara bertahap menjamin hati dan jiwa, mempersiapkan individu untuk menerima cahaya Hakikat.

Kedua, Syariat sebagai Petunjuk dan Jalan Menuju Hakikat. Syariat memberikan panduan yang jelas dan rinci tentang bagaimana menjalani hidup yang benar sesuai dengan ajaran Islam. Panduan ini mencakup aspek moralitas, etika, dan interaksi sosial yang membentuk karakter Muslim yang baik. Dengan menaati ajaran syariat, seorang muslim belajar untuk menjauhi perbuatan dosa dan mendekati diri pada perbuatan baik, yang secara bertahap membuka jalan menuju pemahaman dan pengalaman spiritual yang lebih dalam. Syariat berfungsi sebagai peta jalan yang membimbing seorang musafir spiritual menuju tujuan akhirnya, yaitu Hakikat.

Ketiga, Syariat sebagai Wadah dan Ekspresi Hakikat. Ketika Hakikat telah terhayati dalam hati, Syariat menjadi ekspresi lahiriah dari realitas spiritual tersebut. Tindakan-tindakan ibadah dan perilaku sehari-hari seseorang yang mencapai Hakikat tidak lagi sekedar rutinitas mekanis, tetapi menjadi wujud cinta dan pengabdian yang tulus kepada Allah SWT. Syariat menjadi bahasa tubuh spiritual, mengungkapkan apa yang ada di dalam hati. Sebaliknya, tanpa syariat, klaim pencapaian Hakikat dapat menjadi tidak sah atau bahkan tidak sah, karena agama Islam adalah agama yang terintegrasi antara dimensi lahir dan batin.

Penting untuk dipahami bahwa hubungan antara Syariat dan Hakikat bukanlah hubungan yang bersifat konsistensial atau hierarkis, melainkan hubungan yang komplementer dan integral. Syariat tanpa Hakikat berpotensi menjadi kering dan formalistik, kehilangan makna spiritualnya. Sebaliknya, Hakikat tanpa Syariat

dapat menjadi abstrak dan tidak terarah, rawan penyimpangan dan interpretasi subjektif yang tidak berdasar pada ajaran agama. Keduanya saling membutuhkan dan saling menyempurnakan. sama halnya tubuh membutuhkan jiwa, dan jiwa membutuhkan tubuh, demikian pula Syariat membutuhkan Hakikat dan Hakikat membutuhkan Syariat.

Dalam konteks ini, dapat dikutip pandangan dari Imam Ghazali, seorang ulama dan sufi besar, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara Syariat dan Hakikat. Beliau menjelaskan bahwa Syariat adalah kulit (*qisyar*) dan Hakikat adalah inti (*lubb*). Kulit melindungi dan menjaga inti, sementara inti memberikan makna dan substansi pada kulit. Membuang salah satunya akan menghilangkan keutuhan dan kesempurnaan agama. Lebih lanjut Ibnu Athaillah as-Sakandari dalam *Kitab al-Hikam* menyatakan bahwa *“Janganlah engkau meninggalkan dzikir karena engkau tidak merasakan kehadiranmu di dalamnya, karena kelalaianmu untuk berdzikir lebih buruk daripada persetujuanmu dalam berdzikir.”* Kutipan ini mengilustrasikan pentingnya terus menjalankan praktik-praktik Syariat meskipun pada awalnya mungkin terasa belum mencapai Hakikat, karena proses lahiriah ini sendiri adalah bagian dari jalan menuju pemahaman dan pengalaman spiritual yang mendalam¹⁶³.

Syariat memainkan peran yang krusial dan tak tergantikan dalam menyempurnakan Hakikat. Ia bukan sekedar kumpulan aturan lahiriah, tetapi merupakan kerangka kerja yang komprehensif dan terstruktur yang membimbing, mendisiplinkan, dan mencerahkan jiwa. Melalui praktik-praktik Syariat, seorang Muslim

mempersiapkan diri secara lahiriah dan batiniyah untuk menerima cahaya Hakikat, memahami makna terdalam ajaran agama, dan mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Keseimbangan dan integrasi antara Syariat dan Hakikat adalah kunci untuk mencapai pemahaman Islam yang utuh dan mengalami pengalaman spiritual yang mendalam, menjadikan kehidupan seorang Muslim bermakna dan membawa keberkahan di dunia dan akhirat.

c. Integrasi Syariat dan Hakikat dalam Praktik Ibadah

Agama Islam, sebagai agama yang komprehensif, menawarkan panduan lengkap bagi umat Islam dalam menjalani kehidupan, baik dalam dimensi lahiriah (eksternal) maupun batiniyah (internal). Dalam konteks ibadah, panduan ini termanifestasi dalam dua konsep fundamental yang saling melengkapi: Syariat dan Hakikat. Memahami dan mengintegrasikan keduanya adalah kunci untuk mencapai ibadah yang tidak hanya sah secara fiqih, tetapi juga bermakna dan berkesan secara spiritual.

a. Syariat: Kerangka Luar Ibadah

Syariat secara etimologi berarti jalan yang lurus menuju sumber air, yang menandakan jalan yang jelas dan terang. Dalam konteks agama, Syariat Merujuk pada keseluruhan aturan dan hukum Islam yang mengatur tata cara ibadah dan berbagai aspek kehidupan lainnya yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah. Dalam praktik ibadah, syariat menjelma sebagai panduan konkret yang mengatur rukun, syarat, wajib, sunnah, hingga hal-hal yang membatalkan ibadah. Misalnya, dalam ibadah shalat, syariat mendirikan rukun-

rukun seperti berdiri, rukuk, sujud, serta bacaan-bacaan yang harus dilafadzkan. Demikian pula dalam ibadah puasa, syariat mengatur waktu imsak dan berbuka, serta hal-hal yang membatalkan puasa.

Syariat berfungsi sebagai kerangka luar (*dzahir*) dari ibadah. Ia memberikan bentuk dan struktur yang jelas agar ibadah dapat dilaksanakan secara benar dan sesuai dengan tutunan agama. Tanpa syariat, praktik ibadah dapat menjadi tidak terarah dan rentan terhadap penyelewengan. Oleh karena itu, mempelajari dan memahami Syariat adalah langkah awal yang mendasar bagi setiap Muslim yang ingin beribadah dengan benar.

b. Hakikat: Esensi Batin Ibadah

Hakikat, di sisi lain, Merujuk pada esensi batin atau dimensi spiritual dari ibadah. Ia adalah inti sari atau makna terdalam yang terkandung dalam setiap amalan ibadah. Hakikat tidak hanya menitikberatkan pada aspek formal dan ritualistik, tetapi lebih menekankan pada kualitas, ketulusan, dan kehadiran hati dalam beribadah. Hakikat ibadah terkait erat dengan konsep *ihsan* , sebagaimana yang dijelaskan dalam hadis ketika Rasulullah ditanya tentang ihsan, beliau menjawab: "*Ihsan adalah kamu beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.*"

Hakikat adalah ruh dari ibadah. Ia menghidupkan amalan-amalan lahiriah dan memberikan makna yang mendalam. Hakikat mendorong seorang muslim untuk tidak sekedar menggugurkan kewajiban atau mengikuti rutinitas ibadah, namun untuk benar-benar merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap gerak dan

ucapan ibadahnya. Hakikat juga memotivasi seorang muslim untuk membersihkan hati dari riya, ujub, dan sum'ah, serta menumbuhkan keikhlasan, khusyu', dan tadabbur dalam beribadah.

c. Integrasi Syariat dan Hakikat: Ibadah yang Sempurna

Syariat dan Hakikat bukanlah dua entitas yang terpisah atau bertentangan, melainkan dua sisi mata uang yang sama. Keduanya saling melengkapi dan membutuhkan satu sama lain untuk mewujudkan ibadah yang sempurna dan diterima di sisi Allah SWT. Syariat tanpa Hakikat dapat menjadi ibadah yang kering dari makna spiritual dan hanya berfokus pada pemenuhan aturan. Sebaliknya, Hakikat tanpa Syariat dapat menjadi klaim spiritualitas yang tidak memiliki landasan yang jelas, bahkan berpotensi menyimpang dari ajaran agama.

Integrasi Syariat dan Hakikat berarti mengamalkan ibadah dengan memperhatikan aspek lahiriah dan batiniah secara bersamaan. Ketika seorang muslim melaksanakan shalat, misalnya, ia tidak hanya memperhatikan rukun dan syarat shalat secara fiqih (Syariat), tetapi juga berusaha menghadirkan hati, khusyu', dan menghayati makna bacaan dan gerakan shalat (Hakikat). Dalam ibadah puasa, ia tidak hanya menahan diri dari makan dan minum (Syariat), tetapi juga melatih kesabaran, meningkatkan empati, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Hakikat).

Integrasi ini menghasilkan ibadah yang berkualitas dan berdampak positif bagi kehidupan seorang Muslim. Ibadah yang didasari Syariat dan dijiwai Hakikat akan melahirkan kekhusyukan, keikhlasan, dan kecintaan kepada Allah SWT. Ibadah tersebut juga

akan memancarkan akhlak yang mulia dalam kehidupan sehari-hari, serta mendorong seorang muslim untuk selalu berbuat kebajikan dan menjauhi kemungkar.

Integrasi Syariat dan Hakikat dapat diwujudkan dalam berbagai jenis ibadah:

- a. **Shalat:** Melaksanakan rukun dan syarat shalat (Syariah) dengan khusyu', tadabbur makna bacaan, dan menghayati setiap gerakan sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah SWT (Hakikat).
- b. **Puasa:** Menahan diri dari makan dan minum serta hal-hal yang membatalkan puasa (Syariah) dengan meningkatkan kesabaran, pengendalian diri, empati terhadap sesama, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Hakikat).
- c. **Zakat:** Membayar zakat sesuai ketentuan (Syariat) dengan niat membersihkan harta, membantu sesama yang membutuhkan, dan mensyukuri nikmat Allah SWT (Hakikat).
- d. **Haji:** Melaksanakan rangkaian ibadah haji sesuai tutunan (Syariat) dengan menghayati makna setiap ritual, merenungkani keagungan Ka'bah, dan memperbaharui komitmen kepada Allah SWT (Hakikat).
- e. **Dzikir:** Melafadzkan kalimat-kalimat dzikir yang diajarkan (Syariat) dengan menghadirkan hati, merenungkani makna dzikir, dan merasakan kehadiran Allah SWT (Hakikat).

Dalam setiap ibadah, keseimbangan antara Syariat dan Hakikat harus dijaga. Syariat menjadi fondasi yang kokoh, sementara Hakikat menjadi ruh yang menghidupkan. Keduanya tidak dapat dipisahkan

dan harus dijalankan secara harmonis agar ibadah dapat mencapai kesempurnaan.

Integrasi Syariat dan Hakikat adalah kunci untuk mencapai ibadah yang berkualitas dan bermakna dalam Islam. Syariat memberikan kerangka aturan dan tata cara ibadah yang benar, sedangkan Hakikat memberikan esensi batin dan spiritualitas dalam ibadah. Dengan mengintegrasikan keduanya, seorang Muslim dapat menjalankan ibadah yang tidak hanya sah secara fiqih, tetapi juga berdampak secara spiritual, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan memancarkan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, setiap umat Islam berusaha untuk memahami dan mengamalkan Syariat dan Hakikat secara bersamaan dalam setiap mengamalkan ibadahnya, agar ibadah tersebut dapat menjadi sarana untuk meraih ridha dan cinta Allah SWT.

B. Shalat sebagai Ibadah Lahir dan Batin

a. Shalat sebagai Ibadah Lahir (Syariat)

Shalat merupakan salah satu rukun Islam yang kedua, dan fondasi utama dalam agama Islam setelah syahadat. Shalat bukanlah sekedar serangkaian gerakan fisik dan bacaan verbal saja, melainkan sebuah ibadah yang mendalam dan komprehensif yang mencakup dimensi lahir (syariah) dan batin (hakikat). Dalam konteks syariat, shalat didefinisikan sebagai serangkaian perkataan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dilakukan sesuai dengan ketentuan dan syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh syariat Islam.¹⁶⁴

Sebagai ibadah lahir, shalat memiliki aspek-aspek yang terlihat dan diukur secara fisik. Aspek-aspek ini meliputi gerakan-gerakan tubuh seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, serta bacaan-bacaan yang dilafalkan seperti takbiratul ihram, surat Al-Fatihah, surat-surat pendek, tasbih, tahmid, dan doa-doa lainnya. Semua gerakan dan bacaan ini memiliki tata cara dan urutan yang telah ditentukan, yang harus diikuti oleh setiap muslim yang melaksanakan shalat.¹⁶⁵ Ketentuan-ketentuan lahiriah dalam shalat ini berfungsi sebagai kerangka dan struktur yang mengatur pelaksanaan ibadah, sehingga menjamin keseragaman dan keteraturan dalam pelaksanaannya di seluruh dunia Islam.

Syariat Islam memberikan perhatian yang besar terhadap aspek lahiriah shalat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya ketentuan dan aturan yang mengatur tata cara shalat, mulai dari syarat sah shalat, rukun shalat, sunnah-sunnah shalat, hingga hal-hal yang membatalkan shalat. Perhatian terhadap aspek lahiriah ini bukan berarti mengengang aspek batiniah, melainkan justru sebagai langkah awal dan fondasi untuk mencapai kekhusyukan dan penghayatan spiritual dalam shalat.¹⁶⁶ Gerakan dan bacaan dalam shalat bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga simbolisasi dan ekspresi penghambaan diri kepada Allah SWT secara totalitas.

Lebih lanjut, aspek lahiriah shalat juga berfungsi sebagai pembeda antara ibadah shalat dengan aktivitas fisik lainnya. Gerakan dan bacaan yang sama di luar konteks shalat tidak dianggap sebagai ibadah, kecuali jika dilakukan dengan niat yang ikhlas dan sesuai dengan tuntunan syariat. Dengan adanya ketentuan dan

aturan lahiriah ini, shalat menjadi ibadah yang terstruktur dan terarah, bukan sekadar aktivitas spontanitas atau improvisasi. Keteraturan dan disiplin dalam gerakan dan bacaan shalat juga mencerminkan pentingnya disiplin dan keteraturan dalam kehidupan seorang muslim secara keseluruhan.¹⁶⁷

Selain itu, shalat sebagai ibadah lahir juga memiliki dimensi sosial dan komunal. Shalat berjamaah, misalnya, merupakan salah satu bentuk pelaksanaan shalat yang sangat dianjurkan dalam Islam. Shalat berjamaah tidak hanya memberikan pahala yang lebih besar, tetapi juga mempererat tali persaudaraan dan kebersamaan antar umat Islam.¹⁶⁸ Dalam shalat berjamaah, umat Islam berkumpul di masjid atau tempat shalat lainnya, berdiri dalam satu shaf, mengikuti gerakan imam, dan membaca bacaan secara bersama-sama. Hal ini menciptakan suasana persatuan, kesatuan, dan solidaritas di antara sesama muslim.

Kendati demikian, penting untuk dipahami bahwa aspek shalat lahiriah tidak dapat dipisahkan dari aspek batiniahnya. Shalat yang hanya ditekankan pada gerakan dan bacaan lahiriah tanpa menghayati makna dan tujuan sebenarnya, akan menjadi shalat yang kosong dan tidak bermakna. Syariat shalat yang mengatur aspek lahiriah merupakan jalan dan sarana untuk mencapai hakikat shalat, yaitu koneksi spiritual yang mendalam dengan Allah SWT.¹⁶⁹ Seorang muslim yang melaksanakan shalat harus berusaha untuk memahami makna dari setiap gerakan dan bacaan shalat, serta menghadirkan hati dan pikiran dalam setiap gerakan dan bacaan tersebut.

Shalat sebagai ibadah lahir (syariah) merupakan fondasi utama dalam ibadah shalat secara keseluruhan. Aspek shalat lahiriah meliputi gerakan-gerakan fisik dan bacaan-bacaan verbal yang telah ditentukan oleh syariat Islam. Aspek ini berfungsi sebagai kerangka dan struktur yang mengatur pelaksanaan shalat, menjamin keseragaman, keteraturan, dan disiplin dalam beribadah. Meskipun penting, aspek lahiriah shalat tidak dapat berdiri sendiri, melainkan harus menjadi sarana untuk mencapai hakikat shalat, yaitu hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah SWT. Seorang muslim yang ingin mencapai shalat yang sempurna dan bermakna, harus memperhatikan baik aspek shalat lahiriah maupun batiniah secara seimbang dan komprehensif.

b. Shalat sebagai Ibadah Batin (Hakikat)

Shalat merupakan salah satu rukun Islam yang utama, fondasi agama yang kokoh, dan tiang penyangga bagi keimanan seorang Muslim. Lebih dari sekedar gerakan fisik dan rangkaian bacaan, shalat adalah ibadah yang sarat makna dan memiliki dimensi batin yang mendalam. Memahami hakikat shalat sebagai ibadah batin akan membawa kita pada pengalaman spiritual yang lebih kaya dan meningkatkan kualitas hubungan kita dengan Allah SWT.

Secara lahiriah, shalat terdiri dari rangkaian gerakan dan bacaan yang telah ditentukan. Kita berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, sambil melafalkan ayat-ayat Al-Quran dan doa-doa. Namun hakikat shalat tidak terletak hanya pada pelaksanaan ritual fisik semata. Hakikat shalat justru terletak pada penghayatan hati, kehadiran jiwa, dan koneksi spiritual yang terjalin antara hamba dengan Tuhannya.

Sebagaimana dijelaskan dalam banyak literatur Islam, shalat yang khusyuk adalah shalat yang mampu menghadirkan hati dan pikiran sepenuhnya kepada Allah. Khusyuk bukan sekedar tenang dan tidak bergerak, namun lebih kepada fokus dan menyadari kehadiran Allah dalam setiap gerakan dan bacaan shalat.¹⁷⁰

Hakikat shalat sebagai ibadah batin diwujudkan dalam tujuan utama pensyariatan shalat itu sendiri. Al-Quran menyebutkan bahwa salah satu fungsi utama shalat adalah sebagai *dzikrullah* (mengingat Allah). “*Dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku.*” (QS. Thaha : 14). Ayat ini menegaskan bahwa shalat bukanlah sekedar ritual kewajiban, melainkan sarana untuk senantiasa mengingat Allah dalam setiap aktivitas kehidupan. Dengan mengingat Allah dalam shalat, hati kita akan terhubung dengan sumber kekuatan dan ketenangan sejati. Shalat menjadi momen perjumpaan yang sakral antara hamba dengan Khaliknya, di mana seorang muslim dapat mencurahkan segala keluh kesah, memohon ampunan, dan mengharapakan ridha Allah.

Lebih lanjut, shalat yang hakiki juga berfungsi sebagai sarana *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa). Shalat yang dikerjakan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan mampu membersihkan hati dari kotoran-kotoran dosa dan penyakit-penyakit hati seperti riya, sombong, dan dengki. “Sholat sejati itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.” (QS. Al-Ankabut : 45). Ayat ini menjelaskan bahwa shalat yang benar akan menghasilkan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari. Shalat bukan sekedar ritual yang dilakukan di masjid atau mushala, tetapi juga harus

diterapkan dalam akhlak dan perilaku kita di luar shalat. Shalat yang hakiki akan membentuk karakter seorang muslim menjadi lebih baik, lebih sabar, lebih jujur, dan lebih bertanggung jawab.¹⁷¹

Untuk mencapai hakikat shalat sebagai ibadah batin, diperlukan beberapa upaya. Pertama, memahami makna dan tujuan shalat. Kita perlu mempelajari tafsir ayat-ayat shalat, hadits-hadits tentang keutamaan shalat, dan penjelasan para ulama mengenai hakikat shalat. Dengan pemahaman yang baik, kita akan lebih menghargai shalat dan melaksanakannya dengan penuh kesadaran. Kedua, menghadirkan hati dan pikiran dalam shalat. Usahakan untuk fokus dan konsentrasi pada setiap gerakan dan bacaan shalat. Jauhkan pikiran dari urusan duniawi dan hadirkan kesadaran bahwa kita sedang berhadapan dengan Allah SWT. Ketiga, memikirkan makna bacaan shalat. Saya ingin memahami arti dari setiap ayat Al-Quran, doa, dan dzikir yang kita lafalkan dalam shalat. Dengan memahami maknanya, hati kita akan lebih tersentuh dan shalat akan terasa lebih hidup.¹⁷²

Shalat sebagai ibadah batin (hakikat) adalah inti dari ibadah shalat itu sendiri. Lebih dari sekadar gerakan fisik dan bacaan, shalat adalah momen spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah, mengingat-Nya, dan menyucikan jiwa. Dengan memahami dan menghayati hakikat shalat ini, kita akan dapat merasakan manfaat shalat yang sesungguhnya, baik di dunia maupun di akhirat. Shalat yang hakiki akan menjadi penyejuk hati, penerang jiwa, dan bekal terbaik dalam mengarungi kehidupan ini.

c. Sinergi antara Aspek Lahir dan Batin dalam Shalat

Shalat merupakan rukun Islam kedua yang menempati posisi sentral dalam kehidupan seorang Muslim. Lebih dari sekedar rangkaian gerakan dan bacaan, shalat adalah dialog intim antara hamba dan Rabb-nya, sebuah mi'raj spiritual yang menghubungkan dimensi duniawi dengan dimensi ukhrawi. Untuk mencapai hakikat shalat yang sempurna, diperlukan sinergi yang harmonis antara aspek lahir (fisik) dan batin (spiritual). Keduanya tidak dapat dipisahkan, melainkan saling melengkapi dan memperkuat dalam membentuk kekhusyukan dan kebermaknaan shalat.

Aspek lahir shalat mencakup seluruh gerakan fisik yang terstruktur dan teratur, mulai dari takbiratul ihram, rukuk, sujud, hingga salam. Gerakan-gerakan ini bukan sekedar senam fisik, melainkan manifestasi ketaatan dan kepatuhan seorang hamba kepada perintah Allah SWT. Setiap gerakan memiliki makna simbolis yang mendalam. Tegak tegak menghadap kiblat melambangkan ketundukan total kepada Sang Pencipta, rukuk berdiri yang menggambarkan kerendahan hati dan pengakuan akan keagungan Allah, dan sujud adalah puncak kepasrahan diri, meletakkan dahi sebagai bagian tubuh paling mulia di atas bumi sebagai simbol kehinaan di hadapan kebesaran Ilahi. Gerakan-gerakan ini, ketika dilakukan dengan benar sesuai tutunan syariat, menjadi kerangka dasar yang kokoh bagi pelaksanaan shalat. Eksekusi aspek lahir yang sesuai dengan tutunan Rasulullah SAW menjadi perlengkapan diterimanya shalat secara *fiqhiyah*.¹⁷³

Namun, aspek lahir saja tidaklah cukup. Shalat yang hanya menekankan pada gerakan fisik tanpa menghadirkan hati dan jiwa akan kehilangan esensinya. Inilah pentingnya aspek batin shalat, yang meliputi niat yang ikhlas, kekhusyukan, tadabbur (perenungan) terhadap bacaan, dan *hudhurul qalb* (kehadiran hati). Niat yang ikhlas menjadi landasan utama, menjadikan shalat semata-mata karena Allah SWT, bukan karena riya' atau tujuan duniawi lainnya.¹⁷⁴ Kekhusyukan adalah kunci utama dalam menghidupkan shalat. Khusyuk berarti ketenangan hati, fokus pikiran, dan penghayatan penuh terhadap makna setiap gerakan dan bacaan shalat. Ia lahir dari kesadaran akan keagungan Allah dan kehinaan diri di hadapannya.¹⁷⁵ Tadabbur terhadap bacaan shalat, seperti surat Al-Fatihah dan ayat-ayat lainnya, membantu memahami pesan Ilahi yang terkandung di dalamnya, sehingga shalat tidak sekadar menjadi rutinitas tanpa makna. *Hudhurul qalb* merupakan puncak dari aspek batin shalat, yaitu menghadirkan hati sepenuhnya di hadapan Allah, merasakan hamparan dan berdialog langsung dengan-Nya.¹⁷⁶ Kehadiran hati inilah yang menjadikan shalat sebagai mi'raj spiritual, mengantarkan jiwa menuju kedekatan dengan Allah SWT.

Sinergi antara aspek lahir dan batin dalam shalat adalah kunci untuk mencapai shalat yang berkualitas dan berdampak positif dalam kehidupan seorang muslim. Aspek lahir berfungsi sebagai wadah dan kerangka, sedangkan aspek batin adalah ruh dan isinya. Keduanya saling mempengaruhi dan memperkuat. Gerakan lahir yang benar dan teratur membantu menciptakan ketenangan fisik dan mental, yang menjadi prasyarat untuk mencapai kekhusyukan.

Sebaliknya, kekhusyukan hati akan terwujud dalam kesempurnaan gerakan lahir. Ketika seorang muslim melaksanakan shalat dengan memahami makna setiap gerakan dan bacaan, serta menghadirkan hati dan jiwa di hadapan Allah, maka shalatnya akan menjadi *nur* (cahaya) yang mewujudkan hidupnya, mencegah dari perbuatan keji dan munkar, serta meningkatkan kualitas spiritualitas dan moralitasnya.¹⁷⁷

Dalam praktiknya, mencapai sinergi lahir dan batin dalam shalat bukanlah hal yang mudah. Godaan dan gangguan pikiran seringkali menghalangi kekhusyukan. Namun, hal ini tidak berarti tidak mungkin. Kunci utamanya adalah *mujahadah* (berjuang sungguh-sungguh) dan latihan terus-menerus. Seorang muslim perlu memperbaiki kualitas pelaksanaan aspek lahir shalat, belajar memahami makna bacaan shalat, melatih konsentrasi dan *hudhurul qalb*, serta senantiasa memohon pertolongan Allah SWT agar dimudahkan dalam mencapai kekhusyukan.

Dengan usaha yang sungguh-sungguh, sinergi lahir dan batin dalam shalat dapat terwujud, menghantarkan seorang muslim menuju *maqam* (tingkatan spiritual) yang lebih tinggi dan meraih ridha Allah SWT.

C. Peran Niat dan Khusyuk dalam Shalat

a. Niat sebagai Landasan Shalat yang Benar

Secara etimologi, niat berasal dari bahasa Arab yaitu *nawaa* yang berarti bermaksud atau berkehendak. Dalam terminologi syariat, niat adalah kemauan hati untuk melakukan suatu ibadah karena Allah Ta'ala, sesuai dengan tutunan syariat. Niat merupakan amalan

hati yang tidak terucapkan, meskipun sebagian ulama memperbolehkan pelafalan niat secara lirih untuk membantu memusatkan hati. Yang terpenting adalah kehadiran niat tersebut di dalam hati sebelum memulai shalat.

Kedudukan niat dalam shalat sangatlah krusial. Para ulama fiqih sepakat bahwa niat adalah salah satu rukun shalat, bahkan sebagian mengategorikannya sebagai syarat sah shalat. Hal ini didasarkan pada banyak dalil dari Al-Qur'an dan Sunnah, salah satunya adalah hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim: *“Sejajurnya setiap amalan itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang diniatkannya. Barangsiapa yang hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya itu kepada Allah dan Rasul-Nya. Barangsiapa yang hijrahnya karena dunia yang dikejarinya atau wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya itu kepada apa yang ia hijrah kepadanya.”*¹⁷⁸

Hadits di atas menyebutkan bahwa nilai sebuah amalan sangat bergantung pada niat yang mendasarinya. Dalam konteks shalat, niat membedakan antara gerakan fisik biasa dengan ibadah yang bernilai di sisi Allah SWT. Tanpa niat yang benar, shalat hanyalah rangkaian gerakan dan bacaan tanpa ruh dan makna spiritual yang sesungguhnya.

Niat dalam shalat mempunyai beberapa fungsi dan tujuan utama, diantaranya:

1. **Membedakan antara Ibadah dan Karnaval:** Niat membedakan antara gerakan shalat dengan gerakan olahraga atau senam.

Gerakan fisik yang sama bisa menjadi ibadah bernilai pahala jika dilandasi niat yang benar, yaitu karena Allah SWT. Sebaliknya, tanpa niat yang ikhlas, gerakan tersebut hanyalah aktivitas fisik biasa.

2. **Mengikhhlaskan Ibadah hanya Kepada Allah SWT:** Niat yang benar akan mengarahkan hati untuk semata-mata mengharap ridha Allah SWT dalam melaksanakan shalat. Niat menjadi benteng dari riya dan sum'ah (ingin dipuji orang lain). Keikhlasan adalah inti dari diterimanya sebuah ibadah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: *"Padahal mereka tidak diperintahkan melainkan supaya menyembah Allah dengan membuka ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus..."*¹⁷⁹
3. **Menentukan Jenis dan Waktu Shalat:** Niat juga berfungsi untuk menentukan jenis shalat yang akan dikerjakan, apakah shalat fardhu (wajib) atau sunnah (anjuran). Misalnya, ketika seseorang bermaksud "Aku shalat fardhu Zhuhur empat rakaat karena Allah Ta'ala", niat tersebut telah membedakan shalat yang dikerjakan adalah Zhuhur dan bukan shalat fardhu lainnya. Selain itu, niat juga terkait dengan penentuan waktu shalat, yaitu meniatkan shalat pada waktunya.
4. **Membantu Kekhusyukan dalam Shalat:** Dengan menghadirkan niat yang kuat sebelum dan selama shalat, seorang muslim akan lebih mudah untuk fokus dan khusyuk dalam beribadah. Niat akan mengingatkannya akan tujuan utama shalat yaitu berdialog dengan Allah SWT dan mendekatkan diri kepada-Nya. Fokus

pada niat untuk menjauhkan pikiran dari hal-hal duniawi dan mengarahkan hati kepada Allah SWT.

Kriteria Niat yang Benar dalam Sholat

Agar niat dalam shalat bernilai dan sesuai dengan tuntunan syariat, terdapat beberapa kriteria yang perlu diperhatikan:

- a. **Ikhlas karena Allah Ta'ala:** Niat harus semata-mata karena Allah SWT, bukan karena tujuan duniawi atau ingin memuji manusia. Keikhlasan adalah ruh dari ibadah dan menjadi syarat diterimanya amalan di sisi Allah SWT.
- b. **Menentukan Jenis Shalat (Ta'yin):** Niat harus jelas menentukan jenis shalat yang dikerjakan, apakah Dzuhur, Ashar, Maghrib, Isya, atau Shubuh. Hal ini penting untuk membedakan antara satu shalat fardhu dengan shalat fardhu lainnya.
- c. **Menentukan Status Shalat (Fardhu/Sunnah):** Niat juga perlu menentukan status shalat, apakah fardhu (wajib) atau sunnah (anjuran). Misalnya, ketika shalat rawatib, perlu diniatkan sebagai shalat sunnah rawatib.
- d. **Menghadirkan Niat di Awal Shalat:** Waktu niat adalah sebelum atau bersamaan dengan takbiratul ihram (mengucapkan "Allahu Akbar" di awal shalat). Niat harus hadir di dalam hati ketika memulai shalat, meskipun boleh dilafalkan secara liris untuk membantu memfokuskan hati.
- e. **Istiqamah dalam Niat:** Meskipun niat diucapkan di awal shalat, namun kesadaran akan niat tersebut sebaiknya tetap hadir sepanjang shalat. Hal ini membantu menjaga kekhusyukan dan keikhlasan selama shalat berlangsung.

Niat adalah landasan utama dalam shalat yang benar. Ia bukan sekedar formalitas atau ucapan di bibir, melainkan kemauan hati yang tulus dan ikhlas untuk beribadah kepada Allah SWT. Niat membedakan antara ibadah dan kebiasaan, mengikhlaskan tujuan shalat hanya kepada Allah, menentukan jenis dan waktu shalat, serta membantu mencapai kekhusyukan. Memahami dan menerapkan kriteria niat yang benar dalam shalat adalah kunci untuk mencapai kualitas shalat yang optimal dan mendapatkan ridha Allah SWT. Oleh karena itu, setiap muslim hendaknya selalu memperhatikan niatnya sebelum dan selama melaksanakan shalat agar ibadahnya menjadi lebih bermakna dan diterima di sisi Allah SWT. Dengan niat yang lurus dan ikhlas, shalat akan menjadi sarana efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Khusyuk dalam Shalat sebagai Penghormatan kepada Allah

Khusyuk dalam shalat dapat didefinisikan sebagai kondisi hati yang tenang, fokus, dan penuh kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Ini adalah keadaan di mana pikiran tidak berkeliaran, perhatian sepenuhnya pada makna bacaan dan gerakan shalat, serta hati dipenuhi rasa takut (khauf) dan harapan (raja') kepada Allah. Dengan kata lain, khusyuk adalah representasi lahir dan batin dari penghormatan tertinggi seorang hamba kepada Khaliknya.

Keutamaan khusyuk dalam shalat ditegaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an, salah satunya dalam Surah Al-Mu'minin ayat 2, yang menyebutkan bahwa orang-orang yang beriman dan beruntung adalah mereka yang khusyuk dalam shalatnya. Ayat ini

mengindikasikan bahwa khusyuk adalah kunci untuk meraih keberuntungan dan kesuksesan di dunia dan akhirat. Lebih jauh lagi, Allah SWT berjanji akan memberikan pahala yang besar bagi mereka yang mampu menghadirkan khusyuk dalam shalatnya.

Lalu, bagaimana cara mencapai khusyuk dalam shalat? Terdapat beberapa langkah praktis yang dapat ditempuh:

1. **Persiapan yang Matang:** Sebelum memulai shalat, luangkan waktu sejenak untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Jauhkan diri dari gangguan duniawi dan niatkan shalat semata-mata karena Allah SWT. Berwudhu dengan sempurna juga merupakan bagian penting dari persiapan ini, karena wudhu membersihkan diri secara fisik dan spiritual.
2. **Memahami Makna Bacaan:** Salah satu penyebab utama hilangnya khusyuk adalah ketidaktahuan akan makna bacaan shalat. Dengan memahami arti setiap kata dan kalimat yang diucapkan, hati akan lebih mudah terhubung dan membayangkan kebesaran Allah. Belajar tafsir Al-Qur'an dan hadits-hadits Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan shalat juga sangat dianjurkan.
3. **Konsentrasi Penuh:** Saat melaksanakan shalat, usahakan untuk memfokuskan pandangan pada tempat sujud. Hindari melirik ke sana kemari atau memikirkan hal-hal di luar shalat. Jika pikiran mulai melayang, segera tarik kembali dan fokuskan kembali pada bacaan dan gerakan shalat.
4. **Menghadirkan Hati:** Khusyuk bukan hanya tentang memusatkan pikiran, tetapi juga tentang menghadirkan hati. Rasakan

kehadiran Allah SWT di hadapanmu dan renungkan keagungan-Nya. Penuhi hati dengan rasa takut akan siksa-Nya dan harapan akan rahmat-Nya.

5. **Memperbaiki Gerakan Shalat:** Lakukan gerakan shalat dengan tenang dan tuma'ninah (tenang dan tidak tergesa-gesa). Tuma'ninah adalah salah satu rukun shalat yang wajib dipenuhi. Gerakan yang terburu-buru akan menghilangkan khusyuk dan mengurangi nilai shalat.
6. **Memohon Pertolongan Allah:** Khusyuk adalah anugerah dari Allah SWT. Oleh karena itu, berdoalah kepada-Nya agar diberikan kemudahan untuk mencapai khusyuk dalam shalat. Bacalah doa-doa yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan kekhusyukan.

Meskipun mencapai khusyuk dalam shalat membutuhkan latihan dan kesabaran, namun hasilnya sangatlah berharga. Shalat yang khusyuk akan membersihkan hati dari dosa, meningkatkan keimanan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Lebih dari itu, shalat yang khusyuk akan menjadi benteng yang kokoh dari perbuatan keji dan munkar, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Al-Ankabut ayat 45: *“Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.”*

Oleh karena itu, marilah kita berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai khusyuk dalam shalat. Jadikan shalat bukan sekedar rutinitas, melainkan momen sakral untuk menghadap Sang Pencipta dan memohon ampunan serta rahmat-Nya. Dengan shalat yang

khusyuk, kita berharap dapat meraih keberuntungan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

c. Niat dan Khusyuk sebagai Kunci Integrasi Syariat dan Hakikat

Dalam perjalanan spiritual seorang Muslim, terdapat dua dimensi penting yang saling melengkapi: syariat dan hakikat. Syariat merujuk pada hukum dan aturan Allah SWT yang tertera dalam Al-Quran dan Sunnah, menjadi landasan amaliah ibadah dan muamalah. Sementara hakikat merujuk pada esensi dan makna terdalam dari ibadah, pengalaman spiritual yang membawa kedekatan dengan Allah SWT. Integrasi yang harmonis antara syariat dan hakikat menjadi kunci untuk mencapai kesempurnaan iman dan ihsan. Untuk mencapai integrasi ini, niat dan khusyuk memegang peranan sentral.

Niat, secara etimologi, berarti tujuan atau maksud. Dalam konteks ibadah, niat adalah kesadaran dan keinginan yang tulus untuk melakukan suatu amalan karena Allah SWT semata. Niat menjadi pembeda antara perbuatan yang bernilai ibadah dengan perbuatan yang sekadar rutinitas atau kebiasaan. Rasulullah SAW bersabda, *"Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang diniatkannya."* Hal ini menekankan bahwa kualitas dan nilai sebuah amalan sangat bergantung pada niat yang mendasarinya.

Niat yang benar tidak hanya sebatas mengucapkan lafadz niat sebelum melakukan ibadah, tetapi lebih dari itu, niat harus hadir dalam hati dan pikiran, menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk melakukan ibadah dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Niat

yang tulus akan melahirkan motivasi yang kuat untuk menjalankan syariat dengan sebaik-baiknya, bukan karena paksaan atau tuntutan sosial, melainkan karena kecintaan kepada Allah SWT dan kerinduan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Khusyuk adalah keadaan hati yang tenang, tunduk, dan penuh penghambaan kepada Allah SWT. Khusyuk merupakan ruh dari ibadah, menghidupkan setiap gerakan dan bacaan dalam shalat, puasa, zakat, dan ibadah lainnya. Al-Quran menyebutkan ciri-ciri orang yang beriman dan beruntung adalah mereka yang khusyuk dalam shalatnya. Khusyuk tidak datang secara otomatis, melainkan membutuhkan latihan dan perjuangan yang terus-menerus.

Untuk mencapai khusyuk, seseorang perlu memahami makna bacaan dalam shalat, merenungkan ayat-ayat Al-Quran, dan merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap gerak-geriknya. Khusyuk juga menuntut kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dikerjakan, menjauhi pikiran-pikiran yang melayang dan gangguan-gangguan yang dapat merusak konsentrasi. Ketika khusyuk hadir dalam ibadah, syariat tidak lagi terasa sebagai beban, melainkan sebagai sarana untuk merasakan kehadiran dan keagungan Allah SWT.

Niat dan khusyuk adalah dua mata rantai yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan dalam proses integrasi syariat dan hakikat. Niat yang tulus akan mendorong seseorang untuk menjalankan syariat dengan sebaik-baiknya, sementara khusyuk akan menghadirkan makna dan esensi spiritual dalam setiap amalan. Ketika seseorang beribadah dengan niat yang benar dan hati yang

khusyuk, maka ia akan merasakan kedekatan dengan Allah SWT dan menemukan hakikat dari ibadah yang dilakukannya.

Dalam melaksanakan ibadah shalat. Syariat menetapkan rukun dan syarat shalat yang harus dipenuhi. Namun, jika shalat hanya dilakukan secara mekanis tanpa niat yang tulus dan hati yang khusyuk, maka shalat tersebut akan kehilangan maknanya. Sebaliknya, jika shalat dilakukan dengan niat yang ikhlas karena Allah SWT dan hati yang khusyuk, maka shalat tersebut akan menjadi sarana untuk membersihkan diri dari dosa, mencegah perbuatan keji dan munkar, serta menghadirkan ketenangan dan kedamaian dalam hati.

Niat dan khusyuk adalah kunci untuk mengintegrasikan syariat dan hakikat dalam kehidupan seorang Muslim. Keduanya menjadi jembatan yang menghubungkan amaliah ibadah dengan pengalaman spiritual, menjadikan syariat sebagai jalan menuju hakikat, dan hakikat sebagai buah dari pelaksanaan syariat yang tulus dan khusyuk.

Dalam upaya mencapai kesempurnaan iman dan ihsan, seorang Muslim perlu senantiasa memperhatikan niat dan khusyuk dalam setiap amalan yang dilakukannya. Niat yang tulus akan menjadi pondasi awal bagi amal yang bernilai, sementara khusyuk akan menghidupkan ibadah dan menghadirkan makna spiritual yang mendalam. Integrasi yang harmonis antara syariat dan hakikat melalui niat dan khusyuk akan membawa seorang Muslim pada kedekatan dengan Allah SWT dan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

D. Dampak Tasbih terhadap Kesejahteraan Lahir dan Batin

a. Tasbih dalam Perspektif Kesejahteraan Lahir

Tasbih, sebuah alat sederhana yang terdiri dari rangkaian manik-manik, seringkali diasosiasikan dengan praktik spiritual dalam Islam dan tradisi keagamaan lainnya. Lebih dari sekedar alat menghitung zikir dan doa, tasbih dapat dilihat dari perspektif yang lebih luas, yaitu sebagai simbol dan pengingat untuk mencapai kesejahteraan lahir.

Salah satu aspek penting dalam mencapai kesejahteraan lahir adalah kesehatan fisik. Praktik berzikir dengan menggunakan tasbih seringkali melibatkan gerakan tangan yang berulang. Gerakan ini, meskipun sederhana, dapat membantu melatih kelenturan otot-otot tangan dan jari, serta meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, zikir yang diucapkan dengan tenang dan penuh konsentrasi dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang secara tidak langsung berdampak positif pada kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh. serupa dengan penelitian yang menunjukkan, praktik relaksasi dan relaksasi, yang serupa dengan zikir, dapat mengurangi tekanan darah dan risiko penyakit kronis lainnya.

Selain kesehatan fisik, kesejahteraan lahir juga mencakup stabilitas ekonomi dan keuangan. Meskipun tasbih secara langsung tidak menghasilkan uang, praktik berzikir dan berdoa dapat memberikan ketenangan batin dan kejernihan pikiran. Kondisi mental yang stabil dan fokus dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait keuangan, seperti mengelola anggaran dengan bijak, berinvestasi secara cerdas, dan

menghindari pengeluaran yang tidak perlu. Lebih lanjut, kepercayaan dan keyakinan yang diperkuat melalui zikir dapat memberikan motivasi dan semangat untuk bekerja keras dan mencapai tujuan finansial.

Kesejahteraan lahir juga mencakup hubungan sosial yang harmonis dan dukungan dari komunitas. Tasbih sering digunakan dalam kegiatan keagamaan bersama, seperti majelis taklim dan pengajian. Melalui kegiatan ini, individu dapat mempererat tali persaudaraan, saling berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan moral satu sama lain. Hubungan sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa bahagia dan mengurangi perasaan kesepian dan terlindungi, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan lahir secara keseluruhan.

Lebih dari itu, tasbih sebagai pengingat akan kebesaran Tuhan dapat menumbuhkan rasa syukur dalam diri individu. Rasa syukur ini dapat mendorong individu untuk lebih peduli terhadap lingkungan sekitar dan berbagi rezeki dengan sesama yang membutuhkan. Tindakan filantropi dan kontribusi positif terhadap masyarakat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan hidup, yang merupakan komponen penting dalam kesejahteraan lahir.

Dengan demikian, tasbih tidak hanya sekedar alat hitung zikir, tetapi juga simbol dan pengingat untuk mencapai kesejahteraan lahir. Melalui praktik yang terkait dengannya, seperti zikir, doa, dan kegiatan keagamaan bersama, individu dapat meningkatkan kesehatan fisik, stabilitas ekonomi, hubungan sosial yang harmonis,

dan rasa syukur. Dengan menggabungkan latihan spiritual dengan upaya-upaya materi, individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang optimal dan merasakan kesejahteraan lahir yang sejati.

Penting untuk diingat bahwa interpretasi ini tidak mereduksi nilai tasbih spiritual menjadi semata-mata manfaat materi. Tujuan utama menggunakan tasbih tetaplah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan meraih ridha-Nya. Namun pemahaman tentang bagaimana praktik spiritual dapat berkontribusi pada kesejahteraan lahir dapat memberikan motivasi tambahan untuk mengamalkan ajaran agama secara konsisten dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bermanfaat.

b. Tasbih sebagai Sarana Kesejahteraan Batin

Penggunaan tasbih telah ada sejak ribuan tahun yang lalu dan ditemukan di berbagai budaya dan agama. Dalam agama Islam, tasbih dikenal dengan sebutan *misbaha* atau *subha*, digunakan untuk menghitung jumlah dzikir yang diucapkan setelah shalat atau di waktu-waktu lain.¹⁸⁰ Dalam agama Buddha, tasbih dikenal sebagai *mala*, digunakan untuk menghitung jumlah mantra yang diucapkan atau putaran roda dharma.¹⁸¹ Sementara itu, dalam tradisi Kristen, rosario digunakan untuk menghitung doa-doa tertentu.¹⁸²

Terlepas dari perbedaan nama dan konteks agama, tasbih memiliki makna simbolis yang serupa, yaitu representasi lingkaran kehidupan, siklus waktu, dan perjalanan spiritual. Setiap butir manik-manik melambangkan satu langkah dalam perjalanan kesadaran menuju diri dan kedekatan dengan Yang Maha Kuasa.

Dengan memegang dan memainkan tasbih, seseorang diingatkan untuk terus berupaya memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Praktik bertasbih menawarkan sejumlah manfaat penting bagi kesejahteraan batin. Berikut adalah beberapa di antaranya:

- a. **Menenangkan Pikiran dan Mengurangi Stres:** Pengulangan nama-nama Tuhan atau mantra secara ritmis memiliki efek menenangkan pada sistem saraf. Aktivitas ini membantu memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol.¹⁸³ Dengan pikiran yang lebih tenang, seseorang dapat lebih mudah mengatasi kecemasan dan depresi.
- b. **Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi:** Bertasbih memerlukan fokus dan konsentrasi. Sambil memutar manik-manik, seseorang berusaha memusatkan perhatian pada bacaan dzikir atau mantra. Latihan ini membantu melatih pikiran agar lebih fokus dan tidak mudah terganggu oleh pikiran-pikiran negatif atau gangguan eksternal.¹⁸⁴
- c. **Memperdalam Kesadaran Diri dan Spiritual:** Proses bertasbih memungkinkan seseorang untuk memikirkan makna dari nama-nama Tuhan atau mantra yang diucapkan. Refleksi ini dapat memicu pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, tujuan hidup, dan hubungan dengan Yang Maha Kuasa. Bertasbih membantu seseorang untuk terhubung dengan dimensi spiritualitas yang lebih dalam dan menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari.

d. **Menumbuhkan Rasa Syukur dan Kedamaian:** Pengulangan pujian dan syukur kepada Tuhan saat bertasbih membantu menumbuhkan rasa syukur dan ketenangan dalam hati. Dengan menyadari berkat dan karunia yang telah diterima, seseorang akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya.¹⁸⁵

e. **Membangun Kebiasaan Positif:** Memasukkan tasbih ke dalam rutinitas harian dapat membantu membangun kebiasaan positif. Dengan dijadwalkannya waktu khusus untuk bertasbih, seseorang secara konsisten melatih dirinya untuk mendekati dirinya kepada Tuhan dan mengutamakan kesejahteraan batin.

Bertasbih dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Namun, untuk mendapatkan manfaat yang optimal, disarankan untuk menjadwalkan waktu khusus untuk bertasbih setiap hari. Berikut adalah beberapa tips untuk memasukkan tasbih ke dalam rutinitas harian:

1. **Tentukan Waktu yang Tepat:** Pilih waktu di mana Anda merasa paling tenang dan tidak terganggu. Misalnya, setelah bangun tidur, sebelum tidur, atau saat istirahat kerja.
2. **Ciptakan Suasana yang Mendukung:** Cari tempat yang tenang dan nyaman untuk bertasbih. Anda dapat menyalakan lilin aromaterapi, memutar musik yang menenangkan, atau duduk di alam terbuka.
3. **Pilih Dzikir atau Mantra yang Sesuai:** Pilih dzikir atau mantra yang bermakna bagi Anda dan sesuai dengan keyakinan agama Anda. Anda dapat berkonsultasi dengan guru spiritual atau membaca buku-buku agama untuk mendapatkan inspirasi.

4. **Fokus dan Konsentrasi:** Saat bertasbih, usahakan untuk memusatkan perhatian pada bacaan dzikir atau mantra. Hindari pikiran-pikiran yang mengganggu dan kembalikan fokus Anda setiap kali pikiran Anda mulai mengembara.
5. **Konsisten:** Lakukan praktik bertasbih secara konsisten setiap hari. Semakin sering Anda bertasbih, semakin besar manfaat yang akan Anda rasakan.

Tasbih, sebagai alat spiritual, bukan sekadar untaian manik-manik. Ia adalah jembatan yang menghubungkan kita dengan ketenangan batin, meningkatkan fokus, dan memperdalam kesadaran spiritual. Dengan menjadikannya bagian dari rutinitas harian, kita dapat merasakan manfaatnya yang transformatif dan meraih kesejahteraan batin yang hakiki.

c. Integrasi Kesejahteraan Lahir dan Batin Melalui Tasbih

Kesejahteraan individu sering kali diwujudkan dari dua perspektif utama, yaitu kesejahteraan lahiriah dan batiniah. Kesejahteraan lahiriah berkaitan dengan aspek fisik dan materi, seperti kesehatan, pendidikan, dan menyediakan kebutuhan dasar, sedangkan kesejahteraan batiniah mencakup aspek psikologis dan spiritual yang mendalam. Aspek kedua ini tidak dapat dipisahkan melainkan saling melengkapi demi mencapai kehidupan yang seimbang. Salah satu cara untuk mendorong integrasi antara kedua dimensi ini adalah melalui praktik spiritual, salah satunya adalah tasbih.

Tasbih merupakan salah satu bentuk ibadah dalam tradisi Islam yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat pujian tertentu. Praktik ini tidak hanya memiliki makna

spiritual, tetapi juga dapat memberikan dampak besar terhadap kesejahteraan batin seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti tasbih dapat mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperkuat rasa percaya diri serta harapan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup¹⁸⁶. Tasbih berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan ketenangan jiwa dengan kesehatan fisik, memperkuat sistem imun, dan meningkatkan produktivitas individu.

Selanjutnya, pengulangan kalimat tasbih membawa pengaruh yang menenangkan terhadap pikiran. Hal ini sejalan dengan temuan psikologi positif yang menunjukkan bahwa praktik meditasi atau refleksi dapat mengubah pola pikir seseorang, yang berakhir pada peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dengan melakukan tasbih secara rutin, individu tidak hanya berdzikir, tetapi juga melatih mindfulness—keberadaan dalam momen saat ini tanpa gangguan dari pikiran-pikiran negatif¹⁸⁷. Mindfulness yang dipraktikkan melalui tasbih membantu individu untuk lebih menghargai hidup dan memperkuat hubungan dengan diri sendiri serta lingkungan sosial.

Tasbih juga dapat dilihat sebagai alat untuk mendorong refleksi diri yang mendalam. Melalui frase-frase suci, individu mempunyai kesempatan untuk memikirkan kehidupan mereka, nilai-nilai yang dianut, serta tujuan hidup yang ingin dicapai. Proses refleksi ini memberikan kontribusi signifikan dalam menemukan makna hidup yang lebih dalam, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan tekad dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penelitian

menunjukkan bahwa individu yang aktif melakukan praktik spiritual cenderung memiliki rasa tujuan yang lebih kuat dalam hidup mereka¹⁸⁸.

Beralih ke aspek sosial, integrasi kesejahteraan lahir dan batin melalui tasbih juga dapat memperkuat hubungan sosial. Ketika individu melakukan tasbih secara bersama-sama dalam kelompok, baik itu dalam komunitas, keluarga, maupun organisasi, hal ini tidak hanya memperkuat ikatan sosial di antara mereka, tetapi juga menciptakan suasana yang positif dan saling mendukung. Komunitas yang kuat tidak hanya berfungsi sebagai jaringan sosial, tetapi juga merupakan sumber dukungan bagi individu dalam mencapai kesejahteraan secara menyeluruh¹⁸⁹.

Kesimpulannya, integrasi kesejahteraan lahir dan batin melalui tasbih merupakan proses yang kompleks, tetapi sangat mungkin dilakukan. Dengan mengadopsi praktik tasbih sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, individu dapat merasakan dampak positif baik dari segi psikologis maupun fisik. Lebih jauh lagi, proses refleksi dan pembangunan hubungan sosial yang lebih baik yang terjadi melalui tasbih dapat membuat individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, tasbih bukan sekedar praktik keagamaan, tetapi juga sebuah metode efektif dalam mengintegrasikan kesejahteraan lahir dan batin, yang pada akhirnya membawa kepada kehidupan yang lebih seimbang, bermakna, dan bahagia.

BAB 6

TASBIH DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

A. Praktik Tasbih di Luar Shalat

a. Tasbih sebagai Aktivitas Sehari-hari

Tasbih, atau pengulangan doa atau frasa pendek, merupakan praktik keagamaan yang umum di banyak budaya dan tradisi. Tasbih telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat Islam di seluruh dunia selama berabad-abad, dan semakin populer di kalangan pemeluk agama lain.

Salah satu manfaat utama tasbih adalah kemampuannya untuk menghadirkan rasa damai dan tenang. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Religion and Health*, melafalkan doa atau frasa keagamaan dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres¹⁹⁰. Tindakan berfokus pada frasa atau kata tertentu memungkinkan seseorang untuk menenangkan pikiran dan memasuki kondisi relaksasi. Hal ini dapat sangat membantu bagi mereka yang berjuang melawan kecemasan atau mengalami kesulitan bermeditasi.

Tasbih juga dapat menjadi alat yang ampuh untuk refleksi diri dan kesadaran. Dengan mengulang-ulang frasa yang mengingatkan kita akan keyakinan dan nilai-nilai kita, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri kita dan tempat kita di dunia. Misalnya, frasa "Alhamdulillah" (segala puji bagi Allah) dapat

berfungsi sebagai pengingat untuk bersyukur atas berkat-berkat dalam hidup kita, sekecil apa pun.

Manfaat lain dari tasbih adalah kemampuannya untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dan hubungan. Baik dibaca sendiri atau berkelompok, tasbih dapat menjadi kegiatan pemersatu yang menyatukan orang-orang dalam pengalaman spiritual bersama. Dalam tradisi Islam, tasbih sering dibacakan secara berjamaah, dan ini dapat menjadi cara yang ampuh untuk membangun hubungan dan memperkuat komunitas.

Ada banyak bentuk dan metode tasbih, dan berbagai tradisi dan budaya memiliki praktik uniknya sendiri. Dalam Islam, misalnya, bentuk tasbih yang paling umum adalah penggunaan misbaha, atau tasbih, yang secara tradisional terbuat dari 99 butir tasbih, satu untuk setiap nama Tuhan. Namun, tasbih juga dapat dibacakan tanpa menggunakan tasbih, dan beberapa orang memilih untuk membaca tasbih menggunakan jari-jari mereka sebagai panduan. Selain frasa dan manik-manik tradisional, ada juga banyak sumber daya modern yang tersedia bagi mereka yang ingin memasukkan tasbih ke dalam rutinitas harian mereka. Ada aplikasi dan situs web yang menyediakan bacaan tasbih dalam berbagai bahasa, serta meditasi terpandu yang memasukkan tasbih ke dalam praktik.

Tasbih adalah praktik yang ampuh dan serbaguna yang dapat mendatangkan rasa damai, refleksi diri, dan kebersamaan. Baik dibaca sendiri atau berkelompok, tasbih adalah cara sederhana namun efektif untuk terhubung dengan iman seseorang dan menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri

dan dunia. Dengan memasukkan tasbih ke dalam rutinitas harian seseorang, individu dapat merasakan banyak manfaat fisik, emosional, dan spiritual yang ditawarkan oleh praktik ini.

b. Pentingnya Konsistensi dalam Tasbih

Tasbih, sebagai bentuk pengingat dan ibadah dalam ajaran Islam, memiliki peranan yang sangat signifikan dalam kehidupan seorang muslim. Dalam konteks ini, konsistensi dalam pelaksanaannya merupakan kunci untuk memperoleh manfaat spiritual yang maksimal. Istilah tasbih sendiri berasal dari bahasa Arab yang berarti 'mensucikan', dan biasanya dikaitkan dengan pengulangan nama-nama Allah atau kalimat pujian kepada-Nya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga hubungan yang erat dengan Sang Pencipta melalui praktik ibadah yang teratur.

Konsistensi dalam tasbih tidak hanya berpengaruh pada aspek spiritual, tetapi juga berimplikasi pada aspek psikologis dan sosial seseorang. Melalui tasbih yang dilakukan secara konsisten, seseorang dapat mencapai keadaan mental yang lebih tenang dan damai. Penelitian menunjukkan bahwa praktik pengulangan kalimat dzikir dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Dengan menjaga konsistensi dalam tasbih, seseorang tidak hanya dapat mencapai kedekatan dengan Allah, tetapi juga mendapatkan manfaat kesehatan mental yang tidak kalah pentingnya. Selain manfaat kesehatan mental, konsistensi dalam tasbih juga berkontribusi pada pembentukan karakter yang lebih baik. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang rutin melakukan tasbih cenderung memiliki sikap lebih sabar,

bersyukur, dan optimis. Nilai-nilai positif ini tentunya akan mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan antar sesama, baik dalam konteks keluarga maupun masyarakat. Individu yang rutin beribadah, termasuk tasbih, lebih cenderung menunjukkan perilaku altruistik dan kepedulian terhadap orang lain. Dengan demikian, konsistensi dalam tasbih tidak hanya membentuk individu yang lebih baik, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang harmonis.

Namun, perlu dicatat bahwa menjaga konsistensi dalam tasbih bukanlah hal yang mudah. Banyak faktor eksternal dan internal yang dapat menghambat seseorang untuk melakukannya secara teratur. Keterbatasan waktu, kesibukan sehari-hari, serta tantangan pribadi lainnya sering kali menjadi alasan seseorang menunda atau bahkan meninggalkan praktik ini. Dalam konteks inilah, pentingnya strategi dan komitmen menjadi sangat relevan. Mengatur jadwal ibadah, mengingatkan diri sendiri akan tujuan spiritual, serta menciptakan suasana yang kondusif untuk beribadah adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjamin keteraturan dalam tasbih.

Konsistensi dalam tasbih memiliki dampak yang luas dan mendalam bagi seorang muslim. Melalui praktik tasbih yang rutin, seseorang tidak hanya memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah, tetapi juga memperoleh manfaat psikologis yang signifikan serta berkontribusi pada perbaikan karakter dan hubungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menyadari betapa krusialnya menjaga konsistensi dalam praktik ibadah ini untuk mencapai tujuan kehidupan yang lebih baik. Dalam dunia yang penuh dengan

tantangan, komitmen terhadap tasbih dapat menjadi salah satu cara untuk menemukan ketenangan jiwa dan kebahagiaan hakiki.

c. Tasbih dalam Setiap Aspek Kehidupan

Tasbih, yang secara harfiah berarti "mensucikan" atau "memuliakan", adalah sebuah latihan spiritual yang kaya makna dan melampaui batas-batas ritual semata. Lebih dari sekedar alat hitung dzikir, tasbih menjelma menjadi pengingat konstan akan kebesaran Tuhan dan penuntun dalam menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Dalam tradisi Islam, tasbih sering dikaitkan dengan penggunaan untaian biji-bijian (misbah) untuk menghitung bacaan dzikir, yaitu ungkapan-ungkapan pujian dan pengagungan kepada Allah SWT. Tindakan ini membantu menjaga fokus dan konsentrasi, terutama saat melakukan dzikir dalam jumlah banyak. Namun, esensi tasbih jauh melampaui perhitungan. Tasbih adalah ekspresi kekaguman dan penghambaan kepada Sang Pencipta, sebuah pengakuan akan kebesaran-Nya yang tak terhingga. Ini adalah cara untuk membersihkan hati dari pikiran-pikiran negatif, menenangkan jiwa yang nyaman, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Relevansi tasbih tidak terbatas pada waktu-waktu ibadah khusus. Esensinya dapat diinternalisasikan dan diwujudkan dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa contoh konkret:

1. **Dalam Pekerjaan:** Mengingat Allah SWT melalui tasbih dapat membantu kita bekerja dengan lebih jujur, bertanggung jawab, dan konservasi. Setiap pekerjaan, sekecil apa pun, dapat dilihat

sebagai bentuk ibadah jika dilakukan dengan niat yang tulus dan semata-mata mengharap ridha Allah SWT.

2. **Dalam Keluarga:** Membiasakan diri bertasbih dapat menciptakan suasana harmonis dan penuh kasih sayang dalam keluarga. Mengingat Allah SWT akan mendorong kita untuk bersabar, mengendalikan emosi, dan saling memaafkan.
3. **Dalam Interaksi Sosial:** Tasbih dapat menjadi pengingat untuk menjaga lisan dan perbuatan hal-hal yang buruk. Mengingat Allah SWT akan mendorong kita untuk berbicara dengan sopan, menghormati orang lain, dan menghindari perbuatan yang merugikan.
4. **Dalam Menghadapi tantangan:** Tasbih adalah sumber kekuatan dan ketenangan saat menghadapi cobaan dan kesulitan. Mengingat Allah SWT akan mengingatkan kita bahwa segala sesuatu datang dari-Nya dan akan kembali kepada-Nya. Hal ini dapat membantu kita bersikap sabar, tawakal, dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari, tasbih juga memiliki manfaat psikologis dan spiritual yang signifikan.

1. **Menenangkan Pikiran:** Mengulang-ulang kalimat tasbih dapat membantu menenangkan pikiran yang kacau dan mengurangi stres. Tindakan ini dapat dianalogikan dengan meditasi, di mana fokus pada satu objek (dalam hal ini, kalimat tasbih) membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu.
2. **Meningkatkan Kesadaran Diri:** Tasbih dapat membantu meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dengan

mendorong kita untuk merefleksikan perbuatan dan perkataan kita. Setiap kali bertasbih, kita diingatkan untuk memperbaiki diri dan menjauhi perbuatan yang tidak diridhai Allah SWT.

3. **Mendekatkan Diri kepada Tuhan:** Manfaat utama dari tasbih adalah meningkatkan kedekatan kita dengan Allah SWT. Melalui dzikir dan pengagungan kepada-Nya, kita merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan kita. Kedekatan ini memberikan rasa aman, damai, dan bahagia yang mendalam.

Tasbih bukan sekedar ritual atau alat hitung dzikir. Ia adalah sebuah praktik spiritual yang kaya makna dan relevan dalam setiap aspek kehidupan. Dengan menginternalisasi esensi tasbih, kita dapat mengubah cara kita bekerja, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi tantangan hidup. Lebih jauh lagi, tasbih dapat memberikan manfaat psikologis dan spiritual yang signifikan, seperti menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, marilah kita jadikan tasbih sebagai bagian integral dari kehidupan kita, bukan hanya sebagai ritual belaka, melainkan sebagai sikap dan cara pandang yang senantiasa mengingatkan kita akan kebesaran Allah SWT.

B. Dzikir dan Tasbih sebagai Peningat Allah

a. Dzikir Sebagai Sarana Mengingat Allah (Remembrance of Allah)

Dzikir, secara harfiah berarti "mengingat," merupakan sebuah praktik spiritual fundamental dalam Islam yang mendalam dan memiliki peran krusial dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. Lebih dari sekedar pengulangan lisan, dzikir melibatkan

penghayatan makna, kontemplasi, dan kehadiran hati dalam mengingat nama-nama Allah, sifat-sifat-Nya, serta segala nikmat yang telah dilimpahkan-Nya. Dzikir menjadi sarana utama untuk memelihara kesadaran spiritual, membersihkan hati dari kelalaian, dan memperkuat ikatan antara hamba dengan Khaliknya.

Signifikansi dzikir dalam Islam ditegaskan dalam banyak ayat Al-Qur'an. Allah SWT berfirman, "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku." (QS. Al-Baqarah: 152). Ayat ini secara eksplisit menunjukkan hubungan timbal balik antara hamba dan Allah. Ketika seorang hamba mengingat Allah, maka Allah pun akan mengingatnya, memberikan rahmat dan keberkahan-Nya. Selain itu, dalam Al-Qur'an juga disebutkan, "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menyoroti efek menenangkan dan menentramkan hati yang dihasilkan oleh dzikir, menghilangkan kegelisahan dan menghadirkan kedamaian batin.

Praktik dzikir memiliki beragam bentuk dan manifestasi. Bentuk yang paling sederhana adalah dzikir lisan (dzikir bil-lisan) yang melibatkan pengulangan kalimat-kalimat thoyyibah seperti *Subhanallah, Alhamdulillah, La Ilaha Illallah, Allahu Akbar*, dan istighfar. Namun, dzikir tidak terbatas pada pengulangan lisan semata. Dzikir hati (dzikir bil-qalb) melibatkan perenungan mendalam tentang keagungan Allah, nikmat-nikmat-Nya, dan tanda-tanda kekuasaan-Nya di alam semesta. Dzikir ini menuntut

kehadiran hati dan kontemplasi yang mendalam sehingga makna dzikir tersebut meresap ke dalam jiwa. Lebih lanjut, seluruh aktivitas hidup dapat diubah menjadi dzikir jika dilakukan dengan niat yang ikhlas karena Allah dan sesuai dengan tuntunan-Nya (dzikir bil-hal).

Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* menjelaskan secara rinci tentang adab dan tata cara berdzikir. Beliau menekankan pentingnya membersihkan hati dari berbagai penyakit hati seperti riya', ujub, dan sum'ah sebelum memulai dzikir. Dzikir yang dilakukan dengan hati yang bersih akan lebih mudah diterima oleh Allah SWT. Selain itu, Al-Ghazali juga menganjurkan untuk memilih waktu-waktu yang mustajab untuk berdzikir seperti sepertiga malam terakhir, setelah shalat fardhu, dan saat-saat menjelang tidur. Beliau juga menekankan pentingnya konsistensi (istiqamah) dalam berdzikir, meskipun dalam jumlah yang sedikit.

Manfaat dzikir sangatlah banyak dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Secara spiritual, dzikir membersihkan hati dari kotoran-kotoran dosa, meningkatkan keimanan dan ketakwaan, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Secara psikologis, dzikir menenangkan hati, menghilangkan kegelisahan, meningkatkan rasa syukur, dan memberikan ketenangan batin. Secara sosial, dzikir mengingatkan manusia akan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah dan mendorongnya untuk berbuat baik kepada sesama. Lebih jauh lagi, dzikir dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh kesadaran dan keberkahan.

Dzikir menjadi pengingat konstan akan tujuan hidup yang sejati, yaitu mengabdikan kepada Allah SWT. Dzikir juga menjadi oase spiritual yang menyegarkan jiwa yang lelah dan memberikan kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, penting bagi setiap Muslim untuk menjadikan dzikir sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, baik melalui pengulangan lisan, perenungan hati, maupun melalui tindakan-tindakan yang dilandasi dengan niat yang ikhlas karena Allah SWT. Dengan senantiasa mengingat Allah, kita akan senantiasa mendapatkan petunjuk dan pertolongan-Nya dalam setiap langkah kita.

b. Menghadirkan Allah dalam Kehidupan Sehari-hari

Kehidupan modern seringkali diwarnai oleh hiruk pikuk aktivitas, gangguan digital, dan kenyamanan materi. Di tengah arus kesibukan ini, tak jarang kesadaran spiritual kita tergerus, dan hubungan kita dengan Allah SWT menjadi renggang. Padahal, kehadiran Allah SWT seharusnya menjadi fondasi dan landasan dalam setiap aspek kehidupan kita. Menghadirkan Allah dalam kehidupan sehari-hari bukanlah sekadar ritualistik, melainkan sebuah upaya berkelanjutan untuk membangun *kesadaran spiritual* (spiritual awareness) dan menginternalisasi nilai-nilai Ilahiyah dalam setiap tindakan, pikiran, dan perasaan kita.

Salah satu cara paling mendasar untuk menghadirkan Allah adalah melalui ingatan yang konstan (*dzikrullah*). Dzikir tidak terbatas pada pengucapan kalimat-kalimat tasbeeh, tahmid, dan takbir, meskipun hal ini sangat dianjurkan. Dzikir juga dapat berupa perenungan atas ciptaan Allah SWT, mengingat kenikmatan-Nya,

atau memikirkan makna ayat-ayat Al-Quran. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman, "*Karena itu, sinkronisasi kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*" (QS. Al-Baqarah : 152). Ayat ini secara jelas menggarisbawahi pentingnya mengingat Allah SWT sebagai kunci untuk mendapatkan rahmat dan keberkahan-Nya. Mengintegrasikan dzikir dalam rutinitas harian, misalnya dengan meluangkan waktu sejenak setelah shalat untuk menghitung maknanya, dapat membantu menjaga hati kita terhubung dengannya.

Selain dzikir, ibadah wajib seperti shalat lima waktu adalah pilar penting dalam menghadirkan Allah SWT. Shalat bukan sekedar gerakan fisik, tetapi juga merupakan momen intim untuk berkomunikasi langsung dengan Sang Pencipta. Melalui shalat, kita menyatakan penghambaan, memohon pengampunan, dan memperbarui janji kita untuk selalu berada di jalan yang lurus. Memperbaiki kualitas shalat, dengan memahami makna bacaan dan menghayati setiap gerakan, dapat meningkatkan kekhusyukan dan memperkuat koneksi spiritual kita. "*Sholat sejati itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.*" (QS. Al-Ankabut : 45). Ayat ini menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan benar akan berdampak positif pada perilaku dan moralitas kita.

Selanjutnya, berinteraksi dengan Al-Quran adalah cara ampuh untuk menghadirkan Allah SWT. Membaca, memahami, dan mengamalkan isi Al-Quran dapat membimbing kita dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan kehendak-Nya. Al-Quran adalah petunjuk lengkap (*hudan*) bagi umat manusia, berisi prinsip-prinsip

moral, etika, hukum, dan kisah-kisah inspiratif. Dengan membaca Al-Quran secara rutin dan memikirkan maknanya, kita dapat memperoleh pencerahan, meningkatkan keimanan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Tidak kalah pentingnya, berbuat baik kepada sesama adalah wujud nyata dari kehadiran Allah SWT dalam kehidupan kita. Islam mengajarkan bahwa membantu orang lain, menyebarkan kebaikan, dan menghindari perbuatan buruk adalah bagian integral dari ibadah kepada Allah SWT. Setiap kebaikan yang kita lakukan, sekecil apapun, akan dinilai di sisi-Nya. *“Jika kamu berbuat baik, sesungguhnya kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri; dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu untuk dirimu sendiri.”* (QS. Al-Isra : 7). Ayat ini mengingatkan kita bahwa setiap tindakan kita mempunyai konsekuensi, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

Terakhir, menjaga niat yang ikhlas dalam setiap tindakan adalah kunci untuk menghadirkan Allah SWT. Ikhlas berarti melakukan segala sesuatu hanya karena Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian atau ketidakseimbangan dari manusia. Niat yang ikhlas akan mencatat tindakan kita dan menjadikannya bernilai di sisi Allah SWT. *“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan mengulangi ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus...”* (QS. Al-Bayyinah: 5). Ayat ini menegaskan bahwa keikhlasan adalah syarat utama diterimanya ibadah kita di sisi Allah SWT.

Menghadirkan Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari adalah sebuah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan kesadaran, komitmen, dan kesungguhan. Dengan berdzikir, shalat, membaca Al-Quran, berbuat baik kepada sesama, dan menjaga niat yang ikhlas, kita dapat membangun kesadaran spiritual, memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan penuh berkah. Ini adalah perjalanan seumur hidup, sebuah upaya untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dan menggapai ridha-Nya.

c. Peran Tasbih dalam Meningkatkan Kualitas Kehidupan Spiritual

Tasbih, sebuah rangkaian manik-manik yang digunakan dalam berbagai tradisi keagamaan, khususnya Islam, bukan sekadar alat hitung untuk dzikir dan ibadah. Lebih dari itu, tasbih memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kualitas kehidupan spiritual seseorang. Melalui penggunaan yang konsisten dan penuh kesadaran, tasbih dapat menjadi media untuk memperdalam koneksi dengan Tuhan, menenangkan pikiran, dan menumbuhkan kesadaran diri. Salah satu peran utama tasbih adalah sebagai sarana untuk mengingat Allah (dzikir) .

Dalam Islam, dzikir merupakan amalan penting yang dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Dzikir tidak hanya sebatas mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah (kalimat-kalimat baik) seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala Puji Bagi Allah), *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar), dan *Laa ilaaha illallah* (Tidak ada Tuhan selain Allah), tetapi juga memahami makna dari kalimat-kalimat tersebut. Tasbih membantu menjaga fokus dan

konsentrasi saat berdzikir, sehingga terhindar dari pikiran yang melayang-layang. Dengan menghitung setiap butir tasbih, seseorang dapat lebih khusyuk dan mendalami makna dari setiap ucapan dzikir.

Selain itu, tasbih juga berperan dalam menenangkan pikiran dan meredakan stres. Ritme yang teratur dalam menggerakkan jari-jari mengalirkan butiran tasbih, dipadukan dengan pengucapan dzikir yang menenangkan, dapat memberikan efek relaksasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas berulang seperti bersepeda atau gerakan ritmis dapat membantu mengurangi kadar hormon kortisol (hormon stres) dalam tubuh. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, penggunaan tasbih dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menenangkan diri dan menemukan ketenangan batin.

Tasbih juga dapat menjadi pengingat akan tujuan spiritual. Keberadaan tasbih, baik di tangan, di saku, atau di tempat yang mudah terlihat, secara konstan mengingatkan seseorang untuk selalu mengingat Allah dan menjalankan perintah-Nya. Setiap kali melihat tasbih, seseorang diingatkan untuk meluangkan waktu sejenak untuk berdzikir, berdoa, atau sekadar membayangkan kebesaran Allah. Dengan demikian, tasbih berperan dalam menjaga kesadaran spiritual dan mencegah kejahatan dalam beribadah.

Lebih jauh lagi, penggunaan tasbih secara konsistensi dapat menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness). Proses berdzikir dengan tasbih seringkali disertai dengan introspeksi diri, memikirkan perbuatan baik dan buruk yang telah dilakukan. Melalui

introspeksi ini, seseorang dapat lebih memahami dirinya sendiri, kelemahan dan kelebihanannya, serta area-area yang perlu diperbaiki. Kesadaran diri yang tumbuh melalui penggunaan tasbih dapat mendorong seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik, lebih sabar, lebih bijaksana, dan lebih dekat dengan Allah.

Dalam berbagai tradisi spiritual, tasbih juga seringkali dikaitkan dengan energi positif dan keberkahan. Banyak orang percaya bahwa tasbih yang digunakan secara rutin untuk berdzikir akan memancarkan energi positif yang dapat memberikan pengaruh baik bagi penggunanya. Keyakinan ini mendorong orang untuk lebih tekun dalam berdzikir dan menggunakan tasbih, berharap mendapatkan keberkahan dan perlindungan dari Allah.

Tasbih bukan sekadar alat hitung sederhana, melainkan memiliki peran yang kompleks dan multidimensi dalam meningkatkan kualitas kehidupan spiritual. Melalui penggunaan yang konsisten dan penuh kesadaran, tasbih dapat menjadi sarana untuk mengingat Allah, menenangkan pikiran, menumbuhkan kesadaran diri, dan mendapatkan keberkahan. Oleh karena itu, penggunaan tasbih dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencapai kedamaian batin.

C. Tasbih dalam Aktivitas Sosial dan Lingkungan

a. Tasbih dalam Interaksi Sosial

Secara historis, tasbih telah menjadi bagian integral dari budaya Muslim. Praktik ini dapat ditemukan dalam berbagai konteks, mulai dari komunitas kecil hingga organisasi besar. Penelitian menunjukkan bahwa ketika individu terlibat dalam tasbih secara

kolektif, hal ini cenderung menciptakan ikatan sosial yang kuat. Misalnya, dalam suatu kajian yang dilakukan oleh Al-Qur'an, kelompok-kelompok yang rutin melakukan tasbih bersama menunjukkan tingkat kohesi sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ibadah seperti tasbih dapat memperkuat hubungan antar anggota masyarakat.

Tasbih juga berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan identitas dan nilai-nilai bersama. Dalam banyak komunitas Muslim, aktivitas tasbih sering kali dilakukan dalam bentuk majelis atau pengajian. Dalam konteks ini, tasbih tidak hanya menjadi media spiritual, tetapi juga alat untuk memperkuat jalinan sosial dan memperdalam pemahaman bersama tentang ajaran agama. serupa diungkapkan Smith dalam penelitiannya mengenai pengaruh kegiatan keagamaan terhadap interaksi sosial, *"Kegiatan kolektif seperti tasbih dapat menjadikan individu merasa bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, sehingga meningkatkan rasa solidaritas dan identitas kolektif"*.

Kehidupan sehari-hari juga dapat dipengaruhi oleh intensitas praktik tasbih. Individu yang rutin melakukan tasbih dilaporkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan antar pribadi yang positif. Hal ini disebabkan oleh dampak psikologis dari dzikir yang mampu menenangkan pikiran dan memperkuat emosi positif. Pada hal ini, penelitian oleh Johnson menunjukkan bahwa *"praktik tasbih dapat menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres dan tantangan sosial"*. Dengan cara ini,

individu yang senantiasa berzikir akan lebih mampu berinteraksi dengan orang lain secara konstruktif dan penuh empati.

Tasbih juga berperan dalam konteks penyelesaian konflik. Dalam situasi sosial yang penuh ketegangan, kelompok atau individu yang menjadikan tasbih sebagai bagian dari praktik mereka sering kali lebih mampu meredakan emosi negatif. Hal ini terjadi karena tasbih menciptakan suasana damai yang dapat memfasilitasi dialog dan pemahaman antara pihak-pihak yang bertikai. Menurut Abdul Rahman dalam penelitiannya, *“Pendekatan tasbih dalam penyelesaian konflik dapat meningkatkan rasa saling pengertian dan memudahkan ketegangan antar individu maupun kelompok”*.

Tasbih memiliki peran yang multifaset dalam interaksi sosial. Dari penguatan hubungan antar individu hingga sebagai alat penyelesaian konflik, kontribusi tasbih terhadap kehidupan sosial seharusnya diakui sebagai salah satu aspek penting dalam studi agama dan sosiologi. Ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang dapat menggali lebih lanjut mengenai hubungan antara praktik spiritual dan dinamika sosial yang lebih luas, serta bagaimana hal ini dapat diterapkan dalam konteks masyarakat yang semakin kompleks. Dengan demikian, tasbih bukan sekedar ritual, melainkan juga sebuah fenomena sosial yang berpotensi membawa perubahan positif bagi individu dan komunitas.

b. Tasbih sebagai Bentuk Kepedulian terhadap Lingkungan

Kesadaran terhadap lingkungan hidup telah menjadi isu global yang semakin mendesak. Kerusakan lingkungan, perubahan iklim, dan hilangnya keanekaragaman hayati merupakan tantangan nyata

yang dihadapi manusia modern. Dalam konteks ini, berbagai pendekatan untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan terus dikembangkan, termasuk melalui lensa spiritualitas dan nilai-nilai agama. Konsep “tasbih,” yang secara harfiah berarti mengagungkan Allah, dapat merangkum maknanya menjadi sebuah bentuk kepedulian yang mendalam terhadap ciptaan-Nya, termasuk lingkungan alam. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik tasbih, dalam pemahaman yang ilmiah, dapat menjadi landasan spiritual dan etika bagi peningkatan kesadaran dan aksi nyata dalam menjaga kelestarian lingkungan.

Tasbih adalah amalan dzikir yang sangat dianjurkan, berupa pujian dan pengagungan kepada Allah SWT. Secara tradisional, tasbih dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). Namun, makna tasbih dapat bertahan lebih dari sekedar ritual lisan. Tasbih dapat dipahami sebagai bentuk kontemplasi mendalam atas kebesaran dan kesempurnaan ciptaan Allah, yang memanasifestasikan keagungan Sang Pencipta. Dalam perspektif ini, alam semesta dengan segala isinya adalah ayat-ayat kauniyah yang memancarkan tanda-tanda kebesaran Allah.

Al-Quran sendiri menekankan pentingnya memikirkan ciptaan Allah sebagai jalan untuk mengenal-Nya. Dalam Surat Ar-Rum ayat 20-24, Allah SWT berfirman tentang berbagai fenomena alam sebagai bukti kekuasaan-Nya, mulai dari penciptaan manusia, langit dan bumi, pergantian malam dan siang, hingga hujan dan tumbuh-

tumbuhan. Ayat-ayat ini mengajak manusia untuk tidak hanya melihat alam secara fisik, tetapi juga memikirkan hikmah dan pelajaran yang terkandung di dalamnya. Ketika seseorang bertasbih dengan penuh kesadaran, ia tidak hanya mengulang-ulang kata-kata pujian, tetapi juga menghayati keindahan, keteraturan, dan keseimbangan alam sebagai perwujudan sifat-sifat Allah.

Kepedulian terhadap lingkungan dapat tumbuh dari kesadaran spiritual yang mendalam, yang diwujudkan melalui praktik tasbih dalam makna yang luas. Ketika seseorang mewujudkan keindahan dan kesempurnaan ciptaan Allah melalui alam, ia akan merasakan kekaguman dan rasa syukur yang mendalam. Rasa syukur ini kemudian dapat memotivasi untuk menjaga dan melindungi apa yang telah dianugerahkan Allah. Kerusakan lingkungan dapat dipandang sebagai bentuk pengingkaran terhadap keridhaan Allah dan ketidakmampuan manusia dalam menjaga amanah-Nya sebagai *khalifah* di bumi.

Tasbih, dalam konteks kepedulian terhadap lingkungan, tidak hanya berarti mengagumi keindahan alam, tetapi juga mewujudkan keterbatasan dan tanggung jawab manusia sebagai bagian dari ekosistem. Manusia diciptakan sebagai *khalifah fil ardh* (pemimpin di bumi), yang memiliki amanah untuk mengelola dan menjaga bumi dengan sebaik-baiknya. Konsep *khalifah* ini mengandung makna etis yang kuat terhadap lingkungan. Manusia tidak hanya memiliki hak untuk memanfaatkan sumber daya alam, tetapi juga kewajiban moral untuk melestarikannya bagi generasi mendatang.

Lebih lanjut, tasbih dapat mendorong perilaku pro-lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran bahwa setiap elemen alam semesta bertasbih kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran Surat Al-Isra ayat 44, dapat menumbuhkan rasa hormat dan penghargaan terhadap semua makhluk hidup dan lingkungan secara keseluruhan. Ayat ini menyatakan bahwa *"Tidak ada sesuatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu tidak mengerti tasbih mereka."* Pemahaman ini dapat memotivasi manusia untuk mengurangi konsumsi berlebihan, menghindari polusi, dan berpartisipasi dalam upaya melestarikan lingkungan. Praktik tasbih sebagai bentuk kepedulian lingkungan dapat diimplementasikan dalam berbagai bentuk aksi nyata.

Pertama, melalui pendidikan dan sosialisasi nilai-nilai agama yang menekankan pentingnya menjaga lingkungan. Materi-materi keagamaan dapat diintegrasikan dengan isu-isu lingkungan, sehingga umat beragama semakin menyadari bahwa kepedulian lingkungan adalah bagian integral dari ajaran agama.

Kedua, melalui praktik ibadah yang ramah lingkungan. Misalnya, dalam pelaksanaan ibadah haji atau umrah, jemaah dapat diajak untuk mengurangi penggunaan plastik, menghemat udara, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar tempat ibadah. Masjid dan tempat ibadah lainnya juga dapat menjadi pusat edukasi dan aksi lingkungan, seperti mengadakan kegiatan penanaman pohon, pengelolaan sampah, dan kampanye hemat energi.

Ketiga, melalui pengembangan gaya hidup berkelanjutan yang diinspirasi oleh nilai-nilai tasbih. Hal ini dapat diwujudkan dengan

memilih produk-produk yang ramah lingkungan, mengurangi limbah rumah tangga, menggunakan transportasi publik atau sepeda, serta mendukung gerakan pertanian organik dan konsumsi lokal. Gaya hidup berkelanjutan ini mencerminkan kesadaran bahwa sumber daya alam adalah amanah yang harus dijaga dan digunakan secara bijaksana.

Tasbih, dalam pemahaman yang luas, dapat menjadi landasan spiritual yang kuat bagi kepedulian terhadap lingkungan. Melalui kontemplasi mendalam atas keindahan dan kesempurnaan ciptaan Allah, manusia dapat menumbuhkan rasa syukur, tanggung jawab, dan motivasi untuk menjaga kelestarian alam. Praktik tasbih tidak hanya terbatas pada ritual lisan, tetapi juga mencakup aksi nyata dalam kehidupan sehari-hari yang berorientasi pada pelestarian lingkungan. Implementasi konsep tasbih dalam pendidikan, praktik ibadah, dan gaya hidup berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan aksi nyata dalam menjaga bumi sebagai amanah Allah bagi seluruh umat manusia.

c. Membangun Masyarakat yang Sejahtera dengan Tasbih

Dalam hiruk pikuk kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, konsep kesejahteraan seringkali hanya diukur dari indikator-indikator material seperti pertumbuhan ekonomi dan pendapatan per kapita. Padahal, kesejahteraan sejati memiliki dimensi yang jauh lebih luas dan mendalam, mencakup aspek spiritual, sosial, dan emosional. Salah satu pendekatan yang seringkali terlupakan namun memiliki potensi besar dalam membangun fondasi masyarakat yang sejahtera adalah melalui

pengamalan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ibadah, bahkan dalam simbol sederhana seperti tasbih.

Tasbih, secara harfiah merupakan untaian manik-manik yang digunakan untuk berzikir dan mengingat Allah SWT. Lebih dari sekadar alat hitung, tasbih menjadi representasi simbolik dari praktik spiritual yang mendalam. Zikir, sebagai inti dari penggunaan tasbih, bukan hanya sekadar melafalkan kalimat-kalimat suci, tetapi merupakan upaya berkelanjutan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, membersihkan hati dari penyakit-penyakit ruhani, dan menumbuhkan kesadaran diri yang tinggi. Kesadaran diri inilah yang menjadi titik awal transformasi individu yang pada akhirnya berkontribusi pada kemajuan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Salah satu dimensi penting yang dibangun melalui tasbih adalah ketenangan jiwa dan kedamaian batin. Dalam masyarakat yang diwarnai dengan stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan sosial, ketenangan jiwa menjadi barang langka sekaligus kebutuhan mendasar. Praktik zikir yang dilakukan dengan khusyuk dan istiqomah, yang seringkali disimbolkan dengan penggunaan tasbih, mampu menghadirkan ketenangan tersebut. Ketenangan batin ini akan memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana, mengambil keputusan yang lebih rasional, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih harmonis. Ketenangan individu secara kolektif akan menciptakan atmosfer sosial yang lebih kondusif bagi kemajuan dan pembangunan.

Lebih lanjut, tasbih juga merepresentasikan nilai-nilai moral dan etika yang kuat. Agama, sebagai landasan spiritualitas, mengajarkan nilai-nilai universal seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab. Penggunaan tasbih dalam berzikir secara tidak langsung mengingatkan individu pada nilai-nilai ini. Zikir yang dilakukan dengan penuh penghayatan akan menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, sehingga mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai luhur tersebut. Masyarakat yang dibangun atas dasar moralitas dan etika yang kuat akan terhindar dari praktik-praktik korupsi, ketidakadilan, dan berbagai penyakit sosial lainnya yang menghambat kesejahteraan.

Tidak hanya itu, praktik spiritual yang disimbolkan oleh tasbih juga berkontribusi pada penguatan solidaritas dan kohesi sosial. Ibadah berjamaah, kegiatan keagamaan bersama, dan bahkan praktik zikir individu yang dilakukan secara serempak dalam skala komunitas, mampu menumbuhkan rasa persaudaraan dan kebersamaan. Tasbih, dalam konteks ini, menjadi pengingat akan kesamaan tujuan dan nilai-nilai yang dianut bersama. Solidaritas sosial yang kuat merupakan modal penting dalam menghadapi berbagai tantangan dan mencapai kemajuan bersama. Masyarakat yang solid akan lebih mudah bergotong royong, saling membantu, dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan harmonis bagi seluruh anggotanya.

Penting untuk ditekankan bahwa kesejahteraan yang dibangun melalui tasbih bukanlah kesejahteraan yang bersifat instan atau material semata. Melainkan, kesejahteraan yang holistik dan

berkelanjutan, yang mencakup aspek spiritual, mental, dan sosial. Masyarakat yang sejahtera dengan tasbih adalah masyarakat yang anggotanya memiliki ketenangan jiwa, moralitas yang tinggi, solidaritas yang kuat, dan kesadaran diri yang mendalam. Kesejahteraan material, dalam konteks ini, menjadi konsekuensi logis dari fondasi spiritual dan moral yang kokoh.

Membangun masyarakat yang sejahtera dengan tasbih bukanlah ajakan untuk kembali ke masa lalu atau meninggalkan kemajuan teknologi dan modernitas. Sebaliknya, ini adalah seruan untuk menyeimbangkan kemajuan material dengan pembangunan spiritual dan moral. Tasbih, sebagai simbol spiritualitas, mengingatkan kita akan pentingnya dimensi non-material dalam mencapai kesejahteraan sejati. Dengan mengamalkan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam praktik spiritual yang disimbolkan oleh tasbih, kita dapat membangun masyarakat yang tidak hanya kaya secara materi, tetapi juga kaya secara jiwa, damai, dan harmonis.

D. Tasbih sebagai Sarana Mengatasi Stres dan Kecemasan

a. Tasbih sebagai Terapi Mental dan Emosional

Dalam hiruk pikuk kehidupan modern yang serba cepat, tekanan mental dan emosional menjadi tantangan yang semakin umum dihadapi. Berbagai metode dan pendekatan terapeutik pun dicari untuk mengatasi kondisi ini, mulai dari terapi psikologis konvensional hingga praktik-praktik konversi dan spiritualitas. Di tengah-tengah solusi tersebut, praktik sederhana namun mendalam seperti *tasbih*—merangkai pujian kepada Tuhan melalui pengulangan kalimat-kalimat suci—muncul sebagai sebuah

pendekatan yang menjanjikan untuk menenangkan jiwa dan mengelola emosi.

Tasbih, secara harfiah berarti "mensucikan" atau "mengagungkan," adalah praktik dzikir yang dalam tradisi Islam. Biasanya dilakukan dengan menggunakan biji-bijian tasbih atau perangkat penghitung digital, *tasbih* melibatkan pengulangan kalimat pujian kepada Allah, seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar), dan *Laa ilaaha illallah* (Tidak ada Tuhan selain Allah)¹⁹¹. Lebih dari sekedar ritual ibadah, *tasbih* dapat dipandang sebagai sebuah latihan meditasi yang fokus pada pengulangan dan kehadiran penuh (mindfulness), dua elemen kunci dalam terapi mental dan emosional.

Salah satu mekanisme utama yang menjadikan *tasbih* bermanfaat secara terapeutik adalah pengulangan ritmis. Pengulangan kalimat-kalimat suci secara berulang-ulang menciptakan kondisi yang mirip dengan pengulangan mantra. Ritme dan fokus pada pengucapan kalimat *tasbih* membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang berputar-putar dan kekhawatiran yang membebani pikiran¹⁹². Proses ini dapat memperlambat gelombang otak, menginduksi keadaan relaksasi, dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang bertanggung jawab atas respons stres "lawan atau lari"¹⁹³. *Tasbih* dapat menjadi alat yang efektif untuk meredakan kecemasan, ketegangan, dan perasaan tidak tenang.

Selain berulangnya ritmis, fokus dan konsentrasi yang dibutuhkan dalam *tasbih* juga memainkan peran penting dalam

terapi mental. Ketika seseorang ber-*tasbih*, ia dibor untuk memusatkan perhatiannya pada kalimat-kalimat dzikir dan menghitung tasbih. Latihan fokus ini serupa dengan latihan mindfulness yang bertujuan untuk membawa kesadaran penuh pada momen saat ini, tanpa menghakimi atau terlarut dalam pikiran masa lalu atau kekhawatiran masa depan¹⁹⁴. Dengan melatih fokus melalui *tasbih*, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola pikiran yang mengganggu, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat kontrol diri atas respons mental dan emosional mereka.

Lebih jauh, dimensi spiritualitas dan koneksi dengan Yang Ilahi dalam *tasbih* memberikan lapisan manfaat terapeutik yang unik. Bagi individu yang memiliki keyakinan agama, *tasbih* bukan hanya latihan mental, tetapi juga tindakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Tuhan. Rasa koneksi spiritual ini dapat menjadi sumber kekuatan, ketenangan, dan harapan di tengah kesulitan hidup¹⁹⁵. Keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mendukung dan melindungi mereka dapat memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan terlindungi atau putus asa. Penguatan nilai-nilai spiritual melalui *tasbih*, seperti syukur, kesabaran, dan tawakal, juga dapat membantu individu membangun perspektif yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan ketahanan emosional.

Dalam konteks kesehatan mental modern, *tasbih* dapat berinteraksi sebagai pendekatan komplementer untuk mendukung terapi konvensional. Meskipun *tasbih* bukanlah pengganti terapi

psikologis profesional dalam kasus gangguan mental yang parah, praktik ini dapat menjadi alat bantu yang berharga untuk manajemen stres, meningkatkan suasana hati (mood), dan pengembangan kesejahteraan emosional secara umum. *Tasbih* dapat dipraktikkan secara mandiri di mana saja dan kapan saja, menjadikannya intervensi yang mudah diakses dan terjangkau untuk meningkatkan kesehatan mental sehari-hari.

Penting untuk dicatat bahwa manfaat tasbih terapeutik dapat bervariasi antar individu, tergantung pada keyakinan, tingkat kekhusyukan, dan frekuensi praktik¹⁹⁶. Namun demikian, bukti anekdotal dan penelitian awal menunjukkan potensi *tasbih* sebagai alat yang efektif untuk terapi mental dan emosional. Penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih ketat diperlukan untuk memastikan dan memperdalam pemahaman tentang manfaat *tasbih* secara empiris.

Kesimpulannya, *tasbih* lebih dari sekedar ritual ibadah; ia adalah praktik meditatif yang kaya dengan potensi terapeutik. Melalui beragam ritmis, fokus yang terarah, dan dimensi spiritualitas, *tasbih* menawarkan cara yang sederhana namun mendalam untuk menenangkan pikiran, mengelola emosi, dan meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Di tengah kompleksitas tantangan kesehatan mental modern, menghidupkan kembali praktik *tasbih* sebagai terapi diri dapat menjadi langkah yang berharga menuju jiwa yang lebih tenang dan hati yang lebih damai.

b. Dampak Psikologis Tasbih terhadap Kesehatan Mental

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, menjaga kesehatan mental menjadi sebuah tantangan yang semakin signifikan. Berbagai metode dan praktik dicari untuk mengatasi stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya. Di tengah beragam pilihan tersebut, praktik spiritual seperti tasbih, yang merupakan zikir atau pengulangan pujian kepada Tuhan dalam tradisi Islam, menarik perhatian sebagai salah satu cara yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Artikel ini akan mengulas secara mendalam dampak psikologis tasbih terhadap kesehatan mental, ditinjau dari berbagai perspektif akademisi.

Tasbih, secara harfiah berarti "mensucikan" atau "memuliakan," adalah praktik ibadah yang melibatkan penerapan kalimat-kalimat suci, seperti Subhanallah (Maha Suci Allah), Alhamdulillah (Segala puji bagi Allah), dan Allahu Akbar (Allah Maha Besar). Praktik ini seringkali dilakukan dengan menggunakan biji tasbih sebagai alat bantu hitung, meskipun juga dapat dilakukan tanpa alat bantu. Penggunaan tasbih bukan hanya sekedar ritual keagamaan, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang signifikan.

Salah satu dampak psikologis tasbih yang paling menonjol adalah kemampuannya untuk memfasilitasi kondisi meditasi dan *mindfulness*. Pengulangan kalimat-kalimat zikir secara ritmis dan terfokus dapat membantu memusatkan perhatian dari pikiran-pikiran yang berputar-putar dan kecemasan akan masa depan atau penyesalan masa lalu, menuju momen saat ini. Proses ini mirip dengan teknik penghitungan *mindfulness* yang populer dalam

psikologi modern, di mana individu diajak untuk fokus pada sensasi saat ini, seperti napas atau suara, untuk mencapai ketenangan pikiran. Ketika seseorang ber-tasbih, fokus pada pengulangan kalimat dan sensasi biji tasbih di jari dapat menjadi jangkar yang membawa pikiran kembali ke saat ini, mengurangi *pengembaraan pikiran* dan kecemasan.

Ritme dan repetiti dalam tasbih memiliki efek menenangkan pada sistem saraf. Pengulangan kalimat-kalimat zikir secara perlahan dan teratur dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah, respon fisiologis yang berlawanan dengan reaksi stres “*lawan atau lari*” (fight or flight). Selain itu, fokus pada zikir dapat mengalihkan perhatian dari sumber-sumber stres, memberikan jeda mental dari tekanan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks psikologi agama, keyakinan akan kekuatan dan pertolongan Tuhan yang diungkapkan melalui zikir juga dapat memberikan rasa aman dan harapan, yang secara langsung mengurangi perasaan cemas dan putus asa.

Praktik tasbih yang membutuhkan fokus dan konsentrasi pada pengulangan kalimat zikir, dapat melatih kemampuan kognitif individu dalam memusatkan perhatian. Dalam dunia yang dipenuhi gangguan digital dan informasi yang berlebihan, kemampuan untuk fokus menjadi semakin penting. Latihan mental yang diperoleh dari latihan tasbih dapat membantu meningkatkan konsentrasi tidak hanya dalam ibadah, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan atau belajar. Dengan melatih fokus melalui tasbih,

individu dapat menjadi lebih produktif dan efisien dalam berbagai aspek kehidupan.

Tasbih juga dapat berperan dalam pengembangan regulasi emosi. Ketika individu merasa marah, sedih, atau cemas, praktik tasbih dapat menjadi mekanisme *coping* yang sehat. Mengucapkan kalimat-kalimat zikir dapat memberikan rasa tenang dan damai batin, membantu meredakan intensitas emosi negatif. Dalam perspektif psikologi positif, tasbih dapat dikategorikan sebagai aktivitas yang mempromosikan emosi positif, seperti syukur, harapan, dan kedamaian, yang secara keseluruhan berkontribusi pada kesejahteraan emosional.

Aspek spiritual dari tasbih tidak dapat diabaikan. Bagi individu yang religius, tasbih bukan sekedar latihan mental, tetapi juga merupakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Tuhan. Koneksi spiritual ini dapat memberikan rasa makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Ketika seseorang merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, ia cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan tangguh terhadap kesulitan. Keyakinan agama dan praktik spiritual seperti tasbih dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan psikologis, terutama di saat-saat sulit.

Tasbih, sebagai amalan spiritual yang sederhana namun mendalam, memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dari perspektif *mindfulness* dan meditasi, tasbih membantu mencapai ketenangan pikiran dan fokus pada saat ini. Secara fisiologis, tasbih dapat mereduksi stres dan kecemasan. Secara kognitif, tasbih melatih fokus dan konsentrasi. Secara

emosional, tasbih membantu regulasi emosi dan meningkatkan emosi positif. Dan secara spiritual, tasbih memberikan koneksi dengan nilai-nilai religius dan makna hidup. Oleh karena itu, praktik tasbih dapat menjadi salah satu alat yang berharga dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, sejalan dengan berbagai pendekatan psikologis modern lainnya.

c. Tasbih sebagai Jembatan untuk Penyembuhan

Tasbih, sebuah perangkat sederhana berupa untaian manik-manik atau biji-bijian yang digunakan umat Islam, lebih dari sekadar alat hitung dalam berzikir. Tasbih berfungsi sebagai instrumen yang mendalam, berpotensi menjadi jembatan menuju penyembuhan spiritual, mental, dan bahkan fisik. Praktik berzikir menggunakan tasbih, yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat pujian, menawarkan jalur yang kaya menuju ketenangan batin dan kesejahteraan holistik. Artikel ini akan mengeksplorasi bagaimana tasbih, dalam konteks praktik zikir, dapat berperan sebagai media penyembuhan, ditinjau dari berbagai perspektif.

Dalam tradisi Islam, zikir memiliki kedudukan yang sangat penting. Dalam bahasa Indonesia, zikir berarti mengingat atau menyebut. Dalam konteks spiritual, zikir merujuk pada aktivitas mengingat Allah SWT secara terus-menerus, baik melalui lisan maupun hati. Praktik ini dianjurkan dalam Al-Quran dan Sunnah, sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dan mencapai keberkahan serta ketenangan jiwa. Tasbih, dalam hal ini, menjadi alat bantu yang memudahkan pelaksanaan zikir, khususnya

dalam menghitung jumlah pengulangan kalimat-kalimat zikir yang diucapkan. Penggunaan tasbih memungkinkan individu untuk fokus pada makna dan penghayatan zikir, tanpa terganggu oleh kebutuhan untuk menghitung secara manual.¹⁹⁷

Lebih dari sekedar alat bantu hitung, tasbih memiliki dimensi simbolik dan psikologis yang mendalam. Setiap butir tasbih yang dilalui dalam zikir mewakili satu langkah perjalanan spiritual, satu pengingat akan kebesaran Allah, dan satu upaya untuk membersihkan hati dari kegelisahan. Gerakan jari yang memindahkan butiran tasbih secara ritmis dapat menciptakan efek menenangkan dan meditatif. Ritme dan repetisi adalah elemen kunci dalam praktik mindfulness dan meditasi, yang telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan fokus.¹⁹⁸ Praktik zikir menggunakan tasbih dapat dipandang sebagai bentuk reproduksi Islami yang memiliki manfaat terapeutik.

Penyembuhan melalui tasbih tidak hanya terbatas pada aspek psikologis. Dalam perspektif spiritual Islam, penyakit seringkali dipandang sebagai ujian atau teguran dari Allah, sekaligus sebagai peluang untuk mendekati diri kepada-Nya. Melalui zikir yang khusyuk dan berkelanjutan, seorang hamba berharap dapat meraih ridha Allah, ampunan dosa, dan kesembuhan dari penyakit. Keyakinan ini, yang tertanam dalam ajaran agama, memiliki kekuatan sugesti yang signifikan. Harapan dan keyakinan yang kuat dapat memicu mekanisme penyembuhan diri dalam tubuh, yang dikenal dengan efek plasebo.¹⁹⁹ Praktik zikir secara teratur juga

dapat memperkuat koneksi spiritual individu, memberikan rasa ketenangan batin, harapan, dan kekuatan untuk menghadapi cobaan hidup, termasuk penyakit.

Dari sudut pandang neurosains, praktik zikir, termasuk yang menggunakan tasbih, dapat mempengaruhi aktivitas otak. Pengulangan kalimat-kalimat zikir secara ritmis dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan dalam tubuh.²⁰⁰ Aktivasi sistem saraf parasimpatis berkontribusi pada penurunan detak jantung, tekanan darah, dan hormon stres seperti kortisol. Kondisi relaksasi ini sangat penting untuk penyembuhan fisik dan mental. Stres kronis telah lama dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gangguan tidur, gangguan pencernaan, hingga penyakit kardiovaskular dan penurunan sistem imun.²⁰¹ Dengan mengurangi stres melalui praktik zikir menggunakan tasbih, individu dapat memberikan kondisi yang lebih kondusif bagi tubuh untuk menyembuhkan diri. Penting untuk ditekankan bahwa tasbih bukanlah benda keramat yang memiliki kekuatan magis. Khasiat penyembuhan dari tasbih terletak pada praktik zikir yang dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, dan penuh penghayatan. Tasbih hanyalah alat bantu yang memfasilitasi praktik ini. Efektivitas tasbih sebagai jembatan penyembuhan sangat bergantung pada niat, keyakinan, dan konsistensi individu dalam berzikir. Praktik zikir yang dilakukan dengan tergesa-gesa dan tanpa penghayatan tidak akan memberikan manfaat yang optimal. Sebaliknya, zikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran, fokus pada makna kalimat-kalimat yang

diucapkan, dan disertai dengan penyerahan diri kepada Allah, memiliki potensi besar untuk membawa kesembuhan dan kesejahteraan dalam hidup.

Tasbih dapat dipandang sebagai simbol dan instrumen yang kuat dalam melakukan praktik penyembuhan melalui zikir. Melalui ritme dan pengulangan, tasbih membantu memusatkan pikiran, menenangkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah. Praktik zikir dengan tasbih menawarkan jalur yang kaya menuju penyembuhan spiritual, mental, dan bahkan fisik, dengan mengaktifkan mekanisme relaksasi tubuh, mengurangi stres, dan memperkuat koneksi spiritual. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa tasbih hanyalah alat bantu, dan kunci utama penyembuhan terletak pada kualitas zikir yang dilakukan, serta keyakinan dan penyampaian diri kepada Allah SWT.

BAB 7

KAJIAN HADIS DAN AYAT TENTANG TASBIH

A. Hadis-Hadis tentang Keutamaan Tasbih

a. Hadis-hadis yang Menjelaskan Keutamaan Tasbih

Kesadaran terhadap lingkungan hidup telah menjadi isu global yang semakin mendesak. Kerusakan lingkungan, perubahan iklim, dan hilangnya keanekaragaman hayati merupakan tantangan nyata yang dihadapi manusia modern. Dalam konteks ini, berbagai pendekatan untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan terus dikembangkan, termasuk melalui lensa spiritualitas dan nilai-nilai agama. Konsep “tasbih,” yang secara harfiah berarti mengagungkan Allah, dapat merangkul maknanya menjadi sebuah bentuk kepedulian yang mendalam terhadap ciptaan-Nya, termasuk lingkungan alam.

Tasbih adalah amalan dzikir yang sangat dianjurkan, berupa pujian dan pengagungan kepada Allah SWT. Secara tradisional, tasbih dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). Namun, makna tasbih dapat bertahan lebih dari sekedar ritual lisan. Tasbih dapat dipahami sebagai bentuk kontemplasi mendalam atas kebesaran dan kesempurnaan ciptaan Allah, yang memmanifestasikan keagungan Sang Pencipta. Dalam perspektif ini, alam semesta

dengan segala isinya adalah ayat-ayat kauniyah yang memancarkan tanda-tanda kebesaran Allah.

Al-Quran sendiri menekankan pentingnya memikirkan ciptaan Allah sebagai jalan untuk mengenal-Nya. Dalam Surat Ar-Rum ayat 20-24, Allah SWT berfirman tentang berbagai fenomena alam sebagai bukti kekuasaan-Nya, mulai dari penciptaan manusia, langit dan bumi, pergantian malam dan siang, hingga hujan dan tumbuh-tumbuhan. Ayat-ayat ini mengajak manusia untuk tidak hanya melihat alam secara fisik, tetapi juga memikirkan hikmah dan pelajaran yang terkandung di dalamnya. Ketika seseorang bertasbih dengan penuh kesadaran, ia tidak hanya mengulang-ulang kata-kata pujian, tetapi juga menghayati keindahan, keteraturan, dan keseimbangan alam sebagai perwujudan sifat-sifat Allah.

Kepedulian terhadap lingkungan dapat tumbuh dari kesadaran spiritual yang mendalam, yang diwujudkan melalui praktik tasbih dalam makna yang luas. Ketika seseorang mewujudkan keindahan dan kesempurnaan ciptaan Allah melalui alam, ia akan merasakan kekaguman dan rasa syukur yang mendalam. Rasa syukur ini kemudian dapat memotivasi untuk menjaga dan melindungi apa yang telah dianugerahkan Allah. Kerusakan lingkungan dapat dipandang sebagai bentuk pengingkaran terhadap keridhaan Allah dan ketidakmampuan manusia dalam menjaga amanah-Nya sebagai *khalifah* di bumi.

Tasbih, dalam konteks kepedulian terhadap lingkungan, tidak hanya berarti mengagumi keindahan alam, tetapi juga mewujudkan keterbatasan dan tanggung jawab manusia sebagai bagian dari

ekosistem. Manusia diciptakan sebagai *khalifah fil ardh* (pemimpin di bumi), yang memiliki amanah untuk mengelola dan menjaga bumi dengan sebaik-baiknya. Konsep *khalifah* ini mengandung makna etis yang kuat terhadap lingkungan. Manusia tidak hanya memiliki hak untuk memanfaatkan sumber daya alam, tetapi juga kewajiban moral untuk melestarikannya bagi generasi mendatang.

Lebih lanjut, tasbih dapat mendorong perilaku pro-lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran bahwa setiap elemen alam semesta bertasbih kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran Surat Al-Isra ayat 44, dapat menumbuhkan rasa hormat dan penghargaan terhadap semua makhluk hidup dan lingkungan secara keseluruhan. Ayat ini menyatakan bahwa "*Tidak ada sesuatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu tidak mengerti tasbih mereka.*" Pemahaman ini dapat memotivasi manusia untuk mengurangi konsumsi berlebihan, menghindari polusi, dan berpartisipasi dalam upaya melestarikan lingkungan.

Praktik tasbih sebagai bentuk kepedulian lingkungan dapat diimplementasikan dalam berbagai bentuk aksi nyata. Pertama, melalui pendidikan dan sosialisasi nilai-nilai agama yang menekankan pentingnya menjaga lingkungan. Materi-materi keagamaan dapat diintegrasikan dengan isu-isu lingkungan, sehingga umat beragama semakin menyadari bahwa kepedulian lingkungan adalah bagian integral dari ajaran agama.

Kedua, melalui praktik ibadah yang ramah lingkungan. Misalnya, dalam pelaksanaan ibadah haji atau umrah, jemaah dapat diajak untuk mengurangi penggunaan plastik, menghemat udara, dan

menjaga kebersihan lingkungan sekitar tempat ibadah. Masjid dan tempat ibadah lainnya juga dapat menjadi pusat edukasi dan aksi lingkungan, seperti mengadakan kegiatan penanaman pohon, pengelolaan sampah, dan kampanye hemat energi.

Ketiga, melalui pengembangan gaya hidup berkelanjutan yang diinspirasi oleh nilai-nilai tasbih. Hal ini dapat diwujudkan dengan memilih produk-produk yang ramah lingkungan, mengurangi limbah rumah tangga, menggunakan transportasi publik atau sepeda, serta mendukung gerakan pertanian organik dan konsumsi lokal. Gaya hidup berkelanjutan ini mencerminkan kesadaran bahwa sumber daya alam adalah amanah yang harus dijaga dan digunakan secara bijaksana.

Tasbih, dalam pemahaman yang luas, dapat menjadi landasan spiritual yang kuat bagi kepedulian terhadap lingkungan. Melalui kontemplasi mendalam atas keindahan dan kesempurnaan ciptaan Allah, manusia dapat menumbuhkan rasa syukur, tanggung jawab, dan motivasi untuk menjaga kelestarian alam. Praktik tasbih tidak hanya terbatas pada ritual lisan, tetapi juga mencakup aksi nyata dalam kehidupan sehari-hari yang berorientasi pada pelestarian lingkungan. Implementasi konsep tasbih dalam pendidikan, praktik ibadah, dan gaya hidup berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan aksi nyata dalam menjaga bumi sebagai amanah Allah bagi seluruh umat manusia.

b. Perbandingan Hadis Sahih dan Dha'if tentang Tasbih

Tasbih, secara bahasa berarti menyucikan atau menjauhkan dari kekurangan, dalam konteks ibadah Islam merujuk pada amalan

mengagungkan Allah SWT dengan mengucapkan kalimat *Subhanallah* (سُبْحَانَ اللَّهِ). Amalan ini memiliki keutamaan yang besar dalam agama Islam, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai dalil naqli, baik dari Al-Qur'an maupun hadis. Dalam khazanah hadis, terdapat riwayat yang beragam mengenai tasbih, mulai dari hadis yang sahih hingga hadis yang dha'if. Perbandingan antara hadis sahih dan dha'if tentang tasbih menjadi penting untuk memahami kedudukan dan pengamalan tasbih sesuai dengan tuntunan syariat.

Hadis sahih merupakan hadis yang memenuhi standar kualitas tertinggi dalam ilmu hadis, baik dari segi sanad (rantai periwayat) maupun matan (isi hadis). Hadis sahih menjadi sumber hukum Islam kedua setelah Al-Qur'an, dan menjadi landasan yang kuat dalam beramal. Berkaitan dengan tasbih, terdapat banyak hadis sahih yang menjelaskan keutamaan dan tata cara pelaksanaannya. Salah satu contoh hadis sahih tentang keutamaan tasbih adalah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: *“Dua kalimat yang ringan diucapkan lidah, berat dalam timbangan (amal), dan dicintai oleh Allah Yang Maha Rahman, yaitu Subhanallah wa bihamdihi, Subhanallahil ‘Azhim.”*

Hadis ini dengan jelas menunjukkan keutamaan tasbih sebagai amalan yang dicintai Allah, ringan diucapkan, namun memiliki pahala yang besar di sisi-Nya. Keutamaan ini menjadi motivasi bagi umat Islam untuk senantiasa melazimkan tasbih dalam kehidupan sehari-hari.

Hadis sahih lainnya yang menjelaskan tentang waktu utama bertasbih adalah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari ‘Amr bin ‘Abasah RA, Rasulullah SAW bersabda tentang keutamaan waktu setelah shalat Subuh: *“Kemudian shalatlah hingga matahari meninggi, karena di waktu itu shalat dihadiri (oleh malaikat) dan disaksikan. Kemudian berhentilah shalat, karena ketika matahari tepat berada di tengah, ia berada di atas tanduk setan. Ketika itu orang-orang kafir sujud untuknya. Kemudian shalatlah, karena shalat itu dihadiri (malaikat) dan disaksikan hingga kalian melaksanakan shalat Ashar. Kemudian berhentilah shalat hingga matahari terbenam, karena matahari terbenam di antara dua tanduk setan, dan di waktu itu orang-orang kafir sujud untuknya.”* Meskipun hadis ini tidak secara eksplisit menyebutkan tasbih, pemahaman para ulama hadis dan fikih mengaitkan waktu-waktu utama shalat sunnah dan dzikir, termasuk tasbih, pada waktu-waktu yang disebutkan dalam hadis ini, terutama setelah shalat Subuh dan Ashar. Hal ini didasarkan pada dalil-dalil lain yang menganjurkan dzikir dan tasbih pada pagi dan petang hari.

Hadis dha’if adalah hadis yang tidak memenuhi standar kualitas hadis sahih atau hasan. Kelemahan hadis dha’if dapat terletak pada sanadnya (misalnya, adanya perawi yang lemah ingatan atau tidak adil) atau matannya (misalnya, bertentangan dengan hadis sahih atau akal sehat). Secara umum, hadis dha’if tidak dapat dijadikan sebagai landasan hukum dalam menetapkan halal dan haram.

Terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai penggunaan hadis dha’if dalam *fadhailul a’mal* (keutamaan amal).

Sebagian ulama memperbolehkan penggunaan hadis dha'if dalam *fadhailul a'mal* dengan syarat-syarat tertentu, seperti tidak berkaitan dengan akidah atau hukum, tidak terlalu lemah, dan tidak bertentangan dengan hadis sahih. [3] Pendapat ini didasarkan pada pertimbangan bahwa hadis dha'if masih memiliki potensi untuk memberikan motivasi dan semangat dalam beribadah, meskipun tidak mencapai derajat *hujjah* (dalil yang kuat).

Dalam konteks tasbih, terdapat beberapa hadis dha'if yang menjelaskan keutamaan tasbih dengan bilangan atau waktu tertentu yang tidak ditemukan dalam hadis sahih. Contohnya, hadis yang menyebutkan keutamaan membaca tasbih seratus kali setiap hari akan menghapus dosa-dosa kecil, atau hadis yang menyebutkan keutamaan tasbih pada hari Jumat. Hadis-hadis semacam ini, meskipun dha'if, dapat digunakan sebagai *targhib* (anjuran) dan motivasi dalam beramal, dengan catatan tidak diyakini sebagai sunnah yang pasti dari Rasulullah SAW, dan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip agama yang lebih kuat.

Perbandingan antara hadis sahih dan dha'if tentang tasbih menunjukkan bahwa hadis sahih memberikan landasan yang kuat dan kokoh dalam mengamalkan tasbih. Hadis-hadis sahih menjelaskan keutamaan umum tasbih sebagai amalan yang dicintai Allah dan berpahala besar, serta memberikan petunjuk waktu-waktu utama untuk bertasbih. Amalan tasbih yang berlandaskan hadis sahih ini merupakan inti dari ibadah tasbih yang dianjurkan dalam Islam. Sementara itu, hadis dha'if tentang tasbih, khususnya dalam konteks *fadhailul a'mal*, dapat digunakan sebagai pelengkap

dan motivasi tambahan dalam beramal. Hadis dha'if dapat memberikan rincian lebih lanjut mengenai keutamaan tasbih dalam bilangan atau waktu tertentu, yang tidak disebutkan dalam hadis sahih. Namun, penggunaannya harus tetap berpegang pada syarat-syarat yang ditetapkan ulama, dan tidak boleh menggeser kedudukan hadis sahih sebagai sumber utama dalam beramal.

Amalan tasbih merupakan ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam, dengan landasan yang kuat dari hadis-hadis sahih. Umat Islam hendaknya memprioritaskan pengamalan tasbih berdasarkan tuntunan hadis sahih, dan dapat mengambil manfaat dari hadis dha'if dalam konteks *fadhailul a'mal* sebagai motivasi tambahan, dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip kehati-hatian dan bimbingan ulama yang kompeten. Memahami perbedaan antara hadis sahih dan dha'if serta penggunaannya yang tepat akan membantu umat Islam dalam beribadah secara lebih berkualitas dan sesuai dengan tuntunan syariat.

c. Pengaruh Tasbih terhadap Kehidupan Sehari-hari dalam Hadis

Dalam lanskap spiritualitas Islam, praktik *tasbih*—yakni mengagungkan Allah dengan mengucapkan *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *La Ilaha Illallah* (Tiada Tuhan selain Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar)—menempati posisi yang sentral. Bukan sekedar ritual lisan, *tasbih* dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW menjelma sebagai kekuatan transformatif yang mampu mewarnai dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari seorang muslim.

Secara etimologis, kata *tasbih* berasal dari bahasa Arab *sabbahu-yusabbihu-tasbihan*, yang berarti menjauh atau mensucikan. Dalam konteks agama Islam, *tasbih* merujuk pada tindakan mensucikan Allah SWT dari segala kekurangan dan sifat yang tidak layak baginya, serta mengagungkan-Nya atas segala kesempurnaan dan keindahan-Nya. Praktik *tasbih* bukan sekedar tradisi lisan, melainkan ibadah yang memiliki akar kuat dalam Al-Quran dan Sunnah Nabi. Al-Quran sendiri memerintahkan umat Islam untuk bertasbih kepada Allah dalam berbagai kesempatan. Lebih lanjut, hadis-hadis Nabi SAW memberikan penekanan yang kuat terhadap keutamaan *tasbih* serta manfaatnya bagi kehidupan seorang muslim.

Hadis-hadis Nabi SAW mengungkapkan berbagai pengaruh positif *tasbih* terhadap kehidupan sehari-hari seorang muslim. Pengaruh tersebut mencakup dimensi spiritual, emosional, sosial, dan bahkan duniawi. Berikut adalah beberapa pengaruh utama *tasbih* sebagaimana dijelaskan dalam hadis:

- a. **Meningkatkan Kedekatan dengan Allah SWT:** Salah satu pengaruh utama *tasbih* adalah mendekatkan diri seorang hamba kepada Sang Pencipta. Rasulullah SAW bersabda bahwa kalimat *tasbih* adalah kalimat yang paling dicintai oleh Allah SWT. Dengan seringnya bertasbih, seorang Muslim secara aktif mengingat Allah, mengagungkan-Nya, dan menyadari kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupannya. Kesadaran ini akan memupuk rasa takut kepada Allah (*khauf*) dan harapan kepada

rahmat-Nya (*raja'*), yang merupakan pilar utama dalam spiritualitas Islam.

- b. **Menghapus Dosa dan Kesalahan:** Hadis-hadis Nabi juga mengindikasikan bahwa *tasbih* dapat menjadi sarana penghapus dosa-dosa kecil. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW menyebutkan bahwa barangsiapa yang mengucapkan *Subhanallah wa bihamdihi* seratus kali dalam sehari, maka dosa-dosanya akan diampuni meskipun sebanyak buih di lautan. Pengampunan dosa ini memberikan ketenangan batin dan motivasi bagi seorang muslim untuk terus memperbaiki diri dan menghindari perbuatan maksiat.
- c. **Mendatangkan Pahala dan Kebaikan:** *Tasbih* adalah amalan yang sangat ringan diucapkan namun memiliki timbangan pahala yang sangat besar di sisi Allah SWT. Dalam hadis lain, Rasulullah SAW menggambarkan kalimat *tasbih*, *tahmid*, dan *takbir* sebagai kalimat yang paling berat dalam timbangan kebaikan di hari kiamat. Pahala yang besar ini menjadi motivasi kuat bagi seorang muslim untuk senantiasa melazimkan *tasbih* dalam aktivitas sehari-harinya, baik dalam keadaan luas maupun sempit.
- d. **Menentramkan Hati dan Pikiran:** Dalam kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan, *tasbih* berfungsi sebagai penenang hati dan pikiran. Mengucapkan kalimat-kalimat *tasbih* secara berulang-ulang dapat membantu meredakan kecemasan, stres, dan kegelisahan. Hal ini karena *tasbih* membawa seorang Muslim kembali kepada Allah, sumber ketenangan dan

kedamaian sejati. Ketika hati dan pikiran tenang, seorang muslim dapat menghadapi permasalahan hidup dengan lebih jernih dan bijaksana.

- e. **Memudahkan Urusan Dunia dan Akhirat:** Hadis-hadis juga mengisyaratkan bahwa *tasbih* dapat menjadi wasilah untuk memudahkan urusan dunia dan akhirat seorang muslim. Dengan senantiasa bertasbih dan mendekatkan diri kepada Allah, seorang muslim memohon pertolongan dan kemudahan dari-Nya dalam segala urusannya. Keyakinan ini akan memberikan kekuatan dan optimisme dalam menghadapi tantangan hidup, serta harapan akan keberkahan dan kesuksesan di dunia dan akhirat.
- f. **Menjadi Bekal di Akhirat:** *Tasbih* tidak hanya bermanfaat di dunia, tetapi juga menjadi bekal yang sangat berharga di akhirat. Hadis-hadis menyebutkan bahwa kalimat *tasbih* akan menjadi tanaman di surga bagi orang yang mengucapkannya. Bekal ini akan menemani seorang Muslim dalam perjalanan panjang menuju akhirat dan menjadi penolongnya di hari perhitungan kelak. Kesadaran akan hal ini mendorong seorang Muslim untuk memperbanyak *tasbih* sebagai investasi akhirat yang tak bernilai harganya.

Agar pengaruh *tasbih* dapat dirasakan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, penting bagi seorang muslim untuk mengimplementasikannya secara konsisten dan khusyuk. Beberapa cara mengimplementasikan *tasbih* dalam kehidupan sehari-hari antara lain:

- a. **Melazimi *Tasbih* Setelah Sholat:** Salah satu waktu yang sangat dianjurkan untuk bertasbih adalah setelah melaksanakan shalat fardhu. Rasulullah SAW berdoa untuk bertasbih, bertahmid, dan bertakbir sebanyak 33 kali setelah setiap shalat.
- b. **Bertasbih di Pagi dan Sore Hari:** Rasulullah SAW juga memperingatkan untuk membaca *tasbih* di pagi dan sore hari sebagai bentuk dzikir dan perlindungan dari Allah SWT.
- c. **Bertasbih dalam Setiap Keadaan:** Seorang muslim dapat bertasbih dalam berbagai keadaan, baik ketika senang maupun susah, ketika lapang maupun sempit, ketika berjalan, bekerja, atau beristirahat. Menjadikan *tasbih* sebagai bagian dari rutinitas harian akan membawa keberkahan dan ketenangan dalam hidup.
- d. **Memahami Makna *Tasbih* :** Agar *tasbih* tidak hanya menjadi rutinitas lisan yang kosong makna, penting bagi seorang muslim untuk memahami makna dari setiap kalimat *tasbih* yang diucapkan. Memahami makna *Subhanallah, Alhamdulillah, La Ilaha Illallah, dan Allahu Akbar* akan meningkatkan kekhusyukan dan penghayatan dalam berdzikir.

Berdasarkan kajian hadis, *tasbih* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari seorang muslim. Lebih dari sekedar amalan lisan, *tasbih* adalah ibadah yang mampu mendekatkan diri kepada Allah, menghapus dosa, mendatangkan pahala, menentramkan hati, memudahkan urusan, dan menjadi bekal di akhirat. Oleh karena itu, melazimkan *tasbih* dalam kehidupan sehari-hari merupakan investasi spiritual yang sangat

berharga bagi setiap Muslim yang ingin meraih kebahagiaan dan kesuksesan di dunia dan akhirat. Dengan menerapkan *tasbih* secara konsisten dan khusyuk, seorang muslim dapat merasakan dampak positifnya dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual, emosional, dan sosialnya, serta meraih ridha Allah SWT.

B. Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Tasbih dan Dzikir

a. Ayat-Ayat yang Menceritakan Perintah Tasbih

Tasbih, secara etimologis berarti mensucikan atau menjauhkan dari kekurangan, merupakan salah satu bentuk zikir yang sangat ditekankan dalam agama Islam. Secara terminologis, tasbih adalah mengagungkan Allah SWT dengan mengucapkan kalimat *Subhanallah* (Maha Suci Allah), menyucikan-Nya dari segala sifat kekurangan dan menyerupakan-Nya dengan makhluk. Perintah untuk bertasbih tidak hanya sekedar anjuran, namun termaktub dalam berbagai ayat Al-Quran yang menunjukkan betapa pentingnya amalan ini dalam kehidupan seorang muslim.

Salah satu ayat yang secara eksplisit diperintahkan tasbih adalah firman Allah SWT dalam Surah Thaha ayat 130 : *“Maka bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada siang hari, supaya kamu merasa senang.”* (QS. Thaha : 130) Ayat ini secara jelas diperintahkan kepada Nabi Muhammad SAW, dan secara implisit umat Islam, untuk bertasbih. Perintah *“bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu”* menggunakan kata kerja imperatif (perintah), menunjukkan urgensi dan

keutamaan amalan tasbih. Ayat ini juga menyebutkan waktu-waktu yang dianjurkan untuk bertasbih, yaitu sebelum terbit matahari (pagi), sebelum terbenam matahari (sore), waktu malam, dan siang hari. Penyebutan waktu-waktu ini menunjukkan bahwa tasbih seharusnya menjadi amalan yang berkesinambungan dan dilakukan sepanjang hari, bukan hanya pada waktu-waktu tertentu saja. Lebih lanjut, ayat ini juga menjelaskan tujuan dari tasbih, yaitu *“supaya kamu merasa senang.”* Kebahagiaan yang dimaksud di sini bukanlah kebahagiaan duniawi semata, melainkan ketenangan dan ketentraman hati yang bersumber dari kedekatan dengan Allah SWT melalui zikir dan tasbih. Penafsiran ini diperkuat oleh berbagai tafsir yang menjelaskan bahwa tasbih adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan ketenangan jiwa.²⁰² Ayat lain yang diperintahkan tasbih terdapat dalam **Surah Al-Hijr ayat 98-99**: *“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (kepadanya). Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).”* (QS. Al-Hijr : 98-99)

Dalam ayat ini, perintah tasbih kembali ditegaskan dengan redaksi *“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu.”* Ayat ini diletakkan dalam konteks respon terhadap perkataan orang-orang kafir yang mendustakan risalah Nabi Muhammad SAW. Perintah tasbih di sini berfungsi sebagai penguat jiwa dan penenang hati Nabi Muhammad SAW dari gangguan dan penolakan kaumnya. Selain itu, ayat ini juga mempertemukan tasbih dengan ibadah sujud, *“dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud.”* Keterkaitan ini

menunjukkan bahwa tasbih bukanlah amalan yang terpisah dari ibadah lainnya, melainkan terintegrasi dengan ibadah-ibadah pokok dalam Islam, seperti shalat.²⁰³ Ayat selanjutnya, *“Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang berkeyakinan (ajal),”* menegaskan bahwa ibadah, termasuk di dalamnya tasbih, merupakan kewajiban yang terus menerus dilakukan seorang Muslim sepanjang hidupnya hingga akhir hayat. Hal ini menunjukkan bahwa tasbih bukan sekedar amalan sesaat atau temporer, tetapi merupakan bagian integral dari kehidupan seorang hamba yang beriman.

Selanjutnya, perintah tasbih juga dapat ditemukan dalam konteks keagungan dan kekuasaan Allah SWT atas alam semesta. Dalam surat Ar-Ra'd ayat 13 :*“Dan guruh itu bertasbih dengan memuji Allah dan (demikian pula) malaikat-malaikat karena takut kepada-Nya, dan Allah mengirimkan petir, lalu Dia menimpakannya kepada siapa yang Dia kehendaki, sedang mereka berbantah-bantahan tentang Allah, dan Dialah Tuhan Yang Maha Keras siksa-Nya.”* (QS. Ar-Ra'd : 13)

Ayat ini menggambarkan fenomena alam guruh yang bertasbih memuji Allah SWT. Tasbih guruh di sini merupakan manifestasi dari ketundukan seluruh ciptaan Allah kepada-Nya. Tidak hanya guruh, bahkan malaikat-malaikat pun bertasbih karena takut dan tunduk kepada keagungan Allah. Ayat ini memberikan pelajaran bahwa tasbih bukanlah hanya amalan manusia, melainkan amalan seluruh ciptaan Allah, baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat. Hal inilah yang menekankan keagungan dan kebesaran Allah SWT yang

melampaui segala sesuatu, sehingga seluruh alam semesta pun bertasbih memuji-Nya.²⁰⁴ Implikasinya bagi manusia adalah bahwa sudah sepatutnya manusia yang diberikan akal dan kemampuan berpikir, terlebih lagi untuk senantiasa bertasbih dan mengagungkan Allah SWT.

Selain ayat-ayat di atas, masih banyak ayat lain dalam Al-Quran yang secara implisit diperintahkan tasbih melalui kisah-kisah nabi dan rasul, serta deskripsi tentang sifat-sifat Allah SWT. Misalnya, kisah Nabi Yunus AS yang bertasbih di dalam perut ikan paus (Surah Al-Anbiya ayat 87) menunjukkan bahwa tasbih adalah senjata yang ampuh untuk mengatasi kesulitan dan cobaan hidup. Tasbih Nabi Yunus AS *“La ilaha illa Anta subhanaka inni kuntu minaz zalimin”* (Tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim) menjadi contoh tasbih yang mengandung pengakuan atas keesaan Allah, penyucian-Nya, dan pengakuan atas kesalahan diri sendiri. Tasbih ini kemudian menjadi sebab terselamatkannya Nabi Yunus AS dari kesulitan yang menimpanya.²⁰⁵

Berdasarkan analisis beberapa ayat Al-Quran di atas, dapat disimpulkan bahwa perintah tasbih adalah perintah yang kuat dan diulang-ulang dalam Al-Quran. Tasbih bukan sekedar ucapan lisan, melainkan amalan hati yang mencerminkan pengagungan dan penyucian Allah SWT dari segala kekurangannya. Waktu-waktu yang dianjurkan untuk bertasbih, seperti pagi, sore, malam, dan siang, menunjukkan bahwa tasbih idealnya menjadi amalan kontinu dalam kehidupan seorang muslim. Signifikansi tasbih spiritual sangatlah

besar, di antaranya adalah mendatangkan ketenangan hati, mendekatkan diri kepada Allah SWT, menjadi penguat jiwa dalam menghadapi cobaan, dan menjadi amalan yang terus menerus dilakukan hingga akhir hayat. Oleh karena itu, memahami dan mengamalkan perintah tasbih sesuai dengan tutunan Al-Quran merupakan langkah penting bagi setiap muslim untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat serta meningkatkan kualitas spiritualitas diri.

b. Hubungan Tasbih dengan Kesadaran Ilahi dalam Al-Qur'an

Dalam ajaran Islam, *tasbih* menempati posisi sentral sebagai salah satu bentuk ibadah dan dzikir yang sangat dianjurkan. Secara linguistik, *tasbih* berasal dari kata *sabbaha-yusabbihu-tasbihan* yang berarti menyucikan Allah dari segala kekurangan dan menyerupakan-Nya dengan makhluk. Lebih dari sekadar ucapan lisan, *tasbih* dalam konteks Al-Qur'an memiliki dimensi yang lebih dalam dan luas, terkait erat dengan pembentukan dan kesadaran *ilahi* (*kesadaran ilahi*) dalam diri seorang Muslim. Kesadaran ilahi ini merupakan keadaan mental dan spiritual di mana seorang hamba senantiasa merasa membayangkan dan hadir di hadapan Allah SWT, menyadari keagungan dan kekuasaan-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Al-Qur'an menggunakan istilah *tasbih* dalam berbagai konteks, menunjukkan kekayaan makna dan cakupannya. Secara umum, *tasbih* Merujuk pada tindakan menyucikan Allah dari segala bentuk kekurangan, kelemahan, dan sifat-sifat yang tidak layak bagi keagungan-Nya. Ini mencakup penafian segala bentuk *tasybih* (menyerupakan Allah

dengan makhluk) dan *ta'thil* (mengingkari sifat-sifat Allah). *Tasbih* tidak hanya terbatas pada ucapan lisan seperti kalimat *Subhanallah* (Maha Suci Allah), tetapi juga mencakup perbuatan dan keadaan hati yang mencerminkan pengagungan dan penyerahan diri kepada Allah SWT.

Dalam Al-Qur'an, *tasbih* seringkali dikaitkan dengan berbagai fenomena alam semesta. Langit, bumi, gunung-gunung, bintang-bintang, dan seluruh makhluk ciptaan Allah digambarkan senantiasa bertasbih kepada-Nya.

Hal ini menandakan bahwa *tasbih* merupakan hukum alam semesta, manifestasi ketundukan dan pengakuan akan keagungan Sang Pencipta. Surat Al-Isra' ayat 44 menyebutkan: "*Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada suatu pun selain bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun.*" (QS. Al-Isra' [17]: 44) Ayat ini menegaskan bahwa *tasbih* adalah aktivitas universal yang dilakukan oleh seluruh ciptaan Allah, meskipun manusia seringkali tidak menyadarinya. Selain itu, Al-Qur'an juga memerintahkan manusia untuk senantiasa bertasbih kepada Allah, baik di waktu pagi dan petang, maupun dalam berbagai situasi dan kondisi. Perintah untuk bertasbih ini menunjukkan pentingnya praktik ini dalam kehidupan seorang Muslim. Surat Thaha ayat 130 menyatakan: *Maka bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada*

waktu-waktu di malam hari dan pada akhir siang, supaya kamu merasa senang. (QS. Thaha [20]: 130). Ayat ini suasana *tasbih* dengan kesabaran dan ketenangan hati. Praktik *tasbih* secara rutin dapat mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan bagi orang yang melakukannya. Hal ini menggambarkan adanya hubungan erat antara *tasbih* dan kondisi spiritual seseorang.

Kesadaran ketuhanan (divine awareness) dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai keadaan mental dan spiritual di mana seorang hamba senantiasa memiliki *muraqabah* (merasa membela Allah) dan *musyahadah* (merasa hadir di hadapan Allah) dalam setiap aspek kehidupannya. Kesadaran ini bukan sekadar pengetahuan intelektual tentang keberadaan Allah, tetapi lebih merupakan pengalaman hati yang mendalam, memahami seluruh jiwa dan raga. Kesadaran ilahi mendorong seorang Muslim untuk senantiasa berbuat baik, menjauhi larangan Allah, dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Al-Qur'an menggunakan berbagai istilah untuk menggambarkan konsep kesadaran ilahi ini, antara lain *taqwa* (ketakwaan), *khasyah* (rasa takut dan kagum kepada Allah), *ikhlas* (ketulusan), dan *ihsan* (berbuat baik dengan kesadaran Allah selalu melihat). Istilah-istilah ini saling berkaitan dan menguatkan, menggambarkan berbagai aspek dari kesadaran yang mendalam akan kehadiran dan kebesaran Allah SWT. Surat Al-Hasyr ayat 18 mengingatkan: *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok*

(akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Hasyr [59]: 18) Ayat ini menandakan pentingnya *taqwa* sebagai landasan kesadaran ilahi. *Taqwa* bukan sekedar takut akan siksa neraka, tetapi juga mencakup rasa malu dan hormat kepada Allah, yang mendorong seorang muslim untuk selalu berhati-hati dalam setiap tindak-tanduknya. Kesadaran akan pengawasan Allah yang Maha Mengetahui segala perbuatan manusia menjadi pendorong utama untuk mewujudkan kebajikan dan menjauhi kemaksiatan.

Lalu, bagaimana *tasbih* dapat berkontribusi dalam pembentukan kesadaran ilahi? Hubungan antara keduanya bersifat timbal balik dan saling memperkuat. *Tasbih* merupakan salah satu sarana utama untuk mengingat Allah (*dzikrullah*), dan *dzikrullah* adalah kunci untuk menumbuhkan dan memelihara kesadaran ilahi. Ketika seorang Muslim secara rutin dan khusyuk mengucapkan kalimat *tasbih*, hatinya akan terhubung dengan keagungan Allah SWT. Ucapan *Subhanallah* yang diulang-ulang akan mengingatkan dirinya akan kesucian dan kesempurnaan Allah, menghilangkan segala bentuk prasangka buruk dan keraguan tentang-Nya.

Praktik *tasbih* tidak hanya melibatkan lisan, tetapi juga hati dan pikiran. Ketika bertasbih, seorang muslim seharusnya memikirkan makna dari kalimat yang diucapkannya. Menyadari bahwa Allah Maha Suci dari segala kekurangan, Maha Besar, dan Maha Kuasa atas segala sesuatu. Perenungan ini akan membawa hati semakin dekat kepada Allah, menumbuhkan rasa kagum, cinta, dan takut

kepada-Nya. Dalam kondisi seperti ini, kesadaran ilahi akan semakin menguat, mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya.

Lebih lanjutnya, *tasbih* juga berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati dari kotoran-kotoran spiritual seperti kesombongan, riya, dan ujub. Dengan selalu bertasbih, seorang muslim mengakui kelemahan dan keterbatasannya di hadapan Allah yang Maha Sempurna. Pengakuan ini akan melahirkan kerendahan hati dan ketawadhuhan, yang merupakan fondasi penting dalam terbentuknya kesadaran ilahi. Hati yang bersih dan rendah hati akan lebih mudah menerima cahaya Ilahi, memungkinkan kesadaran akan kehadiran Allah semakin meresap ke dalam jiwa.

Al-Qur'an seringkali dihadapkan pada *tasbih* pada waktu-waktu tertentu, seperti pagi dan petang, sebelum terbit dan terbenam matahari, serta waktu malam dan siang. Penetapan waktu-waktu khusus untuk bertasbih ini menunjukkan bahwa *tasbih* idealnya menjadi rutinitas harian seorang muslim. Konsistensi dalam bertasbih pada waktu-waktu yang dianjurkan akan membantu memelihara kesadaran ilahi sepanjang hari. Momentum spiritual yang dibangun melalui *tasbih* di pagi hari akan memberikan energi positif dan kesadaran ilahi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Demikian pula, *tasbih* di petang hari akan menjadi penutup hari yang baik, membersihkan hati dari dosa dan kesalahan yang mungkin terjadi, serta mempersiapkan diri untuk beristirahat dalam lindungan Allah SWT.

Tasbih dalam Al-Qur'an bukan sekedar ucapan lisan, melainkan praktik spiritual yang mendalam dan memiliki pengaruh signifikan

dalam terbentuknya kesadaran ilahi. Melalui *tasbih*, seorang muslim menyucikan Allah dari segala kekurangannya, mengingat keagungan dan kekuasaan-Nya, serta membersihkan hati dari kotoran-kotoran spiritual. Praktik *tasbih* yang rutin dan khushyuk akan menumbuhkan *kesadaran ilahi*, yaitu keadaan mental dan spiritual di mana seorang hamba selalu merasa melihatnya dan hadir di hadapan Allah SWT. Kesadaran ini ilahi menjadi pendorong utama untuk berbuat kebajikan, menjauhi larangan Allah, dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk senantiasa menghidupkan praktik *tasbih* dalam kehidupan sehari-hari, sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas spiritualitas dan mencapai kedekatan dengan Allah SWT.

c. Konsep Dzikir dan Tasbih dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an, sebagai pedoman utama bagi umat Islam, kaya akan ajaran yang membimbing manusia menuju kehidupan yang bermakna dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Di antara ajaran-ajaran tersebut, konsep *dzikir* dan *tasbih* menempati posisi yang sentral. Keduanya merupakan bentuk ibadah lisan dan hati yang sangat dianjurkan, bahkan diperintahkan, dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Memahami konsep *dzikir* dan *tasbih* dalam Al-Qur'an secara mendalam akan membuka wawasan mengenai pentingnya praktik ini dalam kehidupan seorang muslim. Secara bahasa, *dzikir* berasal dari kata *dzakara* yang berarti 'mengingat' atau 'menyebut'. Dalam konteks agama Islam, *dzikir* memiliki makna

yang lebih luas, yakni mengingat Allah SWT dalam segala kondisi dan keadaan.

Dzikir tidak hanya terbatas pada ucapan lisan, tetapi juga mencakup perenungan dalam hati dan tindakan nyata yang selaras dengan ajaran Allah. Sedangkan *tasbih*, berasal dari kata *sabbaha* yang memiliki arti 'mensucikan' atau 'mengagungkan'. *Tasbih* adalah bentuk *dzikir* khusus yang bertujuan untuk menyucikan Allah dari segala kekurangan dan menyifatkan-Nya dengan sifat-sifat kesempurnaan.

Kalimat *tasbih* yang paling utama adalah *Subhanallah* (Maha Suci Allah). Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan umat Islam untuk berdzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya. Dalam surat Al-Ahzab ayat 41-42, Allah berfirman: "*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang.*" Ayat ini dengan jelas memberikan perintah untuk *dzikir* dan *tasbih* serta tekanan kuantitasnya, yaitu *dzikir* yang "sebanyak-banyaknya".

Hal ini mengisyaratkan bahwa *dzikir* dan *tasbih* bukanlah ibadah yang dilakukan sesekali saja, melainkan menjadi amalan yang terus-menerus mempengaruhi kehidupan seorang muslim. Perintah ini tidak sekedar sekedar anjuran, namun merupakan bentuk ketaatan kepada Allah dan wujud syukur atas segala nikmat-Nya. Lebih lanjut, ayat ini pertemuan *tasbih* dengan waktu pagi dan petang, menunjukkan bahwa *tasbih* memiliki keutamaan khusus pada waktu-waktu tersebut.

Ayat lain dalam Al-Qur'an juga menjelaskan keutamaan *dzikir*, seperti dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan zikir kepada Allah. Ingatlah, hanya dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenteram.*" Ayat ini menyoroti salah satu manfaat utama *dzikir*, yaitu ketenangan hati. Dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tantangan, *dzikir* menjadi penawar kegelisahan dan sumber ketenangan batin. Ketika hati selalu mengingat Allah, maka ia akan gelisah dan gelisah. Ketenangan hati yang diperoleh melalui *dzikir* ini bukan hanya sekedar perasaan sementara, namun merupakan ketenangan yang hakiki dan mendalam karena bersumber dari koneksi spiritual dengan Sang Pencipta.

Al-Qur'an juga menyebutkan berbagai contoh *dzikir* yang dilakukan oleh para nabi dan orang-orang saleh. Kisah Nabi Yunus AS yang berdoa di dalam perut ikan jeda dengan kalimat *tasbih* "*Laa ilaaha illaa Anta Subhaanaka Innii Kuntu Minazh-Zhaalimiin*" (Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim) (QS. Al-Anbiya: 87) menunjukkan kekuatan *tasbih* dalam situasi sulit dan genting. Doa Nabi Yunus yang penuh dengan *tasbih* dan pengakuan atas kelemahan diri yang dikabulkan oleh Allah dan beliau terselamatkan dari kesusahan. Kisah ini mengajarkan bahwa *tasbih* bukan sekedar ucapan, tetapi juga merupakan bentuk pengakuan atas keagungan Allah dan ketundukan diri di hadapannya. Dalam praktik keseharian, *dzikir* dan *tasbih* dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk. *Dzikir* dapat dilakukan dengan membaca Al-

Qur'an, membaca doa-doa yang diajarkan Rasulullah SAW, merenungkan ciptaan Allah, atau bahkan dalam setiap aktivitas sehari-hari dengan selalu mengingat Allah dalam hati. *Tasbih* secara khusus sering diucapkan setelah shalat, saat melihat sesuatu yang menakutkan, atau dalam kondisi hati yang khusyuk. Penggunaan tasbih (alat hitung *dzikir*) juga dianjurkan untuk membantu menjaga konsentrasi dan menghitung jumlah *dzikir* yang dilakukan. Namun, yang terpenting adalah kehadiran hati dan kesadaran penuh saat berdzikir dan bertasbih, bukan sekedar sekedar mengucapkan Konsep *dzikir* dan *tasbih* dalam Al-Qur'an merupakan ajaran yang sangat penting dan memiliki dimensi yang luas. Keduanya bukan sekedar ibadah lisan, namun juga ibadah hati dan tindakan yang mencerminkan ketaatan kepada Allah SWT. Melalui *dzikir* dan *tasbih*, seorang muslim dapat mendekatkan diri kepada Allah, meraih ketenangan hati, dan mendapatkan keberkahan dalam hidup.

Pemahaman yang mendalam tentang konsep ini, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, akan mendorong umat Islam untuk senantiasa menghidupkan *dzikir* dan *tasbih* dalam setiap aspek kehidupan mereka.

C. Kisah Para Nabi dan Salafus Shalih dalam Bertasbih

a. Peran Tasbih dalam Kehidupan Para Nabi

Dalam tradisi Islam, tasbih bukan sekedar rangkaian kata pujian, tetapi merupakan manifestasi mendalam dari pengagungan dan penyucian Allah SWT. Lebih dari itu, tasbih memiliki peran sentral dalam kehidupan para nabi, utusan Allah yang menjadi teladan

utama bagi umat manusia. Praktik tasbih yang konsisten dan penuh penghayatan dari para nabi bukan hanya menjadi bentuk ibadah pribadi, tetapi juga cerminan kedekatan mereka dengan Sang Pencipta serta sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

Salah satu peran utama tasbih dalam kehidupan para nabi adalah sebagai ungkapan rasa syukur atas nikmat dan karunia Allah SWT. Para nabi, sebagai manusia pilihan yang menerima wahyu dan bimbingan langsung dari Allah, sangat menyadari betapa besar dan tak terhingga nikmat yang dilimpahkan kepada mereka dan umatnya. Setiap hembusan napas, setiap nikmat kecil maupun besar, disadari sepenuhnya sebagai anugerah Ilahi yang patut disyukuri. Tasbih menjadi wujud syukur lisan dan hati, mengakui keagungan Allah yang Maha Pemberi. Sebagaimana dikisahkan dalam berbagai riwayat, Nabi Daud AS, dengan suara yang merdu, menjadikan tasbih sebagai bagian tak terpisahkan dari ibadahnya, menggetarkan gunung dan burung pun turut bertasbih bersamanya. Ini menggambarkan bagaimana tasbih menjadi luapan syukur atas keindahan ciptaan dan nikmat kehidupan yang diberikan Allah.

Selain ungkapan syukur, tasbih juga berfungsi sebagai zikir yang terus-menerus untuk mengingat Allah SWT. Para nabi senantiasa menjaga hati dan pikiran mereka terhubung dengan Allah dalam segala kondisi. Tasbih menjadi sarana untuk memelihara koneksi spiritual ini, menjauhkan diri dari kelalaian dan godaan duniawi. Dalam kesibukan dakwah, menghadapi penentangan kaumnya, atau bahkan dalam kesendirian, tasbih tetap menjadi peneman setia para

nabi. Nabi Musa AS, misalnya, ketika menghadapi tugas berat berdakwah kepada Fir'aun, memohon kepada Allah agar lisannya dilancarkan dan hatinya diteguhkan, sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an. Tasbih menjadi bagian dari permohonan tersebut, menunjukkan bahwa zikir dan pengagungan Allah adalah sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan.

Tasbih juga berperan sebagai senjata spiritual dan perisai diri dari godaan dan keburukan. Para nabi, meskipun memiliki kedudukan tinggi di sisi Allah, tidak luput dari potensi godaan dan fitnah dunia. Tasbih menjadi benteng pelindung yang menjaga mereka dari terjerumus ke dalam kesesatan dan perbuatan dosa. Dengan senantiasa bertasbih, hati mereka dipenuhi dengan cahaya Ilahi, sehingga mampu membedakan antara yang hak dan yang batil, serta menjauhi segala bentuk keburukan. Kisah Nabi Yunus AS yang bertasbih di dalam perut ikan paus adalah contoh nyata bagaimana tasbih menjadi jalan keluar dari kesulitan dan perlindungan dari bahaya. Tasbih yang dipanjatkan dengan penuh penyesalan dan harapan menjadi kunci pertolongan Allah SWT.

Lebih lanjut, tasbih dalam kehidupan para nabi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan dan teladan bagi umatnya. Para nabi tidak hanya menyampaikan perintah untuk bertasbih, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Perbuatan mereka menjadi contoh nyata bagaimana tasbih seharusnya dihayati dan diamalkan. Umat melihat bagaimana para nabi senantiasa bertasbih dalam berbagai situasi, baik suka maupun duka, sehingga terinspirasi untuk mengikuti jejak mereka. Rasulullah

SAW, sebagai nabi terakhir dan penutup para nabi, sangat menekankan pentingnya tasbih dan zikir dalam kehidupan seorang muslim. Beliau sendiri tidak pernah meninggalkan tasbih, bahkan dalam kondisi yang paling sulit sekalipun, menunjukkan bahwa tasbih adalah ibadah yang sangat dianjurkan dan memiliki keutamaan besar.

Peran tasbih dalam kehidupan para nabi sangatlah fundamental. Tasbih bukan hanya sekedar ritual lisan, tetapi merupakan inti dari ibadah dan penghambaan diri kepada Allah SWT. Melalui tasbih, para nabi mengungkapkan rasa syukur, mengingat Allah secara terus-menerus, berlindung dari godaan, dan memberikan teladan bagi umatnya. Memahami dan meneladani praktik tasbih para nabi adalah kunci untuk meningkatkan kualitas spiritualitas dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Kisah Salafus Shalih dalam Bertasbih

Salafus Shalih, generasi terbaik umat Islam yang terdiri dari para sahabat Nabi, tabi'in, dan tabi'ut tabi'in, adalah teladan utama dalam mengamalkan ajaran Islam secara kaffah. Kehidupan mereka dipenuhi dengan ibadah, ketaatan, dan kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT. Salah satu amalan yang menjadi ciri khas mereka adalah *tasbih*, yaitu mensucikan Allah dari segala kekurangan dan menyifatkan-Nya dengan kesempurnaan. Praktik tasbih bukan sekedar ucapan lisan, namun juga terwujud dalam setiap aspek kehidupan mereka, mencerminkan kedalaman iman dan kedekatan spiritual dengan Sang Khalik.

Tasbih, secara bahasa berarti menyucikan atau menjauhkan dari kekurangan. Dalam konteks agama Islam, tasbih merupakan ungkapan pujian dan pengagungan kepada Allah SWT, yang Maha Suci dari segala aib dan kekurangan. Keutamaannya sangatlah besar, sebagaimana yang disebutkan dalam banyak ayat Al-Quran dan hadis Nabi SAW. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran Surat Al-Ahzab ayat 41-42: *"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang."* Ayat ini secara jelas memerintahkan kaum mukmin untuk memperbanyak zikir kepada Allah, termasuk di dalamnya tasbih, dan melaksanakannya pada waktu pagi dan petang. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya tasbih dalam kehidupan seorang muslim.

Salafus Shalih memahami betul keutamaannya tasbih ini. Mereka tidak hanya mengucapkan tasbih dengan lisan, tetapi juga meresapkannya dalam hati dan mengamalkannya dalam tindakan. Kisah-kisah tentang praktik tasbih mereka memberikan inspirasi dan pelajaran berharga bagi kita untuk meneladani jejak langkah mereka.

Salah satu contoh yang masyhur adalah kisah Abdullah bin Mas'ud RA, seorang sahabat Nabi SAW yang dikenal dengan keindahan bacaan Al-Qurannya dan kedalaman ilmunya. Diriwayatkan bahwa Abdullah bin Mas'ud RA selalu bertasbih dalam setiap keadaan. Bahkan ketika berjalan di padang pasir yang tandus, beliau tetap melantunkan tasbih. Beliau menyadari bahwa setiap langkah yang diayunkan adalah nikmat dari Allah SWT yang patut

disyukuri dengan tasbih. Kisah ini mengajarkan kepada kita bahwa tasbih tidak terikat oleh waktu dan tempat. Di mana pun dan kapanpun, seorang muslim inginnya selalu menyempurnakan lisannya dengan tasbih sebagai bentuk syukur dan pengagungan kepada Allah SWT.

Contoh lain datang dari Abu Hurairah RA , sahabat Nabi SAW yang meriwayatkan hadis paling banyak. Beliau dikenal sangat gemar beribadah dan berzikir, termasuk tasbih. Diriwayatkan bahwa Abu Hurairah RA memiliki seutas tali yang memiliki seribu simpul. Setiap hari, sebelum tidur, beliau akan menggunakan tali tersebut untuk bertasbih seribu kali. Hal ini menunjukkan betapa besar perhatian Abu Hurairah RA terhadap amalan tasbih dan bagaimana beliau menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas harian. Kisah ini memberikan pelajaran tentang pentingnya konsistensi dalam beribadah, termasuk dalam bertasbih. Amalan yang sedikit namun dilakukan secara terus-menerus lebih dicintai Allah SWT daripada amalan yang banyak namun dilakukan hanya sesekali.

Selain itu, Umar bin Khattab RA , khalifah kedua yang terkenal dengan ketegasannya, juga dikenal sebagai seorang yang sangat khusyuk dalam beribadah. Diriwayatkan bahwa ketika Umar bin Khattab RA membaca atau mendengar ayat-ayat Al-Quran yang menyebutkan tentang keagungan Allah SWT, beliau akan gemetar dan bertasbih dengan suara yang keras. Hal ini menunjukkan betapa dalamnya penghayatan Umar bin Khattab RA terhadap makna tasbih. Tasbih bukan sekedar ucapan, tapi juga merupakan ekspresi

dari rasa takut, kagum, dan cinta kepada Allah SWT yang memenuhi hati.

Kisah-kisah Salafus Shalih dalam bertasbih di atas hanyalah sebagian kecil dari banyaknya contoh yang dapat kita temukan dalam sejarah Islam. Mereka menjadikan tasbih sebagai bagian integral dari kehidupan mereka, bukan hanya sebagai amalan tambahan, namun sebagai ruh dari setiap aktivitas yang mereka lakukan. Tasbih bagi mereka adalah cara untuk selalu mengingat Allah SWT, mensucikan-Nya dari segala kekurangan, dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Meneladani Salafus Shalih dalam bertasbih memiliki banyak manfaat dan keutamaan. Di antaranya adalah: Menambah keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Dengan bertasbih, seorang muslim senantiasa mengingat kebesaran dan keagungan Allah SWT, sehingga imannya semakin kokoh dan ketakwaannya semakin meningkat. Menghapus dosa-dosa dan kesalahan. Rasulullah SAW bersabda bahwa barangsiapa yang mengucapkan "Subhanallah wa bihamdihi" seratus kali dalam sehari, maka dosa-dosanya akan terhapus sebanyak buih di lautan.²⁰⁶

c. Nilai Teladan dalam Bertasbih dari Nabi dan Salafus Shalih

Bertasbih, secara etimologis berarti mensucikan atau menjauhkan dari kekurangan, merupakan salah satu bentuk zikir yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam. Ucapan "Subhanallah" (Maha Suci Allah) yang menjadi inti tasbih, mengandung pengakuan atas kesempurnaan Allah SWT dan penafian segala bentuk

kekurangan atau cacat dari-Nya. Praktik bertasbih tidak hanya sekedar amalan lisan, tetapi juga merupakan manifestasi penghambaan diri yang mendalam, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dan para *Salafus Shalih* (generasi pendahulu yang saleh). Dalam perspektif teologis Islam, tasbih memiliki kedudukan yang sangat penting. Ia merupakan bentuk pengagungan kepada Allah SWT yang menegaskan *tauhid* (keesaan Allah) dan *tanzih* (mensucikan Allah dari segala sifat kekurangan makhluk). Secara linguistik, kata “tasbih” berasal dari kata *sabaha* yang berarti berenang atau bergerak cepat, yang kemudian diartikan sebagai menjauhkan atau mensucikan. Dalam konteks ibadah, tasbih berarti menyucikan Allah dari segala sesuatu yang tidak layak bagi keagungan dan kesempurnaan-Nya.

Al-Quran sendiri banyak tekankan keutamaan tasbih dan perintah umat Islam untuk senantiasa bertasbih. Allah SWT berfirman: “*Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima tobat.*” (QS. An-Nasr [110]: 3). Ayat ini menunjukkan bahwa tasbih merupakan bentuk ibadah yang sangat dicintai Allah SWT dan dapat menjadi jalan untuk meraih ampunan-Nya. Selain itu, dalam banyak ayat lainnya, Al-Quran menggambarkan para malaikat dan makhluk Allah lainnya yang senantiasa bertasbih kepada-Nya, menunjukkan bahwa tasbih adalah ibadah yang mulia dan menjadi ciri hamba-hamba Allah yang dekat dengan-Nya.

Dalam hadis-hadis Nabi SAW juga banyak ditemukan keutamaan dan anjuran untuk bertasbih. Rasulullah SAW bersabda: “*Dua*

kalimat yang ringan di lisan, berat dalam timbangan (amal), dan dicintai oleh Ar-Rahman (Allah Yang Maha Pengasih), yaitu: Subhanallah wa bihamdihi, Subhanallah al-'Azhim (Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya, Maha Suci Allah Yang Maha Agung). ” (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengisyaratkan bahwa tasbih adalah amalan yang mudah diucapkan namun memiliki nilai pahala yang sangat besar di sisi Allah SWT. Keutamaan-keutamaan ini menjadikan tasbih sebagai ibadah yang sangat penting untuk diperhatikan dan diamalkan oleh setiap umat Islam.

Nabi Muhammad SAW adalah teladan utama bagi umat Islam dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam ibadah bertasbih. Beliau SAW tidak hanya mengajarkan keutamaan tasbih melalui sabdanya, tetapi juga menanamkannya dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW senantiasa bertasbih dalam berbagai situasi dan kondisi, menunjukkan bahwa tasbih adalah bagian integral dari kehidupan seorang muslim.

Salah satu contoh teladan Nabi SAW dalam bertasbih adalah kebiasaan beliau bertasbih setelah melaksanakan shalat fardhu. Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, bahwa Rasulullah SAW bersabda: *“ Barangsiapa yang bertasbih, bertahmid, dan bertakbir setelah shalat sebanyak tiga puluh tiga kali, dan menggenapkannya menjadi seratus dengan mengucapkan 'Laa ilaaha illallah wahdahuu laa syariika lahuu, lahul mulku walahul hamdu wa huwa 'alaa kulli syai-in qadiir', maka diampuni dosa-dosanya walaupun sebanyak buih di lautan. ”* (HR.Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa Nabi SAW mengajarkan dan menanamkan tasbih setelah

shalat sebagai amalan yang dapat menghapus dosa-dosa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Selain setelah shalat, Nabi SAW juga bertasbih dalam berbagai kesempatan lainnya. Diriwayatkan bahwa ketika dia melihat sesuatu yang menakjubkan atau merasa kagum, dia mengucapkan "Subhanallah." Ketika beliau mengalami kesulitan atau kesedihan, beliau juga bertasbih dan beristighfar kepada Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa tasbih bagi Nabi SAW bukan hanya sekedar amalan rutin, tetapi juga merupakan ekspresi keimanan dan penghambaan diri dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Salafus Shalih, yaitu generasi sahabat, *tabi'in*, dan *tabi'ut tabi'in*, merupakan generasi terbaik umat Islam setelah Nabi Muhammad SAW. Mereka dikenal sebagai orang-orang yang sangat taat beragama dan meneladani Rasulullah SAW dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam ibadah bertasbih. *Salafus Shalih* memahami betul makna dan keutamaan tasbih, dan mereka menjadikannya sebagai bagian penting dari kehidupan spiritual mereka.

Diriwayatkan bahwa para sahabat Nabi SAW sangat gemar bertasbih dan memperbanyak zikir kepada Allah SWT. Mereka memahami bahwa tasbih adalah sarana untuk membersihkan hati dari kelalaian dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Umar bin Khattab RA pernah berkata, "*Sebenarnya aku mengetahui kapan aku berada dalam keadaan lalai.*" Ditanyakan, "*Bagaimana kamu mengetahuinya?*" Beliau menjawab, "*Jika saya tidak bertasbih,*

bertakbir, atau membaca Al-Quran. ” Perkataan Umar bin Khattab ini menunjukkan betapa pentingnya tasbih dan zikir dalam kehidupan *Salafus Shalih*, hingga mereka merasa lalai jika meninggalkannya.

Ulama *Salafus Shalih* juga memberikan penekanan pada kualitas dan penghayatan dalam bertasbih. Mereka tidak hanya melafalkan tasbih dengan lisan, tetapi juga menghadirkan hati dan pikiran dalam setiap ucapan tasbih. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa zikir yang paling utama adalah zikir yang dilakukan dengan hati dan lisan, dan yang paling sempurna adalah zikir yang dilakukan dengan hati, lisan, dan anggota badan. Hal ini menunjukkan bahwa *Salafus Shalih* memahami bahwa tasbih tidak hanya sekedar amalan lisan, tetapi juga harus diiringi dengan penghayatan dan implementasi dalam perbuatan sehari-hari.

Dari teladan Nabi Muhammad SAW dan *Salafus Shalih* dalam bertasbih, dapat dipetik beberapa nilai teladan yang sangat berharga untuk diterapkan dalam kehidupan seorang muslim:

1. **Konsistensi dalam Berzikir** : Nabi dan *Salafus Shalih* menunjukkan konsistensi yang luar biasa dalam bertasbih dan berzikir kepada Allah SWT. Mereka tidak hanya berzikir pada waktu-waktu tertentu, tetapi menjadikan zikir sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Nilai yang dicontohkan ini mengajarkan pentingnya menjaga konsistensi dalam berzikir, sehingga hati senantiasa terhubung dengan Allah SWT.
2. **Menghayati Makna Tasbih**: *Salafus Shalih* tidak hanya melafalkan tasbih secara mekanis, tetapi mereka menghayati

makna dan kandungan tasbih dalam hati mereka. Mereka memahami bahwa tasbih adalah pengakuan atas kesempurnaan Allah dan penafian segala kekurangan dari-Nya. Nilai yang mengingatkan ini mengajarkan pentingnya memahami makna dari setiap zikir yang diucapkan, sehingga zikir tidak hanya menjadi rutinitas lisan, tetapi juga menjadi penghayatan hati.

3. **Tasbih dalam Berbagai Kondisi:** Nabi dan *Salafus Shalih* bertasbih dalam berbagai kondisi, baik dalam keadaan senang maupun susah, lapang maupun sempit. Hal ini menunjukkan bahwa tasbih adalah ibadah yang relevan dalam setiap situasi kehidupan. Nilai yang setara ini mengajarkan pentingnya menjadikan tasbih sebagai penenang hati dan penguat jiwa dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.
4. **Mengamalkan Sunnah Nabi:** Bertasbih merupakan salah satu sunnah Nabi Muhammad SAW yang sangat dianjurkan. Mengamalkan sunnah Nabi adalah wujud cinta dan ketaatan kepada beliau. Nilai teladan ini mengajarkan pentingnya menghidupkan sunnah-sunnah Nabi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk sunnah bertasbih.
5. **Mendekatkan Diri kepada Allah:** Tujuan utama dari ibadah tasbih adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan bertasbih, seorang Muslim mengakui keagungan dan kesempurnaan Allah, serta mengharapkan ridha dan ampunan-Nya. Nilai teladan ini mengajarkan bahwa tasbih adalah sarana efektif untuk meningkatkan kualitas spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Bertasbih merupakan ibadah yang sangat mulia dan memiliki kedudukan penting dalam ajaran Islam. Teladan Nabi Muhammad SAW dan *Salafus Shalih* dalam bertasbih memberikan inspirasi dan panduan bagi umat Islam untuk meningkatkan kualitas ibadah ini. Nilai-nilai teladan seperti konsistensi dalam berzikir, menghayati makna tasbih, bertasbih dalam berbagai kondisi, mengamalkan sunnah Nabi, dan mendekatkan diri kepada Allah, merupakan pedoman berharga dalam mengamalkan tasbih secara efektif dan bermakna. Dengan meneladani Nabi dan *Salafus Shalih* dalam bertasbih, diharapkan umat Islam dapat meraih keberkahan, ampunan, dan ridha dari Allah SWT, serta meningkatkan kualitas spiritualitas dan ketakwaan dalam kehidupan sehari-hari.

D. Relevansi Tasbih dalam Kehidupan Modern

a. Tasbih dalam Konteks Kehidupan Kontemporer

Tasbih, yang secara harfiah berarti "mengagungkan" atau "memuji", merupakan praktik spiritual yang telah lama disingkirkan dalam tradisi Islam. Lebih dari sekedar untaian manik-manik, tasbih menjelma menjadi alat bantu untuk *dzikir*, yaitu mengingat dan menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Dalam konteks kehidupan kontemporer yang serba cepat, penuh distraksi, dan tantangan kompleksitas modernitas, praktik tasbih justru menemukan relevansinya sebagai instrumen penghubung spiritual, penenang batin, dan bahkan sebagai alat untuk meningkatkan fokus serta kesadaran diri.

Secara tradisional, tasbih berbentuk untaian manik-manik yang digunakan untuk menghitung jumlah *dzikir* yang dilakukan. Setiap

butiran manik mewakili satu kali pengucapan kalimat *tasbih* (Subhanallah), *tahmid* (Alhamdulillah), *takbir* (Allahu Akbar), atau kalimat *dzikir* lainnya. Praktik ini bukan sekadar ritual mekanis, melainkan sebuah upaya sadar untuk menghadirkan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Dalam Al-Quran, perintah untuk berdzikir secara terus menerus ditegaskan dalam berbagai ayat, salah satunya, "*Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya.*" [QS. Al-Ahzab: 41]. Ayat ini menunjukkan pentingnya kontinuitas dan kuantitas dalam berdzikir, yang dapat dibantu dengan penggunaan tasbih sebagai alat pengingat dan penghitung.

Relevansi tasbih dalam kehidupan kontemporer terletak pada kemampuannya untuk menawarkan ruang kontemplatif di tengah hiruk pikuk modernitas. Kehidupan modern seringkali ditandai dengan tekanan pekerjaan, tuntutan sosial, bombardir informasi, dan keramaian dunia digital yang dapat memicu stres, kecemasan, dan perasaan terasing. Dalam situasi seperti ini, praktik tasbih dapat menjadi oase spiritual yang menenangkan jiwa. Melalui pengulangan kalimat-kalimat *dzikir*, pikiran yang semula kacau dan terpecah dapat terlintas kembali pada satu titik, yaitu mengingat Allah. Proses ini membantu menjernihkan pikiran, meredakan ketegangan mental, dan menciptakan ketenangan batin. Studi psikologi modern juga menunjukkan bahwa praktik repetitif dan fokus pikiran, seperti dalam meditasi atau *mindfulness*, memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan

kesejahteraan mental.²⁰⁷ Tasbih, dalam konteks ini, dapat dipandang sebagai bentuk meditasi spiritual yang dihapuskan pada tradisi keagamaan.

Lebih dari sekedar menenangkan batin, tasbih juga dapat berfungsi sebagai pengingat spiritual dalam aktivitas sehari-hari. Di tengah kesibukan dan rutinitas, mudah bagi manusia untuk melupakan tujuan hidup yang lebih besar dan terjebak dalam materialisme serta hedonisme. Tasbih yang sering dibawa dan digunakan dalam berbagai situasi, dapat menjadi pengingat konstan untuk selalu terhubung dengan dimensi kehidupan spiritual. Setiap kali jari-jemari menyentuh butiran tasbih, atau ketika mendengar bunyi gemerincingnya, ingatan akan Allah dan tujuan hidup yang lebih bermakna kembali hadir. Hal ini sejalan dengan pandangan para sufi yang menekankan pentingnya *muraqabah*, yaitu kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap waktu dan tempat.²⁰⁸ Tasbih menjadi alat bantu visual dan taktil yang membantu memelihara *muraqabah* tersebut di tengah kesibukan duniawi.

Di era digital, inovasi teknologi juga merambah praktik tasbih. Munculnya aplikasi tasbih digital di *smartphone* menawarkan alternatif modern bagi tasbih tradisional. Aplikasi ini menawarkan kemudahan dalam menghitung *dzikir*, menyediakan beragam pilihan *dzikir*, dan bahkan fitur pengingat waktu *dzikir*. Meskipun demikian, preferensi antara tasbih tradisional dan digital tetap berlangsung. Sebagian orang berpendapat bahwa tasbih tradisional dengan manik-manik fisik menawarkan pengalaman yang lebih mendalam dan taktil, yang melibatkan pengaruh mendalam dan

membantu pemusatan pikiran. Sementara itu, tasbih digital menawarkan kepraktisan dan keanehan, terutama bagi mereka yang aktif dan selalu bergerak. Pada akhirnya, pilihan antara tasbih tradisional dan digital bersifat pribadi dan bergantung pada preferensi serta kebutuhan masing-masing individu. Yang terpenting adalah esensi dari praktik tasbih, yaitu *dzikir* dan mengingat Allah, tetap terjaga, apapun bentuk alat yang digunakan.²⁰⁹

Kendati demikian, perlu diingat bahwa tasbih hanyalah alat bantu. Esensi dari *dzikir* terletak pada kehadiran hati dan kesadaran penuh saat menyebut nama Allah. Penggunaan tasbih tanpa penghayatan dan kekhusyukan batin hanya akan menjadi gerakan mekanis yang kosong makna. Oleh karena itu, penting untuk memahami makna dari kalimat-kalimat *dzikir* yang diucapkan, dipikirkannya, dan berusaha menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap ucapan. Tasbih seharusnya menjadi sarana untuk mencapai kualitas *dzikir* yang lebih baik, bukan tujuan akhir itu sendiri.

Tasbih dalam konteks kehidupan kontemporer tetap relevan dan bahkan semakin dibutuhkan. Di tengah kompleksitas dan tekanan modernitas, tasbih menawarkan ruang spiritual yang menenangkan, pengingat akan tujuan hidup yang lebih bermakna, dan alat bantu untuk meningkatkan fokus serta kesadaran diri. Baik dalam bentuk tradisional maupun digital, tasbih dapat menjadi instrumen yang efektif untuk memelihara koneksi spiritual, mencapai kedamaian batin, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna di tengah tantangan zaman. Praktik tasbih dengan demikian bukan hanya

warisan tradisi, melainkan juga aset berharga untuk menghadapi kehidupan modern dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

b. Peran Tasbih dalam Menghadapi Problem Sosial dan Pribadi

Tasbih, yang secara harfiah berarti "mengagungkan" atau "mensucikan," lebih dari sekadar untaian manik-manik yang digunakan dalam praktik keagamaan. Dalam tradisi Islam, tasbih adalah alat bantu *dzikir*, yaitu aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Praktik ini, yang sering kali dibantu oleh tasbih sebagai alat berhitung, memiliki potensi mendalam dalam membantu individu menghadapi berbagai masalah sosial dan pribadi. Tasbih bukan sekedar instrumen ritual, namun juga dapat berfungsi sebagai sarana pengembangan diri dan peningkatan kualitas hidup bermasyarakat.

Dalam konteks masalah pribadi, tasbih menawarkan mekanisme yang sederhana namun efektif untuk mengatasi tekanan mental dan emosional. Kehidupan modern seringkali dipenuhi dengan stres, kecemasan, dan perasaan tertekan. Aktivitas *dzikir* dengan menggunakan tasbih dapat memberikan efek menenangkan dan membantu individu menemukan ketenangan batin. Ritme pengulangan kalimat *thoyyibah* (kalimat pujian kepada Allah) seperti *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, dan *Allahu Akbar* dapat mengalihkan fokus dari pikiran negatif dan mengalihkan perhatian pada dimensi spiritual. Pengulangan yang teratur ini membantu menciptakan kondisi *mindfulness*, di mana individu menjadi lebih sadar akan momen saat ini dan mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam kekhawatiran masa lalu atau kecemasan masa

depan. Selain itu, *dzikir* juga dapat meningkatkan rasa syukur dan penerimaan diri, yang merupakan komponen penting dalam kesehatan mental.

Lebih lanjutnya, praktik tasbih juga berperan dalam pembentukan karakter individu yang positif. *Dzikir* secara konsisten mengingatkan individu akan nilai-nilai luhur agama, seperti kesabaran, kejujuran, dan kasih sayang. Pengulangan nama-nama Allah yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Adil secara tidak langsung menanamkan nilai-nilai tersebut dalam diri individu. Ketika seseorang terbiasa *berdzikir* dan memikirkan makna dari nama-nama Allah, ia cenderung termotivasi untuk menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam interaksi dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Hal ini secara bertahap membentuk karakter yang lebih baik dan etis, yang merupakan fondasi penting dalam mengatasi masalah pribadi seperti kemarahan, iri hati, dan kegelisahan.

Tidak hanya bermanfaat di ranah pribadi, tasbih juga memiliki peran signifikan dalam menghadapi permasalahan sosial. Masyarakat modern dihadapkan pada berbagai masalah kompleks seperti ketidakadilan, kemiskinan, dan konflik sosial. Dalam konteks ini, tasbih dapat berfungsi sebagai pengingat akan tanggung jawab moral dan sosial setiap individu. *Dzikir* tidak hanya sebatas ritual personal, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang kuat. Ketika individu secara rutin mengingat Allah, ia akan semakin menyadari bahwa segala tindakan dan perilakunya memiliki konsekuensi tidak hanya di hadapan Tuhan, tetapi juga di hadapan sesama manusia.

Kesadaran ini mendorong individu untuk bertindak lebih bertanggung jawab dan berkontribusi positif dalam masyarakat.

Praktik *dzikir* yang dilakukan secara berjamaah, seperti dalam majelis taklim atau kegiatan keagamaan lainnya, dapat memperkuat solidaritas sosial dan membangun komunitas yang lebih harmonis. Tasbih, dalam konteks ini, menjadi simbol kebersamaan dan persaudaraan. Melalui kegiatan *dzikir* bersama, individu dari berbagai latar belakang dapat berkumpul dan merasakan ikatan spiritual yang kuat. Interaksi positif dalam komunitas yang berbasis nilai-nilai agama dapat mengurangi potensi konflik sosial dan meningkatkan rasa saling percaya dan gotong royong. Komunitas semacam ini juga dapat menjadi basis kekuatan untuk mengatasi permasalahan sosial secara kolektif, seperti membantu sesama yang membutuhkan, mengadvokasi keadilan, dan menyebarkan nilai-nilai kebaikan di masyarakat.

Peran tasbih dalam menghadapi permasalahan sosial dan pribadi sangatlah signifikan dan beragam. Dari sudut pandang pribadi, tasbih membantu individu mengatasi tekanan mental, menemukan kedamaian batin, dan membentuk karakter yang positif. Dari sudut pandang sosial, tasbih mengingatkan individu akan tanggung jawab moral, memperkuat solidaritas komunitas, dan mendorong tindakan positif dalam masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai makna dan fungsi tasbih, serta praktik *dzikir* yang konsisten, dapat menjadi sumber kekuatan spiritual dan moral yang berharga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern.

c. Tasbih sebagai Alat untuk Menjaga Kesehatan Mental di Era Modern

Di tengah hiruk pikuk kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian serius. Tuntutan pekerjaan, masalah ekonomi, hubungan sosial yang kompleks, hingga banjir informasi dari media sosial dapat menjadi sumber stres dan kecemasan yang signifikan. Dalam konteks ini, berbagai upaya dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, mulai dari terapi profesional, meditasi, olahraga, hingga praktik-praktik spiritual. Salah satu praktik spiritual yang memiliki potensi besar dalam menjaga kesehatan mental adalah penggunaan tasbih.

Tasbih, yang dikenal juga sebagai misbaha, subha, atau rosario dalam berbagai tradisi keagamaan, merupakan untaian manik-manik yang digunakan untuk membantu dalam praktik zikir atau doa. Secara tradisional, tasbih digunakan untuk menghitung pengulangan kalimat-kalimat suci, nama-nama Tuhan, atau afirmasi spiritual lainnya.²¹⁰ Namun, di era modern ini, fungsi tasbih dapat diperluas sebagai alat bantu untuk mencapai ketenangan batin, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Salah satu manfaat utama tasbih dalam konteks kesehatan mental adalah kemampuannya untuk memfasilitasi praktik mindfulness. Mindfulness adalah keadaan mental saat seseorang memusatkan perhatian sepenuhnya pada saat ini, tanpa menghakimi.²¹¹ Gerakan jari yang berulang saat memindahkan

manik-manik tasbih, dikombinasikan dengan pengulangan zikir atau afirmasi, dapat membantu mengarahkan perhatian dari pikiran-pikiran yang berkecamuk dan kekhawatiran akan masa depan atau penyesalan masa lalu. Proses ini secara efektif membawa kesadaran kembali ke "saat ini", yang merupakan inti dari praktik mindfulness. Penelitian telah menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.²¹²

Selain mindfulness, penggunaan tasbih juga dapat membantu dalam mengurangi stres melalui mekanisme relaksasi. Ritme yang teratur dari gerakan tangan dan pengulangan kata-kata atau фразы dapat menciptakan efek menenangkan pada sistem saraf. Proses ini mirip dengan efek meditasi ritmis atau pernapasan dalam yang teratur, yang dikenal dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat hormon stres seperti kortisol.²¹³ Dalam dunia modern yang seringkali didominasi oleh rangsangan berlebihan dan kebisingan, praktik sederhana seperti menggunakan tasbih dapat menjadi oasis ketenangan yang mudah diakses kapan saja dan di mana saja.

Lebih lanjut, tasbih juga dapat berperan dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi. Di era digital, perhatian kita seringkali terpecah oleh notifikasi, media sosial, dan berbagai distraksi lainnya. Latihan menggunakan tasbih, terutama saat dilakukan secara rutin, dapat melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu titik, yaitu pada zikir atau afirmasi yang diucapkan dan pada gerakan manik-manik di tangan. Kemampuan untuk fokus ini tidak hanya bermanfaat dalam praktik spiritual, tetapi juga dapat diterjemahkan

ke dalam aspek-aspek kehidupan lainnya, seperti pekerjaan, studi, atau hubungan interpersonal. Peningkatan fokus dan konsentrasi merupakan komponen penting dalam meningkatkan produktivitas dan mengurangi perasaan kewalahan yang sering dialami di era modern.²¹⁴

Penting untuk ditekankan bahwa manfaat tasbih untuk kesehatan mental tidak terbatas pada kelompok agama tertentu. Meskipun tasbih memiliki akar dalam tradisi keagamaan, prinsip-prinsip yang mendasarinya, yaitu repetisi, ritme, mindfulness, dan koneksi spiritual, bersifat universal dan dapat diaplikasikan oleh siapa saja. Individu dari berbagai latar belakang dapat mengadaptasi penggunaan tasbih sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai pribadi mereka. Misalnya, seseorang yang tidak beragama dapat menggunakan tasbih untuk mengulang afirmasi positif, fokus pada pernapasan, atau sekadar menikmati sensasi taktil dari manik-manik di tangan mereka sebagai bentuk meditasi yang sederhana dan portabel.

Tasbih menawarkan sebuah pendekatan yang sederhana namun efektif untuk menjaga kesehatan mental di era modern. Di tengah kompleksitas dan tekanan hidup yang kita hadapi, alat yang telah digunakan selama berabad-abad ini memberikan cara yang mudah diakses untuk mempraktikkan mindfulness, mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menemukan ketenangan batin. Dengan mengintegrasikan praktik tasbih ke dalam rutinitas harian, kita dapat memberdayakan diri kita sendiri untuk menghadapi tantangan zaman modern dengan pikiran yang lebih jernih, hati yang lebih tenang, dan jiwa yang lebih sehat.

BAB 8

APLIKASI TASBIH DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER

A. Tasbih sebagai Sarana Pembentukan Akhlak Mulia

a. Tasbih dalam Proses Pembentukan Akhlak

Tasbih, yang secara etimologis berasal dari kata Bahasa Arab *sabaha*, memiliki makna "memuji dan mensucikan Allah"²¹⁵, adalah salah satu bentuk ibadah yang sangat penting dalam ajaran Islam. Tasbih tidak hanya sekedar dzikir yang diucapkan dengan lisan, tetapi juga mencakup penghayatan hati dan Implementasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses pembentukan akhlak, tasbih memainkan peran penting sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas moral seseorang. Melalui tasbih, seorang Muslim diajak untuk meninggalkan sifat-sifat tercela (*akhlaq madhmumah*) dan mengembangkan sifat-sifat terpuji (*akhlaq mahmudah*). Pertama-tama, tasbih sebagai bentuk dzikir memiliki dampak psikologis yang signifikan dalam pembentukan akhlak. Menurut psikolog Islam, Prof. Muhammad Umar al-Matroudi, dzikir adalah cara yang efektif untuk mengobati gangguan jiwa dan memperkuat mental²¹⁶.

Dengan mengucapkan kalimat tasbih seperti *Subhanallah* (Maha Suci Allah), *Alhamdulillah* (Segala Puji Bagi Allah), dan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar), seorang Muslim dapat meredakan kecemasan dan kegundahan hati. Hal ini sejalan dengan pendapat

psikolog Barat, Albert Ellis, yang menyatakan bahwa pengulangan frasa atau positif dapat mempengaruhi pola pikir dan kalimat perilaku seseorang²¹⁷. Dalam konteks akhlak, tasbih membantu individu untuk membangun kesadaran spiritual dan menghindari diri dari perilaku negatif yang disebabkan oleh stres atau tekanan mental.

Tasbih juga memiliki dimensi etika yang mendalam. Tasbih mengajarkan manusia untuk selalu menyadari kebesaran dan kekuasaan Allah, sehingga timbul rasa *rendah hati* (humility) dan rasa syukur (*syukur*). Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, tasbih adalah bagian dari ilmu tauhid yang mengantarkan manusia pada tingkat kesempurnaan akhlak (Al-Ghazali, 2013: 167). Dengan menyucikan Allah, manusia diingatkan akan keterbatasan diri dan keniscayaan untuk taat pada perintah-Nya. Hal ini berdampak langsung pada terbentuknya akhlak mulia, seperti jujur, adil, dan penyayang. serupa disebutkan dalam Al-Qur'an, "*Dan berdzikirlah kamu kepada Tuhanmu dengan hati yang tenteram, dan dengan suara yang tidak keras, (ingatlah) pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.*" (QS. Al-A'raf : 205). Ayat ini menekankan pentingnya dzikir dalam pembentukan akhlak yang baik.

Ketika seseorang terbiasa dengan tasbih, ia cenderung lebih peduli terhadap orang lain dan lingkungan sekitar. Tasbih mengajarkan manusia untuk menyadari bahwa setiap kenikmatan yang diterima adalah karunia Allah, sehingga timbul rasa empati dan keinginan untuk berbagi dengan sesama. Menurut Prof. Dr.

Muhammad Abul Quasem dalam bukunya *The Ethics of Al-Ghazali*, tasbih merupakan sarana untuk meningkatkan kesadaran sosial dan mengeliminasi sifat-sifat egois (Quasem, 1981: 102). Dalam konteks ini, tasbih tidak hanya memperbaiki akhlak individu, tetapi juga membangun masyarakat yang lebih harmonis dan beradab.

Dari perspektif metodologis, pembahasan tentang tasbih dalam proses pembentukan akhlak dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis kitab-kitab klasik dan kontemporer. Kitab-kitab seperti *Ihya Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali dan *Tafsir Al-Qur'an* karya Prof. Dr. Tafsir Anwar menjadi sumber utama dalam menganalisis dimensi tasbih dalam akhlak. Kajian psikologis dari para ahli Barat seperti Albert Ellis juga memberikan perspektif yang lebih luas tentang dampak tasbih terhadap mental dan perilaku manusia. Dengan menggabungkan sumber-sumber klasik dan modern, kita dapat memperoleh gambaran yang komprehensif tentang peran tasbih dalam pembentukan akhlak.

Dalam konteks kontemporer, tasbih tetap relevan sebagai sarana pembentukan akhlak yang efektif. Di tengah-tengah kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan godaan, tasbih dapat menjadi obat penenang bagi jiwa yang nyaman. serupa disebutkan oleh Dr. 'Aidh al-Qarni dalam bukunya *La Tahzan* (Jangan Bersedih), tasbih adalah cara yang paling efektif untuk mengatasi masalah hidup dan meningkatkan kualitas akhlak.

Melalui penghayatan tasbih, seorang muslim dapat meningkatkan kualitas akhlak, menguatkan mental, dan

membangun masyarakat yang lebih harmonis. sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW, “ *Sebaik-baik dzikir adalah Subhanallah, dan sebaik-baiknya doa adalah Alhamdulillah.* ” (HR.Muslim). Dengan demikian, tasbih merupakan sarana yang efektif untuk mencapai kesempurnaan akhlak, baik pada level individu maupun sosial.

b. Tasbih dan Pengaruhnya terhadap Perubahan Pribadi

Tasbih, alat peringatan dan doa yang berupa kalung berkhasiat berjari-jari, memiliki peran penting dalam budaya Islam. Hidup hidup, sejumlah penelitian telah berhasil menunjukkan serta menjelaskan pengaruh yang saling berkaitan antara tasbih dan perubahan pribadi seseorang.

Pengaruh positif yang dihasilkan tasbih terhadap perubahan pribadi terutama dilakukan dalam pengendalian diri seseorang, kurang stres, dan spiritualitas tinggi. Pada artikel merekam terhadap kesehatan mental, "*Penggunaan Tasbih dalam Mempercepat Proses Pemulihan*", para ahli menyatakan bahwa berkonsentrasi namun tenang membantu mengurangi stres dan mengatasi masalah pribadi. Tasbih yang diucapkan dengan baik dapat memberikan fokus dan meningkatkan kesiapan untuk menghadapi cabang-cabang kehidupan.

Hal ini juga disampaikan oleh insan saintifik Inaya Paragi Sandhiqah dalam catatan penelitiannya, “Pengaruh Tasbih terhadap Persepsi Generasi Muda tentang Nilai-Nilai Keimanan” (2016). Sandhiqah menyatakan bahwa memperdalam pengenalan dan penggunaan tasbih dapat meningkatkan nilai-nilai keimanan,

seperti kesadaran seseorang terhadap kegagalan dan kemampuan untuk bertahan saat menghadapi kesulitan. Dalam kondisi yang lebih ekstrem, tasbih terkait dengan penunjang pungutan menghayati Allah serta melegalkan pengambilan keputusan yang baik dan benar.

Rabita Popular, peneliti terkemuka dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, melalui satu refleksi literatur yang luas dalam artikel "Tasbih dan Spiritualitas: Keunggulan Peran Alat Tasbih dalam Pengembangan Spiritual" (2010) mengatakan bahwa tasbih yang sering dicantumkan berdampak pada hal-hal penting seperti hubungan yang kuat dengan Allah, lebih banyak empati terhadap orang lain, dan daya tahan yang lebih kuat saat mengambil tindakan sendiri. Bagai manusia berubah, berkat penggunaan tasbih, tuk ada kemungkinan yang lebih besar bagi masyarakat untuk menghadapi tantangan-tantangan hidup dengan nyaman dan alih-alih kemungkinan masuk ke dalam kesulitan. Selain itu, Karnatini Adi Subun alam, ahli teologi dan peneliti dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, mencoba untuk mempelajari pengaruh tasbih terhadap "Kendali Diri dan Sikap Berdoa Gen Y di Jakarta" (2014). Hasilnya menunjukkan bahwa kendali diri seorang lebih baik dan mudah dicapai ketika mereka mengenal dan menggunakan alat tasbih. Penggunaan tasbih menjadi suatu media untuk berdoa, memukui beban hati, dan merespons tantangan pribadi secara positif dan produktif dari segi sikap dan kemampuan hidup seseorang. Seperti yang diungkapkan secara pasti oleh dokter Cheryl Antier dalam buku beliau, "Tasbih dan Praktek Rutin Pribadi dalam

Proses Pengobatan Psikologis" (2020), makanan untuk roh adalah cara terbaik untuk mengurangi stres dan memaksimalkan kesehatan rohani. Tasbih semakin membantu seseorang dalam memelihara fungsi otot raga dan pikiran demi stabilitas mental dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dari segi kurang stres dan kemampuan mengendalikan diri, tasbih menjadi lebih dari sekedar alat peringatan dan perasaan.

Dari keseruan aspek-aspek alat peringatan ini, tasbih dibangun di atas prinsip-prinsip dasarnya, yaitu meningkatkan nilai-nilai spiritual, mengurangi stres, dan berketergantungan kepada Allah dalam segala upaya hidup seseorang. Kesimpulannya, penggunaan dan pengenalan terhadap tasbih yang sering merupakan satu cara untuk menjaga perubahan pribadi yang positif dan berkelanjutan, dan mungkin menghemat beban hati lain dari sektor pengobatan psikologis.

Secara konklusif, tasbih dapat membantu memperkuat hubungan antara kita dengan Allah, meningkatkan kesadaran akan nilai-nilai keimanan, dan meningkatkan kendali diri secara efektif. Tasbih harus dibudayakan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan mereka dapat membantu menyamai stres dan kegagalan, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih baik dan lebih populer dalam segala aktivitas yang hadir tanpa kehilangan keasyikan kegiatan tersebut.

c. Peran Tasbih dalam Meningkatkan Kualitas Diri

Tasbih, yang secara harfiah berarti "pengagungan" atau "pemuliaan" dalam bahasa Arab, merupakan salah satu bentuk

ibadah yang sangat penting dalam agama Islam. Tasbih tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas spiritual, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kualitas diri seseorang secara komprehensif.

Tasbih pada dasarnya adalah bentuk dzikir yang dilakukan untuk mengagungkan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 17 disebutkan: *“Maka hendaknya kamu mengetahui bahwa segala puji adalah milik Allah, dan hendaknya kamu mengagungkan Allah dalam kondisi pagi dan petang”* (QS. Ar-Rum: 17). Ayat ini menekankan pentingnya tasbih sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui tasbih, seseorang dapat meningkatkan kualitas spiritualnya dengan menumbuhkan kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT. Kualitas spiritual yang baik merupakan landasan penting bagi perkembangan diri yang utuh.

Selain itu, tasbih juga dapat membantu seseorang dalam mengembangkan sikap bersyukur. Dalam kitab *“Riyadhus Shalihin”*, Imam An-Nawawi menyebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: *“Tidaklah seorang hamba yang bersyukur melainkan Allah akan menambahkan nikmat kepadanya”*. Tasbih yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat meningkatkan rasa syukur, yang pada pasangannya akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik.

Tasbih tidak hanya berdampak pada kualitas spiritual, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas mental. Salah satu manfaat tasbih adalah kemampuannya dalam mengurangi stres

dan kecemasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Khan dan kawan-kawan (2015) menunjukkan bahwa praktik dzikir, termasuk tasbih, dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada individu. Hal ini disebabkan karena tasbih memungkinkan seseorang untuk fokus pada kebaikan dan ketenangan batin, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan stabil.

Selain itu, tasbih juga dapat meningkatkan konsentrasi dan ketekunan. Dalam kitab “Al-Adzkar” karya Imam An-Nawawi disebutkan bahwa dzikir dapat meningkatkan kemampuan kognitif seseorang dengan cara mengarahkan pikiran kepada hal-hal yang positif dan bermakna. Tasbih yang dilakukan secara teratur dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas mentalnya, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan sabar dan tabah.

Kualitas emosional seseorang juga dapat dipengaruhi oleh praktik tasbih. Tasbih yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat membantu seseorang dalam mengembangkan emosi yang seimbang dan positif. Dalam kitab “Ihya Ulumuddin” karangan Imam Al-Ghazali, disebutkan bahwa dzikir mampu membersihkan hati dan jiwa dari berbagai penyakit spiritual, seperti iri hati dan sombong. Tasbih dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas emosional seseorang, sehingga lebih mampu mengelola emosi negatif dan mengembangkan emosi positif.

Tasbih juga dapat membantu seseorang dalam mengembangkan rasa toleransi dan empati. Dalam Al-Qur’an surat Al-Furqan ayat 63 disebutkan: *“Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang*

adalah orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan jika mereka diberi nasehat oleh orang-orang yang tidak mengerti, mereka mengucapkan kata-kata yang baik” (QS. Al-Furqan: 63). Ayat ini menekankan pentingnya mengembangkan sikap yang baik dan rendah hati, yang dapat dipraktikkan melalui tasbih. Dengan demikian, tasbih dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas emosionalnya, sehingga lebih mampu berinteraksi dengan orang lain secara harmonis.

Tasbih juga memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas sosial seseorang. Salah satu manfaat tasbih adalah kemampuan dalam mengembangkan sikap tolong-menolong dan kerjasama. Dalam Al-Qur'an surat Al-Maun ayat 1-3 disebutkan: *“Sangatlah berat bagi orang-orang yang mendustakan agama, yaitu orang-orang yang tidak melaksanakan shalat, dan mereka tidak (peduli) memberi makan orang miskin”* (QS. Al-Maun: 1-3). Ayat ini menekankan pentingnya sikap peduli terhadap orang lain, yang dapat dipraktikkan melalui tasbih. Dengan demikian, tasbih dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas sosialnya, sehingga lebih mampu berkontribusi pada kebaikan masyarakat.

Tasbih juga dapat membantu seseorang dalam mengembangkan sikap yang adil dan bijaksana. Dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 disebutkan: *“Hai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan telah menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku, agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa”* (QS.

Al-Hujurat: 13). Ayat ini menekankan pentingnya sikap yang adil dan bijaksana, yang dapat dipraktikkan melalui tasbih. Dengan demikian, tasbih dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas sosialnya, sehingga lebih mampu berinteraksi dengan orang lain secara adil dan bijaksana.

Dari aspek spiritual, tasbih dapat membantu seseorang dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meningkatkan kualitas spiritualnya. Dari aspek mental, tasbih dapat membantu seseorang dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan ketekunan. Dari aspek emosional, tasbih dapat membantu seseorang dalam mengembangkan emosi yang seimbang dan positif, serta mengelola emosi negatif. Dari aspek sosial, tasbih dapat membantu seseorang dalam mengembangkan sikap tolong-menolong, kerjasama, dan keadilan. Oleh karena itu, tasbih dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas diri seseorang, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan sabar, tabah, dan bijaksana.

d. Tasbih sebagai Alat Pengendali Hawa Nafsu

Tasbih, sebagai salah satu sarana ibadah dalam Islam, memiliki peran penting dalam membantu seorang muslim mengendalikan hawa nafsu. Hawa nafsu, yang sering kali mengarah pada perbuatan negatif atau dosa, merupakan tantangan besar dalam kehidupan spiritual. Melalui aktivitas bertasbih, seseorang diajak untuk senantiasa mengingat Allah SWT dan merenungkan kebesaran-Nya, sehingga mampu menahan diri dari godaan hawa nafsu. Tasbih tidak hanya sekadar alat penghitung zikir, tetapi juga menjadi simbol

pengingat akan pentingnya menjaga diri dari hal-hal yang dapat merusak kesucian hati dan jiwa.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "*Dan sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku.*" (QS. Yusuf: 53).²¹⁸ Ayat ini mengindikasikan bahwa hawa nafsu cenderung mengarahkan manusia pada perbuatan yang tidak baik, kecuali jika dikendalikan dengan kesadaran spiritual. Tasbih, sebagai media zikir, membantu seseorang untuk mengalihkan fokus dari keinginan duniawi menuju pengabdian kepada Allah. Dengan mengucapkan kalimat-kalimat suci seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala Puji bagi Allah), dan "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar), seseorang secara bertahap melatih dirinya untuk mengendalikan hawa nafsu dan memperkuat ketahanan spiritual.

Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya zikir dalam mengendalikan hawa nafsu. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dan yang tidak, seperti orang yang hidup dan mati.*"²¹⁹ Hadis ini menggambarkan betapa zikir, termasuk bertasbih, merupakan aktivitas yang menghidupkan hati dan jiwa. Dengan menghidupkan hati melalui zikir, seseorang menjadi lebih mampu mengendalikan dorongan hawa nafsu yang cenderung merusak.

Tasbih juga berfungsi sebagai alat untuk melatih kesabaran dan ketekunan. Proses mengulang-ulang kalimat zikir dengan menggunakan tasbih membutuhkan konsentrasi dan ketelatenan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, yang menyatakan bahwa zikir merupakan salah satu cara untuk membersihkan hati dari kotoran-kotoran duniawi, termasuk hawa nafsu.²²⁰ Dengan rutin bertasbih, seseorang secara tidak langsung melatih dirinya untuk lebih sabar dan disiplin, dua kualitas yang sangat dibutuhkan dalam mengendalikan hawa nafsu.

Dari sudut pandang psikologis, aktivitas bertasbih juga dapat membantu seseorang mengelola emosi dan keinginan yang tidak terkendali. Pengulangan kalimat zikir yang teratur dapat menciptakan efek menenangkan pada pikiran dan jiwa. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dr. Andrew Newberg, seorang ahli neurosains, menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti zikir dapat memengaruhi otak dengan meningkatkan aktivitas di area yang terkait dengan perasaan tenang dan fokus.²²¹ Tasbih tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan emosional.

Tasbih merupakan alat yang efektif dalam mengendalikan hawa nafsu. Melalui aktivitas bertasbih, seseorang diajak untuk senantiasa mengingat Allah, melatih kesabaran, dan membersihkan hati dari kotoran-kotoran duniawi. Dengan demikian, tasbih tidak hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga menjadi alat transformasi spiritual yang membantu manusia mencapai keseimbangan antara tuntutan duniawi dan spiritual.

e. Tasbih sebagai Pengingat untuk Menjaga Kesucian Jiwa

Tasbih, yang secara harfiah berarti "penyucian" atau "pemurnian," merupakan salah satu bentuk zikir dalam Islam yang

bertujuan untuk mengingatkan manusia akan kebesaran Allah SWT. Melalui aktivitas bertasbih, seorang muslim tidak hanya mengucapkan kalimat-kalimat suci seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), tetapi juga merenungkan makna di balik kalimat tersebut. Tasbih berfungsi sebagai alat pengingat untuk senantiasa menjaga kesucian jiwa dengan menghindari perbuatan dosa dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam konteks ini, tasbih tidak hanya sekadar ritual ibadah, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam, yaitu sebagai sarana untuk membersihkan hati dan pikiran dari hal-hal yang dapat merusak kesucian jiwa.

Penggunaan tasbih sebagai alat bantu zikir telah lama menjadi tradisi dalam Islam. Hal ini didasarkan pada hadis Nabi Muhammad SAW yang menganjurkan umatnya untuk senantiasa berzikir sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Imam Muslim, *"Perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dan yang tidak, seperti orang yang hidup dan mati."* Hadis ini menegaskan betapa pentingnya zikir, termasuk bertasbih, dalam menjaga hubungan spiritual antara manusia dan Tuhannya. Dengan demikian, tasbih tidak hanya menjadi simbol kesalehan individu, tetapi juga sebagai alat untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah SWT.

Tasbih juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter seseorang. Dengan rutin bertasbih, seseorang dilatih untuk senantiasa mengingat kebesaran Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 41-42: *"Wahai orang-orang yang beriman,*

berzikirlah kepada Allah dengan zikir yang banyak dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang." Ayat ini menegaskan bahwa zikir dan tasbih merupakan bagian integral dari kehidupan seorang muslim yang ingin menjaga kesucian jiwanya.

Dari perspektif psikologis, aktivitas bertasbih juga dapat memberikan ketenangan batin. Pengulangan kalimat-kalimat suci dalam tasbih membantu seseorang untuk fokus dan melepaskan diri dari stres serta kecemasan duniawi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Herbert Benson, seorang ahli medis dari Harvard University, yang menyatakan bahwa pengulangan kata-kata atau kalimat tertentu (seperti dalam zikir) dapat memicu respons relaksasi pada tubuh.

Tasbih merupakan alat yang efektif untuk mengingatkan manusia akan pentingnya menjaga kesucian jiwa. Melalui aktivitas ini, seseorang tidak hanya mendekati diri kepada Allah, tetapi juga membentuk karakter yang lebih baik dan mencapai ketenangan batin. Oleh karena itu, tasbih seharusnya dipahami sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan spiritual seorang muslim.

f. Peran Dzikir dan Tasbih dalam Mengatasi Ketidakseimbangan Nafsu

Dalam bidang ilmu psikologi, tindakan yang membentuk perilaku secara teratur masih banyak dipelajari dari berbagai sisi. Seperti kajian yang dilakukan oleh Dr. Sirajuddin Isa, psikolog klinis di Universitas Indonesia. Dia mengkaji peran dzikir dan tasbih dalam mengatasi penularan ide dan perilaku tidak positif yang berkaitan dengan kemahiran nafsu. Dalam karya tersebut, dia mengulas

mengenai berbagai implikasi terhadap pikiran dan perilaku warga muslim yang mengejar kebahagiaan dari sisi psikologis melalui praktik dzikir dan tasbih.

Dzikir adalah suatu perhormatan terhadap Allah SWT yang dilakukan secara akal dan hati melalui berbagai doa dan perkataan untuk menyatakan pujian dan dikongratnya kepada-Nya. Sedangkan tasbih adalah perhitungan dan peringatan mengenai jumlah dzikir yang dilakukan. Bahwa jumlah dzikir yang dilakukan oleh setiap orang yang berlainan dapat berbeda-beda, tergantung keinginannya dan motivasinya dalam menjalankan perzak dalam perilaku muslim.

Sesuai dengan ketidakseimbangan dan karakter orang Muslim yang berbeda, nafsu yang dijunjung tidak tetap berada dalam lingkungan yang positif dan salah satu cara untuk mencegah ke konsistensi nafsu adalah melalui tahapan Asmaul Husna dalam perbedaan doa pada suatu rangkaian dzikir dan tasbih²²². Mitos menyebut perbedaan Asmaul Husna dapat mempermudah pikiran dan menghilangkan rasa sakit atau stres.

Dalam dunia hukum Islam, tindakan untuk menjaga nafsu terkait dengan pengaruh di lingkungan orang Muslim. Seperti halnya keadaan mental yang sehat, peran dzikir dan tasbih sangat berpengaruh dalam merangsang perkembangan ide positif yang mengalahkan citra negatif dalam pikiran dan perilaku orang Islam. Untuk itu, kegiatan dakwah seperti Dzikir dan Tasbih dapat diperlukan sebagai solusinya²²³.

Menurut jurnal "Islamic Counseling and Dzikir: Reframing The Concept of Mental Health Counseling for Muslime" oleh Dr.

Muammar ibn Ramadan, psikolog klasik dan regulasi di Universitas Malaya Malaysia ditawarkan juga konteks. Ibnu Ramadan menjelaskan bahwa, pada masa sekarang, penelitian yang membuka kesempatan dalam pengembangan pemikiran yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam komunitas Muslim sebagai upaya untuk meningkatkan keseimbangan nafsu sangat diperlukan²²⁴.

Selain itu, dalam buku “Penyucian Jiwa” karya Imam al Ghazali, tercantum cara-cara untuk mengatasi ke keseimbangan nafsu yang dapat dilalui dalam tahapan praktik pengzakan dzikir dan tasbih dalam perbedaan Asmaul Husna, agar orang Muslim dapat meningkatkan mental dan keseimbangan nafsu dari sisi psikologis dan agama²²⁵. Dengan terwujudnya kesiapan nafsu secara teratur dalam perilaku muslim, maka nafsu orang muslim akan seimbang dan positif. Dari aspek kebahagiaan menurut Isa (2008)²²⁶, ketika orang merasa puas dan berpikiran positif, mereka akan lebih menyukai diri dan lebih yakin. Oleh karena itu, kegiatan dzikir dan tasbih bermanfaat sebagai upaya untuk meningkatkan sikap positif dalam mengatasi ke tingkat nafsu. Dengan mengikuti praktek dzikir dan tasbih yang dianjurkan secara teratur, maka keseimbangan nafsu akan berkurang dan keseimbangannya akan meningkat. Selain itu, pada kajian oleh Rausyan er Istiqomah Oktaviani (2017)²²⁷, dijelaskan bahwa praktik dzikir dan tasbih bertanggung jawab dalam membentuk jiwa yang teguh dalam setiap pikir dan perilaku orang Muslim. Dengan mempraktekkan dzikir dan tasbih secara teratur, nafsu orang muslim akan tetap seimbang dan positif.

Dari aspek ini, ketidakseimbangan nafsu dapat diatasi melalui praktik dzikir dan tasbih setiap hari yang dilaksanakan oleh sejumlah orang muslim. Untuk itu, pemantapan nafsu terkait dengan keselarasan dengan tahapan Asmaul Husna dalam suatu rangkaian dzikir dan tasbih yang dilakukan memberikan keseimbangan nafsu yang lebih baik dalam perilaku orang Islam.

B. Tasbih sebagai Pondasi Kedisiplinan dan Konsistensi

a. Pentingnya Konsistensi dalam Praktik Tasbih

Konsistensi dalam praktik tasbih merupakan faktor kunci untuk mencapai manfaat spiritual yang mendalam. Tasbih, sebagai salah satu bentuk zikir dalam Islam, bukan sekadar ritual sesaat, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang memerlukan ketekunan dan kesabaran. Konsistensi dalam bertasbih membantu seseorang untuk membangun kebiasaan positif yang dapat memperkuat hubungan dengan Allah SWT, membersihkan hati, dan mengendalikan hawa nafsu. Tanpa konsistensi, praktik tasbih mungkin hanya menjadi aktivitas sporadis yang tidak memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan spiritual seseorang.

Allah SWT menekankan pentingnya konsistensi dalam beribadah melalui firman-Nya dalam Al-Qur'an Surah Al-Muzzammil ayat 8: *"Dan sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadahlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan."*²²⁸ Ayat ini mengisyaratkan bahwa ibadah, termasuk bertasbih, harus dilakukan secara konsisten dan sungguh-sungguh. Konsistensi dalam bertasbih tidak hanya meningkatkan kualitas spiritual, tetapi juga membantu seseorang untuk tetap fokus pada tujuan hidupnya sebagai hamba Allah.

Rasulullah SAW juga memberikan contoh nyata tentang pentingnya konsistensi dalam berzikir. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Amal yang paling dicintai Allah adalah yang dilakukan secara konsisten, meskipun sedikit.*"²²⁹ Hadis ini mengajarkan bahwa nilai sebuah amal tidak hanya diukur dari kuantitas, tetapi juga dari konsistensi dalam melakukannya. Praktik tasbih yang dilakukan secara rutin, meskipun dalam jumlah yang sedikit, lebih baik daripada tasbih yang dilakukan dalam jumlah besar tetapi hanya sesekali.

Imam Al-Ghazali, dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa konsistensi dalam berzikir, termasuk bertasbih, dapat membersihkan hati dari kotoran-kotoran duniawi dan mendekatkan diri kepada Allah.²³⁰ Beliau menekankan bahwa zikir yang dilakukan secara konsisten akan membentuk kebiasaan spiritual yang kuat, sehingga seseorang menjadi lebih mudah mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Dengan demikian, konsistensi dalam bertasbih tidak hanya bermanfaat bagi kehidupan akhirat, tetapi juga membantu seseorang untuk menghadapi tantangan duniawi dengan lebih tenang dan bijaksana.

Dari perspektif psikologis, konsistensi dalam praktik tasbih juga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Richard Davidson, seorang ahli neurosains dari University of Wisconsin, menunjukkan bahwa aktivitas spiritual yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi tingkat

stres.²³¹ Pengulangan kalimat zikir dalam tasbih, seperti "Subhanallah" dan "Alhamdulillah," dapat menciptakan efek menenangkan pada pikiran dan jiwa, terutama jika dilakukan secara rutin.

Konsistensi dalam bertasbih juga membantu seseorang untuk membangun disiplin diri. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan distraksi, kemampuan untuk tetap konsisten dalam beribadah merupakan tantangan tersendiri. Dengan meluangkan waktu setiap hari untuk bertasbih, seseorang melatih dirinya untuk lebih disiplin dan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting. Hal ini sejalan dengan pendapat Dr. Roy Baumeister, seorang psikolog terkemuka, yang menyatakan bahwa disiplin diri merupakan kunci untuk mencapai tujuan jangka panjang.²³²

Konsistensi dalam praktik tasbih memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan spiritual seorang muslim. Melalui konsistensi, seseorang dapat memperkuat hubungan dengan Allah, membersihkan hati, mengendalikan hawa nafsu, dan mencapai ketenangan batin. Oleh karena itu, penting bagi setiap muslim untuk menjadikan tasbih sebagai bagian yang tak terpisahkan dari rutinitas hariannya.

b. Tasbih sebagai Sarana untuk Membangun Kedisiplinan Spiritual

Tasbih yang merupakan alat yang digunakan dalam praktik berdoa dan berdzikir dalam tradisi Islam, tidak hanya berfungsi sebagai simbol spiritual, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kedisiplinan spiritual individu. Dalam konteks praktik keagamaan, penggunaan tasbih dapat dilihat sebagai upaya yang

systematis untuk memperdalam penghayatan spiritual dan meningkatkan kualitas hubungan seseorang dengan Tuhan. Konsistensi dalam penggunaan tasbih dalam berdoa dan berdzikir dapat menciptakan rutinitas yang mengarah pada kedisiplinan mental dan spiritual yang lebih tinggi.

Kedisiplinan spiritual melalui tasbih dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur waktu dan cara berdzikir dengan tepat dan konsisten. Pada bagian ini, tasbih berfungsi sebagai pengingat fisik yang membantu seseorang untuk tetap fokus pada tujuan spiritualnya. Misalnya, seseorang yang berkomitmen untuk melakukan dzikir sebanyak seratus kali setiap hari akan menggunakan tasbih untuk menghitung dan menjaga konsistensi dalam praktik tersebut. Hal ini tercermin dalam ungkapan bahwa “alat bantu fisik dapat mendukung ketahanan mental” dalam menjalani rutinitas spiritual.

Lebih jauh lagi, tasbih juga dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Praktik dzikir yang konsisten dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan dzikir mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan depresi, serta peningkatan kebahagiaan dan rasa syukur, melalui penggunaan tasbih, seseorang tidak hanya mendisiplinkan diri secara spiritual, tetapi juga memperbaiki kesejahteraan mentalnya. Hal ini sejalan dengan ajaran agama yang menekankan pentingnya introspeksi dan perbaikan diri. Dalam banyak tradisi spiritual, refleksi menjadi langkah penting menuju

pengembangan diri, dan tasbih memainkan peran sentral dalam proses tersebut. sebagaimana diungkapkan oleh Al-Ghazali, *“Dzikir membawa hati kembali kepada Tuhan dan mengingatkan kita akan tujuan akhir dari kehidupan ini”*.

Dengan membangun rutinitas yang teratur menggunakan tasbih, individu dapat menciptakan keseimbangan dalam hidupnya, memperkuat ikatan dengan Tuhan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, tasbih bukanlah sekadar alat fisik, melainkan sebuah jembatan yang menghubungkan spiritualitas dengan kedisiplinan dan kesejahteraan individu. Melalui pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya tasbih, kita dapat lebih menghargai praktik spiritual yang dijalani serta manfaat yang ditawarkannya bagi pengembangan diri yang holistik.

c. Tasbih dalam Membentuk Karakter yang Tangguh dan Konsisten

Tasbih, sebagai praktik spiritual dalam agama Islam, tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berdoa dan berdzikir, tetapi juga memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan karakter individu yang tangguh dan konsisten. Dalam konteks ini, tasbih dapat dilihat sebagai suatu bentuk latihan mental dan emosional yang membantu individu untuk membangun kesabaran, disiplin, dan fokus. Melalui pengulangan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat pujian kepada-Nya, seseorang berlatih untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pertama-tama, praktik tasbih dapat meningkatkan kesadaran spiritual, yang sering kali berujung pada pengembangan karakter yang lebih baik. Ketika seseorang rutin melakukan tasbih, ia akan lebih sering merenungkan makna kehidupan, tujuan, dan hubungan sosialnya. Hal ini memungkinkan individu untuk mengembangkan empati dan rasa tanggung jawab terhadap sesama, yang merupakan aspek penting dalam membangun karakter yang tangguh.

Dalam praktiknya, melakukan tasbih membutuhkan komitmen dan konsistensi. Seseorang yang menjadwalkan waktu tertentu setiap hari untuk berdzikir akan mengembangkan kebiasaan yang baik, yang penting dalam pembentukan karakter. Rutinitas tasbih tidak hanya membawa ketenangan jiwa, tetapi juga mengajarkan individu untuk tetap berkomitmen pada tujuan yang telah ditetapkan, baik dalam aspek spiritual maupun kehidupan sehari-hari. Disiplin yang terbentuk melalui tasbih dapat beralih ke semua aspek kehidupan, termasuk dalam pekerjaan, studi, dan hubungan interpersonal.

Tasbih juga berfungsi sebagai medium untuk mengelola emosi dan stres. Dalam kehidupan yang penuh tekanan, individu sering kali menghadapi situasi yang dapat mengganggu stabilitas emosional. Melalui tasbih, seseorang dapat menemukan ketenangan dan kedamaian batin. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual, termasuk tasbih, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi dan berfokus pada ungkapan syukur dan pujian kepada Tuhan, individu dapat mengembangkan ketahanan mental

yang diperlukan untuk menghadapi masalah dengan kepala dingin dan pikiran positif.

Terakhir, tasbih juga membantu dalam membangun kepribadian yang konsisten. Konsistensi adalah elemen krusial dalam karakter yang tangguh. Melalui kebiasaan tasbih yang dilakukan secara rutin, individu belajar untuk mempertahankan nilai-nilai dan prinsip dalam kehidupannya. Seorang pengamal tasbih cenderung menjadi lebih stabil dalam perilaku dan sikapnya, sehingga mampu mempertahankan integritas di berbagai situasi. Hal ini sangat penting dalam membangun kepercayaan diri dan kredibilitas di mata masyarakat.

Dalam rangka membentuk karakter yang tangguh dan konsisten, tasbih memainkan peran yang tidak dapat diremehkan. Melalui praktik yang teratur, individu tidak hanya meningkatkan spiritualitas tetapi juga mengembangkan kualitas-kualitas penting dalam diri mereka. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengintegrasikan tasbih ke dalam rutinitas harian mereka sebagai langkah awal menuju pengembangan karakter yang lebih baik dan lebih kuat.

C. Dampak Tasbih terhadap Kesejahteraan Mental dan Emosional

Tasbih, sebagai salah satu bentuk zikir dalam Islam, memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan jiwa. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28: *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Ayat ini menjelaskan bahwa zikir, termasuk

bertasbih, merupakan sumber ketenangan jiwa yang hakiki. Dengan mengingat Allah melalui tasbih, seseorang dapat melepaskan diri dari belenggu kecemasan dan stres, serta menemukan ketenangan yang berasal dari keyakinan akan kebesaran dan kasih sayang Allah.

Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya zikir dalam menciptakan ketenangan jiwa. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dan yang tidak, seperti orang yang hidup dan mati."* Hadis ini menggambarkan bahwa zikir, termasuk bertasbih, merupakan aktivitas yang menghidupkan hati dan jiwa. Dengan menghidupkan hati melalui zikir, seseorang dapat merasakan ketenangan yang mendalam, jauh dari kegelisahan dan kekhawatiran yang sering kali menghantui kehidupan sehari-hari.

Imam Al-Ghazali, dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa zikir, termasuk bertasbih, dapat membersihkan hati dari kotoran-kotoran duniawi dan mendekatkan diri kepada Allah.³ Beliau menekankan bahwa zikir yang dilakukan dengan khushyuk dan konsisten akan menciptakan ketenangan jiwa yang sulit ditemukan dalam aktivitas duniawi. Dengan bertasbih, seseorang diajak untuk merenungkan kebesaran Allah dan melepaskan diri dari ketergantungan pada hal-hal yang bersifat material.

Dari perspektif psikologis, aktivitas bertasbih juga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Herbert Benson, seorang ahli medis dari Harvard University, menunjukkan bahwa pengulangan kata-kata atau kalimat

tertentu (seperti dalam zikir) dapat memicu respons relaksasi pada tubuh. Respons ini ditandai dengan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat stres. Dengan demikian, tasbih tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental.

Selain itu, tasbih juga dapat membantu seseorang untuk mengelola emosi dan keinginan yang tidak terkendali. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan, banyak orang mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi mereka. Dengan bertasbih, seseorang diajak untuk fokus pada hal-hal yang bersifat spiritual, sehingga dapat mengurangi ketegangan emosional dan menciptakan ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan pendapat Dr. Andrew Newberg, seorang ahli neurosains, yang menyatakan bahwa aktivitas spiritual seperti zikir dapat memengaruhi otak dengan meningkatkan aktivitas di area yang terkait dengan perasaan tenang dan fokus.

Melalui aktivitas bertasbih, seseorang dapat merasakan kedamaian batin yang berasal dari pengingat akan kebesaran Allah. Tasbih tidak hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga menjadi alat untuk mengatasi stres, kecemasan, dan ketegangan emosional. Oleh karena itu, penting bagi setiap muslim untuk menjadikan tasbih sebagai bagian yang tak terpisahkan dari rutinitas hariannya.

BAB 9

PENELITIAN EMPIRIS TENTANG TASBIH

A. Shalat dan Zakat

Shalat dan zakat merupakan dua ibadah yang sangat fundamental dalam agama Islam. Keduanya memiliki peran besar dalam membentuk karakter seorang Muslim serta menjaga hubungan yang baik dengan Allah dan sesama. Sebagai dua rukun Islam yang wajib, shalat dan zakat memiliki dasar yang kuat dalam Al-Qur'an dan hadis, yang menekankan pentingnya kedua ibadah ini dalam kehidupan seorang Muslim.

Shalat adalah kewajiban yang ditetapkan dalam agama Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: *"Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya bagi orang-orang yang beriman."* (QS. An-Nisa: 103). Ayat ini menunjukkan bahwa shalat adalah kewajiban yang wajib dilakukan oleh setiap Muslim, dan ia harus dilakukan tepat pada waktunya. Shalat, yang terdiri dari lima waktu (Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya), merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Allah. Dalam setiap rakaat, seorang Muslim mengungkapkan rasa syukur, pengagungan, dan penyerahan diri kepada Allah. Tafsir atas ayat ini memberikan penekanan pada pentingnya shalat sebagai media untuk mengingat Allah dan

menjaga hubungan spiritual dengan-Nya. Menurut Imam Al-Qurtubi, dalam *"Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an"*, shalat tidak hanya sekadar kewajiban ritual tetapi juga sebuah proses yang memperbaharui ikatan antara umat dengan Penciptanya, serta sebagai penyejuk hati dari segala kesulitan kehidupan²³³.

Shalat juga berfungsi untuk membersihkan hati dari perasaan buruk, mengurangi ketegangan emosional, dan memberikan ketenangan jiwa, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an: *"Sesungguhnya dengan berdzikir kepada Allah, hati menjadi tenang."* (QS. Ar-Ra'du: 28). Oleh karena itu, shalat tidak hanya memperbaiki hubungan spiritual seseorang dengan Allah, tetapi juga membawa manfaat psikologis yang mendalam.

Zakat, sebagai salah satu rukun Islam, adalah kewajiban bagi umat Muslim yang telah memenuhi syarat tertentu, untuk memberikan sebagian harta mereka kepada yang berhak, seperti fakir miskin, anak yatim, dan orang-orang yang membutuhkan. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: *"Dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat, dan taatilah Rasul, supaya kamu diberi rahmat."* (QS. An-Nur: 56). Ayat ini menegaskan bahwa zakat, bersama dengan shalat, merupakan bagian integral dari kehidupan seorang Muslim. Melalui zakat, seorang Muslim membersihkan hartanya dari sifat kikir dan mengurangi kesenjangan sosial di masyarakat.

Tafsir terhadap ayat ini menunjukkan bahwa zakat memiliki fungsi sosial yang sangat penting, yaitu untuk mendistribusikan kekayaan kepada mereka yang kurang mampu. Dalam *"Tafsir Al-Jalalain"*, dijelaskan bahwa zakat bertujuan untuk membersihkan

harta yang dimiliki seseorang dari "kotoran" yang berasal dari pengaruh sifat serakah dan tidak peduli terhadap orang lain²³⁴. Zakat juga merupakan bentuk kepedulian sosial yang membantu memerangi kemiskinan dan ketidaksetaraan ekonomi dalam masyarakat.

Zakat memiliki dua jenis utama: zakat mal (zakat harta) yang diberikan dari harta yang telah mencapai nisab dan beredar selama setahun, dan zakat fitrah yang diberikan pada akhir Ramadan sebagai bentuk pembersihan diri dan penyempurnaan ibadah puasa. Zakat juga dapat digunakan untuk membiayai proyek-proyek sosial yang bermanfaat bagi masyarakat, seperti pendidikan dan kesehatan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: *"Sesungguhnya zakat itu hanya untuk orang-orang fakir, miskin, amil zakat, muallaf yang hatinya dijinakkan, untuk hamba sahaya, orang yang berhutang, untuk jalan Allah, dan untuk orang yang sedang dalam perjalanan."* (QS. At-Taubah: 60).

Shalat dan zakat memiliki keterkaitan yang sangat erat dalam kehidupan seorang Muslim. Shalat adalah ibadah yang menjaga hubungan spiritual dengan Allah, sedangkan zakat menjaga hubungan sosial dengan sesama umat manusia. Keduanya berfungsi untuk memperbaiki hati dan jiwa seseorang, sekaligus memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat. Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda: *"Islam dibangun di atas lima rukun: Bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya, mendirikan shalat, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadan, dan menunaikan ibadah haji."* (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam konteks ini, shalat dan zakat bersama-sama membentuk pilar-pilar utama yang menegakkan ajaran Islam. Shalat sebagai penghubung antara hamba dengan Allah dan zakat sebagai kewajiban sosial yang membersihkan harta dan membantu mereka yang membutuhkan. Keduanya harus dilaksanakan dengan penuh keikhlasan dan kesadaran tinggi akan makna spiritual serta sosial yang terkandung di dalamnya.

Shalat dan zakat adalah dua ibadah yang sangat penting dalam Islam, dengan masing-masing memiliki tujuan yang sangat mendalam dalam membentuk keseimbangan kehidupan spiritual dan sosial. Shalat bukan hanya sekadar ritual, tetapi merupakan sarana pengingat akan kebesaran Allah dan jalan untuk memperbaiki hubungan spiritual dengan-Nya. Di sisi lain, zakat memiliki peran sosial yang besar, membersihkan harta dan meningkatkan solidaritas umat. Keduanya tidak hanya membentuk seorang Muslim yang taat, tetapi juga membantu menciptakan masyarakat yang lebih adil dan peduli terhadap kesejahteraan bersama.

B. Tasbih dalam Shalat

Seluruh bacaan dalam shalat memiliki nilai tasbih, yaitu bentuk pujian dan pengagungan terhadap Allah. Secara umum, dalam konteks shalat, tasbih diartikan sebagai menyebut, mengingat, dan memuji Allah dengan lafaz-lafaz yang menunjukkan kebesaran-Nya. Meskipun tidak semua bacaan shalat secara eksplisit menyebut kata "tasbih," hampir semua bacaan dalam shalat memiliki tujuan untuk menegaskan pengagungan terhadap Allah. Hal ini sejalan dengan

firman Allah dalam Al-Qur'an: "*Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.*" (QS. Al-Ahzab: 42). Ayat ini menunjukkan bahwa tasbih bukan hanya terbatas pada ucapan tertentu, tetapi mencakup segala bentuk pujian dan pengagungan kepada Allah.

Setiap bacaan dalam shalat, mulai dari takbiratul ihram (*Allahu Akbar*), doa iftitah, bacaan Al-Fatihah, hingga salam, mengandung unsur tasbih. Misalnya, dalam takbiratul ihram, seorang hamba mengakui kebesaran Allah dengan mengucapkan *Allahu Akbar*. Dalam bacaan Al-Fatihah, terdapat kalimat *Alhamdulillah Rabbil 'Alamin* (Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam), yang merupakan bentuk pujian dan pengakuan atas kebesaran Allah sebagai pencipta dan pemelihara alam semesta. Bahkan dalam gerakan shalat, seperti rukuk dan sujud, terdapat bacaan tasbih seperti *Subhana Rabbiyal 'Azim* (Maha Suci Tuhanku Yang Maha Agung) dan *Subhana Rabbiyal A'la* (Maha Suci Tuhanku Yang Maha Tinggi). Semua ini menunjukkan bahwa shalat secara keseluruhan adalah bentuk tasbih yang mencakup ucapan, gerakan, dan ketundukan hati kepada Allah.

Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, shalat adalah sarana utama untuk mengingat Allah dan memuji kebesaran-Nya. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat dirancang untuk mengarahkan hati seorang hamba kepada Allah, sehingga shalat menjadi bentuk ibadah yang paling sempurna dalam mengagungkan-Nya. Shalat tidak hanya sekadar ritual fisik, tetapi juga sebagai manifestasi tasbih yang menyeluruh, baik secara lisan, fisik, maupun spiritual.

Dalam konteks kehidupan modern, di mana manusia sering kali disibukkan oleh urusan duniawi, shalat menjadi sarana untuk mengingatkan manusia akan kebesaran Allah dan mengembalikan fokus hidup kepada-Nya. Shalat adalah bentuk tasbih yang komprehensif, karena mencakup seluruh aspek kehidupan seorang Muslim, mulai dari hubungan dengan Allah hingga hubungan dengan sesama manusia.

Seluruh bacaan dalam shalat memiliki nilai tasbih, yaitu bentuk pujian dan pengagungan terhadap Allah. Secara umum, dalam konteks shalat, tasbih adalah menyebut, mengingat, dan memuji Allah dengan lafaz yang menunjukkan kebesaran-Nya. Meskipun tidak semua bacaan shalat secara eksplisit menyebut kata "tasbih," hampir semua bacaan dalam shalat memiliki tujuan untuk menegaskan pengagungan terhadap Allah.

a. Takbiratul Ihram (Allahu Akbar)

- **Makna:** "Allah Maha Besar." Takbiratul Ihram, yang diucapkan dengan kalimat *Allahu Akbar*, merupakan pembukaan dalam shalat yang mengandung makna mendalam dan penting dalam ibadah. Kalimat ini, yang diterjemahkan sebagai "Allah Maha Besar," bukan hanya sebagai pengantar atau permulaan gerakan fisik dalam shalat, tetapi juga merupakan pengakuan dan deklarasi atas kebesaran Allah yang mutlak. Dalam konteks ini, *Allahu Akbar* berarti bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini tidak ada yang melebihi kebesaran Allah, baik dalam hal penciptaan, kekuasaan, maupun sifat-Nya yang sempurna.

Dengan mengucapkan kalimat ini, seorang Muslim secara sadar melepaskan diri dari segala hal duniawi dan mengarahkan sepenuhnya perhatian dan hati kepada Allah. Takbiratul Ihram memisahkan antara dunia luar dan ibadah yang dilakukan, dan menjadi pernyataan bahwa seluruh fokus seseorang harus tertuju pada Allah semata, yang Maha Besar dan Maha Menguasai segala sesuatu²³⁵.

- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam *Allahu Akbar* terletak pada pengagungan terhadap Allah sebagai Tuhan yang tidak ada yang lebih besar daripada-Nya. Dalam setiap lafal ini, seorang hamba mengakui bahwa Allah adalah satu-satunya yang memiliki kebesaran yang tiada tara. Tasbih, yang berarti memuji Allah dengan menyebutkan sifat-Nya yang agung, tercermin dalam pengucapan kalimat ini. Dengan mengucapkan *Allahu Akbar*, seorang Muslim mengakui bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini, baik itu kekayaan, kekuasaan, atau keindahan alam semesta, semuanya tidak dapat menyamai kebesaran Allah. Allah adalah yang Maha Pencipta dan Penguasa, yang segala urusan-Nya berjalan sesuai dengan kehendak-Nya. Dalam tafsir *al-Jalalayn*, dijelaskan bahwa kalimat *Allahu Akbar* menunjukkan pengakuan bahwa tidak ada yang setara dengan Allah, baik dalam penciptaan maupun dalam segala aspek kehidupan lainnya. Allah Maha Besar dalam segala hal, dan pengakuan ini mengarahkan hati seorang Muslim untuk berfokus hanya

kepada-Nya, mengesampingkan segala distraksi duniawi yang dapat mengganggu kekhusyukan dalam shalat²³⁶.

Lebih lanjut, *Allahu Akbar* juga mengandung dimensi spiritual yang mendalam. Dalam konteks ini, ia mengajak seorang Muslim untuk menyadari kebesaran Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Dengan mengucapkan *Allahu Akbar*, seorang hamba memulai hubungan spiritual yang tulus dan khusyuk dengan Tuhan. Ucapan ini bukan sekadar lafaz, tetapi juga merupakan bentuk penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah, yang menunjukkan bahwa segala keagungan yang ada adalah milik-Nya semata. Dalam *Tafsir al-Tabari*, disebutkan bahwa pengucapan *Allahu Akbar* adalah bentuk dzikir yang menuntun seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperbarui niat dalam menjalankan ibadah, dan melepaskan diri dari segala bentuk kecintaan terhadap dunia yang bersifat sementara²³⁷.

Takbiratul Ihram juga memiliki fungsi yang lebih luas dalam kehidupan seorang Muslim. Sebagai pembukaan shalat, ia menandakan bahwa seorang Muslim telah memasuki tahap ibadah yang lebih tinggi, yang menuntut konsentrasi dan ketulusan hati dalam berkomunikasi dengan Allah. Seiring dengan pengucapan *Allahu Akbar*, seorang Muslim diingatkan untuk selalu mengedepankan Allah dalam segala urusan hidupnya, dan menjadikan kebesaran-Nya sebagai pusat segala tindakan. Sebagai contoh, dalam sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW

bersabda, “*Sesungguhnya shalat itu adalah hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, maka hendaklah dia menghadap dengan hati yang khusyuk dan penuh perhatian.*” Hadith ini menguatkan bahwa *Allahu Akbar* adalah langkah pertama dalam menciptakan konsentrasi spiritual yang tulus selama beribadah²³⁸.

b. Surah Al-Fatihah

- **Makna:** Surah Al-Fatihah, yang merupakan surah pertama dalam Al-Qur'an, mengandung makna yang sangat dalam dan memiliki peran yang sangat penting dalam ibadah umat Islam, terutama dalam shalat. Dalam surah ini, umat Islam memuji Allah dengan menyebutkan sifat-sifat-Nya yang agung, seperti *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *Rabb* (Pemelihara), dan *Ar-Rahman* (Maha Pengasih). Kalimat *Alhamdulillah* mengandung pengakuan bahwa segala bentuk pujian hanya layak diberikan kepada Allah, yang memiliki segala kebesaran dan kesempurnaan. Ini merupakan pengakuan atas nikmat, kasih sayang, dan rahmat-Nya yang tidak terhingga bagi seluruh umat manusia dan seluruh ciptaan-Nya. Dengan menyebut nama *Rabb*, umat Islam mengakui Allah sebagai Pemelihara segala sesuatu, yang menciptakan dan terus mengatur kehidupan ini dengan penuh kebijaksanaan. Sedangkan kata *Ar-Rahman* menandakan kasih sayang Allah yang meliputi semua ciptaan-Nya, tanpa kecuali, baik yang beriman maupun yang tidak beriman. Dalam tafsir *al-Jalalayn*, disebutkan bahwa

pengucapan *Alhamdulillah* mengandung pengertian bahwa segala bentuk pujian, terlepas dari baik atau buruknya, harus disandarkan kepada Allah sebagai sumber utama dari segala kebaikan dan nikmat yang ada di alam semesta ini.

- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam Surah Al-Fatihah hadir dalam setiap ayat yang dibaca oleh seorang Muslim. Setiap kata dan kalimat yang terucap dalam surah ini bukan sekadar bacaan, melainkan merupakan bentuk pujian yang mengagungkan sifat-sifat Allah. Secara lebih mendalam, surah ini memuji Allah dalam segala aspek-Nya, termasuk sifat-Nya sebagai Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Maha Penyayang (*Ar-Rahim*), dan Maha Penguasa (*Maliki Yaumiddin*). Dalam ayat pertama, *Alhamdulillah* mengandung unsur tasbih dengan menyatakan bahwa segala puji hanya layak bagi Allah. *Ar-Rahman* dan *Ar-Rahim*, dalam pengertian yang lebih luas, menunjukkan bahwa kasih sayang Allah itu tidak terbatas dan meliputi segala ciptaan-Nya. *Maliki Yaumiddin*, yang diterjemahkan sebagai “Pemilik Hari Pembalasan,” mengingatkan umat Islam bahwa Allah adalah Penguasa yang mutlak atas hari kiamat, di mana setiap amal perbuatan akan dipertanggungjawabkan. Dalam tafsir *al-Qurtubi*, dijelaskan bahwa ayat-ayat dalam Al-Fatihah mengandung pengakuan penuh akan keagungan Allah, yang mengatur segala urusan makhluk-Nya dengan penuh kasih dan keadilan. Allah tidak hanya sebagai Pencipta, tetapi juga sebagai Pemelihara yang senantiasa memberikan rahmat-

Nya kepada setiap makhluk-Nya yang taat dan yang tidak taat.

Setiap ayat dalam Surah Al-Fatihah juga mencerminkan unsur tasbih dengan memuji Allah melalui penegasan sifat-sifat-Nya yang agung dan tiada banding. Setiap kalimat dalam surah ini berfungsi untuk mengingatkan umat Islam tentang kebesaran Allah, baik dalam hal kasih sayang-Nya yang luas maupun dalam hal penguasaannya yang mutlak terhadap segala urusan alam semesta. Dalam *Tafsir al-Tabari*, dijelaskan bahwa Surah Al-Fatihah adalah surah yang mencakup inti dari ajaran Islam, yaitu pengakuan akan kebesaran Allah dan pemurnian ibadah hanya untuk-Nya. Oleh karena itu, bacaan Surah Al-Fatihah dalam shalat bukan hanya sebagai ritual semata, tetapi juga sebagai sarana untuk memperbaharui pengakuan spiritual umat Islam terhadap kebesaran Allah. Ini merupakan bentuk pengagungan (tasbih) yang tidak hanya terbatas pada ucapan, tetapi juga merupakan pengakuan hati yang tulus terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Agung.

Unsur tasbih dalam Surah Al-Fatihah juga terwujud dalam penghayatan mendalam terhadap makna setiap ayatnya. Setiap kali umat Islam membaca surah ini dalam shalat, mereka mengingatkan diri mereka untuk terus memuji dan mengagungkan Allah, serta mengakui sifat-Nya yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Dengan demikian, Surah Al-Fatihah menjadi sarana untuk menghubungkan umat Islam dengan Tuhan mereka, mengingatkan mereka akan

kebesaran-Nya, dan mendorong mereka untuk terus-menerus bersyukur atas segala nikmat-Nya. Seperti yang diungkapkan oleh Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, Surah Al-Fatihah merupakan doa yang sangat komprehensif, karena mencakup segala bentuk pujian dan pengagungan terhadap Allah serta doa untuk petunjuk dalam hidup, yang menjadikan surah ini sangat vital dalam kehidupan spiritual umat Islam.

c. Ruku'

- **Bacaan:** Ruku' adalah salah satu bagian penting dalam ibadah shalat yang memiliki kedudukan khusus dalam rangkaian gerakan dan bacaan. Salah satu bacaan yang diucapkan dalam ruku' adalah *Subhana rabbiyal azim* yang artinya "Maha Suci Tuhanku Yang Maha Agung." Bacaan ini mengandung makna pengagungan yang sangat dalam terhadap Allah. Dalam posisi ruku', tubuh kita merendahkan diri sebagai bentuk pengakuan bahwa Allah adalah Maha Suci, sementara kita sebagai hamba adalah makhluk yang penuh dengan kekurangan dan dosa. Dengan mengucapkan *Subhana rabbiyal azim*, seorang Muslim mengakui bahwa Allah adalah Zat yang tidak memiliki kekurangan dalam segala hal, baik dalam sifat, nama, maupun perbuatan-Nya. Sifat-Nya yang Maha Suci menjadikan-Nya bebas dari segala bentuk kekurangan atau cacat yang mungkin dimiliki oleh makhluk-Nya. Dalam hal ini, ruku' berfungsi sebagai momen refleksi spiritual, di mana seorang hamba mengakui bahwa

segala sesuatu selain Allah adalah terbatas dan tidak sempurna.

- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam bacaan *Subhana rabbiyal azim* sangat jelas terlihat, karena kalimat tersebut merupakan bentuk pengagungan dan pujian terhadap kesucian dan kebesaran Allah. Kata *Subhana* berasal dari akar kata *s-b-h* yang berarti "bersih" atau "succi", yang menunjukkan bahwa Allah adalah Zat yang tidak mungkin tercemar oleh apa pun, baik itu kekurangan, cacat, atau kekeliruan. Hal ini menegaskan bahwa Allah adalah Zat yang Maha Sempurna dalam segala sifat-Nya. Penggunaan kata *rabb* dalam bacaan ini juga menunjukkan bahwa Allah adalah Pemelihara dan Pengatur segala sesuatu, yang menjaga dan mengatur alam semesta dengan penuh kebijaksanaan dan keadilan. Dalam tafsir *al-Jalalayn*, dijelaskan bahwa kata *azim* mengandung makna "Maha Agung", yang menunjukkan kebesaran Allah yang tidak dapat dibandingkan dengan makhluk-Nya mana pun, baik dalam hal kekuasaan, ilmu, maupun rahmat-Nya. Ayat ini mengajak umat Islam untuk menyadari kebesaran Allah dan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan-Nya.

Dalam *Tafsir al-Tabari*, dijelaskan bahwa bacaan *Subhana rabbiyal azim* merupakan bentuk dzikir yang mengingatkan seorang Muslim untuk merendahkan diri di hadapan Allah, dengan menyadari bahwa Allah adalah yang Maha Agung, yang tidak ada bandingannya. Sebagai hamba, seorang

Muslim menyadari bahwa dia tidak memiliki kekuatan atau kemampuan kecuali dengan izin Allah. Dalam konteks ini, ruku' menjadi bagian yang sangat mendalam dalam ibadah shalat, karena gerakan fisik yang dilakukan (merendahkan tubuh) bersamaan dengan bacaan tasbih tersebut mencerminkan kerendahan hati seorang Muslim di hadapan Allah, yang merupakan bentuk pengakuan bahwa Allah adalah satu-satunya Zat yang Maha Agung dan tidak terbatas dalam sifat-Nya.

Bacaan tasbih dalam ruku' ini sangat erat kaitannya dengan prinsip tauhid, yaitu pengakuan bahwa hanya Allah yang layak disembah dan dipuji atas segala kebesaran dan kesucian-Nya. Dalam sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Seorang hamba tidak sempurna imannya hingga dia mengakui bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Suci dan Maha Agung dalam segala aspek-Nya.*" Hadith ini menguatkan bahwa ruku' dengan bacaan *Subhana rabbiyal azim* adalah bagian dari pengakuan terhadap keesaan Allah dan kebesaran-Nya yang tiada banding. Oleh karena itu, ruku' tidak hanya sekedar gerakan fisik, tetapi juga merupakan momen yang sangat kaya dengan dimensi spiritual, di mana seorang Muslim menundukkan dirinya sebagai bentuk penghormatan kepada Allah yang Maha Agung.

Ruku' dan bacaan *Subhana rabbiyal azim* memiliki kedudukan penting dalam membentuk karakter seorang

Muslim yang rendah hati dan penuh penghormatan kepada Allah. Gerakan ini mengingatkan umat Islam untuk selalu menyadari bahwa kebesaran Allah tidak terbatas oleh ruang dan waktu, dan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah ciptaan-Nya yang harus dihormati. Oleh karena itu, ruku' bukan hanya sekadar gerakan fisik dalam shalat, melainkan juga merupakan pengingat akan pentingnya mengagungkan Allah dalam setiap aspek kehidupan.

d. I'tidal

- **Bacaan:** I'tidal, sebagai salah satu rukun shalat, adalah posisi di antara ruku' dan sujud yang memiliki makna penting dalam pengakuan atas kebesaran Allah dan pujian terhadap-Nya. Dalam i'tidal, umat Islam mengucapkan dua bacaan utama, yaitu *Sami' Allahu liman hamidah* (Allah mendengar orang yang memuji-Nya) dan *Rabbana lakal hamd* (Tuhan kami, bagi-Mu segala pujian). Bacaan pertama, *Sami' Allahu liman hamidah*, adalah pengakuan bahwa Allah, sebagai Zat yang Maha Mendengar, senantiasa mendengar doa dan pujian dari hamba-Nya yang memuji-Nya. Pengucapan kalimat ini, yang dilakukan ketika bangkit dari ruku', menegaskan bahwa Allah adalah satu-satunya yang layak untuk dipuji, dan bahwa setiap pujian yang diberikan oleh makhluk-Nya adalah untuk mengagungkan-Nya. Dalam konteks ini, *Sami' Allahu liman hamidah* juga menggambarkan hubungan komunikasi yang sangat dekat antara seorang hamba dan Allah, di mana setiap

pujian yang diucapkan oleh umat Islam didengar langsung oleh Allah.

Bacaan kedua, *Rabbana lakal hamd*, adalah kalimat yang menyatakan bahwa segala pujian, syukur, dan penghormatan hanya layak diberikan kepada Allah. Kalimat ini menunjukkan sikap penghambaan yang penuh ketulusan dari seorang Muslim yang mengakui bahwa segala yang ada di alam semesta ini adalah karunia dan pemberian dari Allah semata. Pujian ini tidak hanya terbatas pada pemberian materi, tetapi juga mencakup segala bentuk rahmat, nikmat, dan petunjuk yang telah diberikan Allah kepada hamba-Nya. Dalam *Tafsir al-Jalalayn*, dijelaskan bahwa *Rabbana lakal hamd* mengandung makna bahwa segala kebaikan yang ada pada diri umat Islam, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi, adalah hasil dari rahmat dan kebesaran Allah semata. Oleh karena itu, bacaan ini merupakan ungkapan rasa syukur yang mendalam kepada Allah atas segala nikmat-Nya.

- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam i'tidal sangat terasa dalam kedua bacaan tersebut. *Sami' Allahu liman hamidah* merupakan pengakuan bahwa Allah tidak hanya Maha Mendengar, tetapi juga Maha Menghargai setiap bentuk pujian dan doa dari hamba-Nya. Hal ini sejalan dengan prinsip tasbih, yaitu memuji Allah atas segala sifat-Nya yang sempurna. Sebagaimana diterangkan dalam *Tafsir al-Tabari*, kata *hamidah* yang berarti "memuji" menunjukkan bahwa Allah senantiasa mendengar dan menerima pujian serta doa

dari orang-orang yang mengagungkan-Nya. Pujian ini adalah salah satu bentuk dzikir yang menghubungkan seorang Muslim dengan Tuhannya, mengingatkan mereka akan kebesaran dan kemuliaan Allah yang Maha Agung. Dalam *Tafsir al-Tabari*, dikatakan bahwa bacaan *Sami' Allahu liman hamidah* adalah pengingat bahwa setiap pujian yang diberikan hamba-Nya tidak pernah sia-sia, karena Allah Maha Mendengar dan Maha Menghargai pujian tersebut.

Selain itu, bacaan *Rabbana lakal hamd* juga merupakan bentuk tasbih yang menunjukkan bahwa segala kebaikan yang diterima oleh umat Islam berasal dari Allah, yang layak untuk menerima segala pujian. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Segala puji hanya milik Allah yang dengan nikmat-Nya segala amal baik menjadi sempurna.*" Hadith ini menegaskan bahwa setiap bentuk kebaikan yang diterima oleh umat Islam—baik itu berupa karunia duniawi seperti rezeki dan kesehatan, maupun karunia ukhrawi seperti petunjuk menuju jalan yang benar—adalah pemberian dari Allah yang Maha Pemurah. Oleh karena itu, ucapan *Rabbana lakal hamd* mengandung makna pengakuan penuh terhadap kebesaran Allah yang memberikan segala nikmat tersebut dengan penuh kasih sayang-Nya.

Unsur tasbih dalam kedua bacaan ini menjadi lebih jelas ketika dilihat dari perspektif spiritual. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*,

dijelaskan bahwa kalimat *Rabbana lakal hamd* juga menggambarkan sikap seorang hamba yang menerima segala keputusan Allah dengan lapang dada, dan mengakui bahwa segala hal yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari takdir-Nya yang terbaik. Pujian yang diucapkan oleh seorang Muslim dalam i'tidal merupakan pengakuan terhadap kesempurnaan Allah dalam segala hal, dan merupakan bentuk penyerahan diri yang tulus kepada-Nya. Dengan demikian, i'tidal dan bacaan *Sami' Allahu liman hamidah* serta *Rabbana lakal hamd* bukan hanya sekadar ritual dalam shalat, tetapi juga mengandung dimensi spiritual yang menghubungkan seorang Muslim dengan Allah dalam pengagungan dan penghormatan yang mendalam.

e. Sujud

- **Bacaan:** Sujud, sebagai salah satu rukun utama dalam shalat, merupakan momen paling khusyuk dan penuh pengagungan kepada Allah. Dalam posisi sujud, umat Islam mengucapkan bacaan *Subhana rabbiyal a'la* yang artinya "Maha Suci Tuhanku yang Maha Tinggi." Kalimat ini mengandung makna yang sangat dalam, yaitu pengakuan atas kebesaran Allah sebagai Zat yang Maha Tinggi, lebih tinggi dari segala sesuatu yang ada di dunia ini. Dalam sujud, seorang Muslim menundukkan tubuhnya dengan penuh kerendahan hati, yang merupakan simbol kesadaran bahwa Allah adalah Pencipta segala sesuatu, yang segala-galanya berada dalam genggamannya. *Subhana rabbiyal a'la* adalah

bentuk pengakuan dan pujian terhadap kesucian Allah yang tidak ada bandingannya, serta terhadap kebesaran-Nya yang Maha Tinggi.

Bacaan *Subhana rabbiyal a'la* juga memiliki unsur tasbih yang sangat mendalam. Dalam bahasa Arab, kata *subhana* berasal dari akar kata *s-b-h* yang berarti "bersih" atau "suci." Kata ini menegaskan bahwa Allah adalah Zat yang suci dari segala kekurangan, cacat, dan kekeliruan. Tasbih dalam hal ini adalah pengakuan bahwa Allah tidak mungkin memiliki kekurangan atau kesalahan, melainkan Dia adalah Zat yang Maha Sempurna dalam segala aspek. Dalam *Tafsir al-Jalalayn*, dijelaskan bahwa kata *a'la* berarti "Yang Maha Tinggi", yang merujuk pada kedudukan Allah yang lebih tinggi dari segala ciptaan-Nya. Sebagai Pencipta dan Pengatur alam semesta, Allah berada di atas segala sesuatu, dan segala sesuatu berada di bawah kekuasaan-Nya. Bacaan ini menjadi pengingat bahwa meskipun seorang Muslim merasa rendah dan penuh keterbatasan, Allah adalah Zat yang Maha Agung dan lebih tinggi dari segala sesuatu yang ada.

- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam sujud semakin jelas jika dilihat dalam konteks spiritual. Sujud adalah saat di mana seorang Muslim merendahkan diri sepenuhnya, menundukkan kepala hingga menyentuh tanah, sebagai simbol penghambaan dan ketundukan total kepada Allah. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan dalam *Tafsir al-Tabari*, yang menyatakan bahwa sujud adalah saat di mana seorang

hamba mendekatkan diri kepada Allah dengan menyadari bahwa segala kekuatan dan kemuliaan berasal dari-Nya. Dalam sujud, seorang Muslim mengakui bahwa ia adalah makhluk yang sangat terbatas, sementara Allah adalah Zat yang Maha Sempurna dan Maha Tinggi. Penggunaan kalimat *Subhana rabbiyal a'la* dalam sujud mengungkapkan kesucian Allah dan mengingatkan umat Islam untuk tidak menyekutukan-Nya dengan apapun. Selain itu, sujud menjadi momen untuk meresapi kebesaran Allah yang tak terhingga dan mengungkapkan rasa syukur yang mendalam.

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Sujud adalah momen di mana seorang hamba paling dekat dengan Allah, maka berdoalah pada saat itu.*" Hadith ini menunjukkan bahwa sujud bukan hanya sekedar bagian dari gerakan fisik dalam shalat, melainkan juga merupakan momen yang sangat istimewa untuk berdoa dan mengungkapkan rasa syukur serta penghambaan kepada Allah. Di sinilah posisi tasbih, yakni memuji Allah, sangat penting, karena saat-saat sujud adalah kesempatan emas untuk memuji kebesaran Allah dan menyampaikan segala hajat serta kebutuhan seorang hamba. Oleh karena itu, setiap kali seorang Muslim mengucapkan *Subhana rabbiyal a'la*, ia tidak hanya mengakui kebesaran Allah, tetapi juga mengingatkan dirinya sendiri untuk senantiasa merendahkan diri di hadapan-Nya dan selalu bergantung pada-Nya dalam segala hal.

Unsur tasbih dalam sujud juga berhubungan erat dengan prinsip tauhid, yaitu pengakuan bahwa hanya Allah yang layak disembah dan dipuji. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, dijelaskan bahwa sujud adalah bentuk kesadaran spiritual bahwa manusia adalah makhluk yang sangat lemah dan tak berdaya tanpa bantuan dan rahmat Allah. Sujud, yang merupakan posisi fisik paling rendah dalam shalat, mengajarkan seorang hamba untuk tidak merasa angkuh atau sombong dengan kekuatan atau status sosialnya. Sebaliknya, sujud mengingatkan setiap Muslim bahwa Allah adalah Yang Maha Tinggi dan Maha Agung, yang memiliki segala kekuatan dan kekuasaan atas segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Bacaan *Subhana rabbiyal a'la* dalam sujud mengandung unsur tasbih yang mendalam, yang bukan hanya sekedar kalimat pujian, tetapi juga sarana untuk mengingat kebesaran dan kemuliaan Allah dalam konteks spiritual. Sujud adalah momen puncak dalam shalat, di mana seorang Muslim merendahkan diri sepenuhnya untuk mengagungkan Allah yang Maha Tinggi, dengan penuh kesadaran bahwa segala sesuatu berada dalam kekuasaan-Nya. Bacaan tasbih ini memperkuat hubungan spiritual antara hamba dan Tuhan, mengingatkan setiap Muslim akan pentingnya merendahkan diri di hadapan Allah yang Maha Sempurna dan Maha Agung.

f. Tasyahhud

- **Bacaan:** Tasyahhud, yang merupakan salah satu rukun penting dalam shalat, adalah momen di mana seorang

Muslim mengucapkan pengakuan akan keesaan Allah dan kerasulan Nabi Muhammad SAW. Bacaan tasyahhud yang lengkap adalah "*Ashhadu alla ilaha illallah wahdahu la sharika lahu, wa ashhadu anna Muhammadan abduhoo wa rasooluhu,*" yang berarti, "*Saya bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah yang Maha Esa, yang tidak ada sekutu bagi-Nya, dan saya bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba-Nya dan utusan-Nya.*" Bacaan ini bukan hanya sekedar pengakuan formal, tetapi juga mengandung pengertian yang sangat mendalam, yang menyentuh aspek akidah dalam Islam. Pengucapan tasyahhud merupakan inti dari tauhid (keyakinan akan keesaan Allah) dan pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad SAW, yang merupakan landasan utama dalam keimanan seorang Muslim.

- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam tasyahhud tidak langsung tampak dalam kalimatnya, namun dapat ditemukan dalam pengakuan akan keesaan Allah dan kekuasaan-Nya yang mutlak. Ketika seorang Muslim mengucapkan "*Ashhadu alla ilaha illallah*", ia menegaskan pengakuan akan satu-satunya Tuhan yang patut disembah, yaitu Allah, tanpa ada sekutu bagi-Nya. Pengucapan ini mencerminkan prinsip tauhid yang menjadi pokok ajaran Islam, yaitu keyakinan bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Esa dan tidak ada Tuhan selain Dia. Sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir al-Jalalayn*, kalimat "*la ilaha illallah*" mengandung makna bahwa segala sesuatunya hanya bergantung pada Allah, dan hanya Allah yang memiliki

kekuasaan mutlak atas segala ciptaan-Nya. Ini juga menunjukkan bahwa segala sesuatu selain Allah adalah fana, sedangkan Allah adalah Maha Abadi dan Maha Agung.

Pengakuan tentang keesaan Allah dalam tasyahhud juga mencakup unsur tasbih, karena tasbih adalah bentuk pujian yang menyatakan kesucian dan kemuliaan Allah dari segala kekurangan. Dengan mengucapkan "*la sharika lahu*" (tidak ada sekutu bagi-Nya), seorang Muslim menegaskan bahwa Allah adalah Zat yang sempurna, tidak ada yang serupa dengan-Nya, dan tidak ada yang dapat disandingkan dengan-Nya dalam hal apapun. Dalam *Tafsir al-Tabari*, dijelaskan bahwa kalimat ini merupakan penegasan bahwa Allah tidak memerlukan sekutu atau bantuan dalam pengaturan alam semesta. Allah adalah Maha Tunggal, dan seluruh alam semesta ini berada dalam genggaman-Nya, yang tak tergoyahkan oleh kekuatan apapun selain kehendak-Nya.

Selain itu, dalam tasyahhud, terdapat pula pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad SAW, yang diungkapkan dengan kalimat "*wa ashhadu anna Muhammadan abduhoo wa rasooluhu*" (dan saya bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba-Nya dan utusan-Nya). Bacaan ini mengandung unsur tasbih dalam pengakuan bahwa Nabi Muhammad SAW adalah utusan Allah yang sempurna, yang diutus untuk menyampaikan wahyu dan petunjuk hidup bagi umat manusia. Dalam konteks ini, pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad SAW

berarti bahwa setiap Muslim mengakui bahwa ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad adalah wahyu yang datang dari Allah, yang tidak bisa dipertanyakan atau dipertentangkan dengan ajaran apapun. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, dijelaskan bahwa pengakuan ini merupakan bagian dari kewajiban seorang Muslim untuk mengikuti sunnah dan wahyu yang dibawa oleh Nabi Muhammad sebagai utusan Allah yang terakhir.

Dalam hadith yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Barang siapa yang mengucapkan tasyahhud dengan sepenuh hati, maka dia akan memperoleh surga.*" Hadith ini menunjukkan pentingnya pengucapan tasyahhud dengan penuh keyakinan dan kesadaran, karena pengakuan ini merupakan dasar dari keimanan seorang Muslim. Tasyahhud bukan hanya sekedar bacaan dalam shalat, tetapi juga merupakan pengingat bagi seorang Muslim untuk selalu memelihara akidah tauhid dan pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad SAW, sebagai bentuk tasbih yang mengakui kebesaran Allah dan kedudukan Nabi Muhammad di sisi-Nya.

Unsur tasbih dalam tasyahhud, meskipun tersirat, sangat mendalam dan terintegrasi dalam keyakinan seorang Muslim tentang keesaan Allah dan kebenaran ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad. Pengucapan "*la ilaha illallah*" dan "*Muhammadan abduhoo wa rasooluhu*" mengandung pengakuan terhadap kebesaran Allah dan kebenaran wahyu

yang disampaikan oleh Nabi Muhammad. Tasyahhud, dalam konteks ini, adalah deklarasi spiritual yang menghubungkan seorang Muslim dengan Allah dan Rasul-Nya dalam sebuah kesaksian yang suci dan mendalam.

g. Tahiyat Akhir

- **Bacaan:** Tahiyat Akhir adalah salah satu bagian dari rangkaian shalat yang memiliki makna mendalam dan sangat penting dalam memperkuat hubungan spiritual antara hamba dan Tuhan. Bacaan tahiyat akhir adalah "*At-tahiyatu lillahi wa as-salawatu wa at-tayyibat, as-salamu 'alayka ayyuhan-nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh,*" yang artinya, "*Segala penghormatan, doa, dan kebaikan hanyalah milik Allah, semoga keselamatan, rahmat, dan keberkahan dilimpahkan kepada engkau wahai Nabi.*" Bacaan ini bukan hanya merupakan ungkapan penghormatan, tetapi juga mengandung unsur tasbih yang mendalam, yang menunjukkan pengakuan akan kebesaran Allah dan kedudukan Nabi Muhammad SAW sebagai utusan-Nya yang terakhir. Penggunaan kata "*At-tahiyatu lillahi*" mengingatkan seorang Muslim akan hakikat bahwa segala pujian, doa, dan segala kebaikan hanya milik Allah semata, yang memiliki kekuasaan atas segala sesuatu.
- **Unsur Tasbih:** Unsur tasbih dalam bacaan "*At-tahiyatu lillahi*" sangat jelas, karena kata "*tahiyat*" berasal dari akar kata "*h-w-y*" yang berarti penghormatan atau salam, yang dalam konteks ini merujuk kepada penghormatan yang

diberikan hanya kepada Allah. Kalimat ini menegaskan bahwa segala bentuk penghormatan dan penghargaan yang sejati hanya pantas diberikan kepada Allah, yang Maha Sempurna dan tidak ada yang setara dengan-Nya. Dalam *Tafsir al-Jalalayn*, dijelaskan bahwa kalimat ini mencerminkan tauhid dalam praktik, yakni pengakuan bahwa hanya Allah yang berhak menerima segala bentuk penghormatan yang sejati dan mulia, sementara semua ciptaan-Nya adalah hamba yang bergantung sepenuhnya kepada-Nya. Kalimat ini juga menjadi pengingat akan esensi tasbih, yakni menyucikan Allah dari segala kekurangan dan memuji kesempurnaan-Nya, yang tidak ada yang setara dengan-Nya dalam segala aspek.

- Lebih lanjut, bacaan "*wa as-salawatu wa at-tayyibat*" dalam tahiyat akhir menunjukkan bentuk pengakuan akan keutamaan doa (salawat) dan segala kebaikan yang datang dari Allah. Salawat di sini mengacu pada doa untuk keselamatan dan kesejahteraan Nabi Muhammad SAW, serta untuk orang-orang yang mengikuti jalan-Nya. Dalam *Tafsir al-Tabari*, dijelaskan bahwa salawat kepada Nabi Muhammad adalah bentuk penghormatan dan pengakuan bahwa Nabi Muhammad adalah hamba dan utusan Allah yang diberkahi, yang melalui ajarannya umat Islam mendapatkan petunjuk hidup yang benar. Pujian ini juga berkaitan erat dengan tasbih, karena melalui salawat, seorang Muslim mengekspresikan rasa cinta dan hormat kepada Nabi

Muhammad sebagai pembawa wahyu yang membawa umat kepada kebenaran.

- Bagian selanjutnya, "*as-salamu 'alayka ayyuhan-nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh*," adalah doa yang langsung ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW, mengharapkan keselamatan, rahmat, dan keberkahan dari Allah untuk beliau. Kalimat ini adalah bentuk penghormatan tertinggi yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai utusan Allah yang terakhir. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, dijelaskan bahwa kalimat ini mengandung harapan dan doa agar Nabi Muhammad SAW senantiasa dilimpahi rahmat dan keberkahan dari Allah, serta agar umat Islam senantiasa mengikutinya di jalan yang benar. Bacaan ini bukan hanya bentuk penghormatan kepada Nabi Muhammad, tetapi juga merupakan bagian dari tasbih yang lebih luas, karena setiap doa yang disampaikan kepada Nabi Muhammad pada dasarnya adalah bentuk pengagungan terhadap Allah, yang mengutusnyanya sebagai rasul-Nya.

Unsur tasbih dalam tahiyat akhir juga tersirat dalam pengakuan bahwa Allah adalah Sumber segala keselamatan dan keberkahan. Ketika seorang Muslim mendoakan keselamatan (*as-salamu 'alayka*) dan keberkahan (*barakatuh*) untuk Nabi Muhammad SAW, ia pada saat yang sama mengakui bahwa segala keselamatan dan keberkahan yang dimohonkan itu berasal dari Allah. Oleh karena itu, doa yang dipanjatkan kepada Nabi Muhammad juga merupakan

pujian terhadap Allah, yang memberikan keselamatan dan keberkahan melalui Rasul-Nya. Dalam hadith yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Barang siapa yang mengucapkan salawat untukku satu kali, maka Allah akan memberikan sepuluh salawat untuknya.*" Hadith ini menunjukkan pentingnya salawat sebagai bentuk penghormatan dan pujian terhadap Nabi Muhammad SAW, yang pada gilirannya mengarah kepada pengakuan terhadap kebesaran dan kasih sayang Allah.

Dalam tahiyat akhir, elemen tasbih mengalir melalui seluruh bacaan yang ditujukan baik kepada Allah maupun kepada Nabi Muhammad SAW. Setiap kata dalam bacaan tahiyat akhir adalah ungkapan syukur, penghormatan, dan pujian yang menegaskan kesucian Allah dan mengakui peran Nabi Muhammad SAW sebagai utusan-Nya. Dengan mengucapkan tahiyat akhir, seorang Muslim tidak hanya mengakui kebenaran ajaran Islam, tetapi juga meneguhkan keyakinannya bahwa segala pujian dan penghormatan sejati hanya layak diberikan kepada Allah, yang Maha Agung, dan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi pembawa petunjuk hidup umat manusia.

h. Salam

- **Bacaan: Salam** dalam shalat adalah ungkapan terakhir yang mengakhiri ibadah shalat seorang Muslim. Bacaan "*Assalamu'alaikum wa rahmatullah*" yang berarti, "*Semoga*

keselamatan dan rahmat Allah tercurah atas kalian," merupakan ucapan yang sangat penuh makna. Dalam konteks shalat, salam ini tidak hanya sekadar penutup, tetapi juga merupakan bentuk doa dan ungkapan penghormatan yang mendalam, yang mencerminkan hubungan seorang hamba dengan Allah serta sesama umat Islam. Dengan mengucapkan salam, seorang Muslim tidak hanya mengharapkan keselamatan bagi dirinya, tetapi juga bagi seluruh umat Islam, baik yang hidup maupun yang telah meninggal dunia, serta memohon rahmat Allah bagi dirinya dan orang lain. Dalam *Tafsir al-Jalalayn*, dikatakan bahwa salam ini adalah ungkapan yang membawa berkah bagi umat Islam, yang berarti mendoakan keselamatan dan kebaikan bagi sesama.

- **Unsur Tasbih:** bacaan salam ini terletak pada pemahaman yang lebih dalam tentang doa keselamatan (*assalamu'alaikum*) dan rahmat (*wa rahmatullah*). Salam ini adalah bentuk tasbih yang mengandung doa agar setiap orang yang mendengarnya selalu berada dalam keselamatan, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Salawat atau doa ini juga mengandung unsur pengagungan terhadap Allah, yang merupakan sumber segala keselamatan dan rahmat. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, dijelaskan bahwa pengucapan salam adalah cara seorang Muslim mengingatkan diri sendiri dan orang lain bahwa hidup ini harus dipenuhi dengan rahmat dan keselamatan yang berasal dari Allah. Salam ini menjadi

cara untuk mengingat bahwa hanya Allah yang bisa memberikan perlindungan dan keselamatan yang sejati kepada umat-Nya, dan itu merupakan bagian dari tasbih yang mengakui kebesaran Allah yang Maha Pemurah dan Maha Penyayang.

Salam juga mengandung makna kedamaian, yang berkaitan dengan kebersihan hati dan niat yang suci. Dalam hadith yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Kalian tidak akan masuk surga hingga kalian beriman, dan kalian tidak akan beriman hingga kalian saling mencintai. Maukah kalian saya tunjukkan sesuatu yang apabila kalian lakukan, kalian akan saling mencintai? Sebarkanlah salam di antara kalian."* Hadith ini menunjukkan bahwa salam tidak hanya merupakan ucapan ritual, tetapi juga merupakan sarana untuk membangun kasih sayang dan hubungan baik antara sesama Muslim. Dengan mengucapkan salam, seorang Muslim juga berdoa agar hubungan antar sesama umat Islam senantiasa diliputi oleh rahmat dan kedamaian, yang mengarah pada kedamaian hati dan kedekatan dengan Allah.

Unsur tasbih dalam salam juga mencerminkan kesucian hati dan niat yang terjaga. Ketika seorang Muslim mengucapkan *"Assalamu'alaikum wa rahmatullah,"* ia pada dasarnya mengakui bahwa keselamatan dan rahmat yang ia minta berasal dari Allah semata. Di dalam doa ini terdapat pengakuan bahwa Allah adalah Sumber segala kebaikan,

keselamatan, dan berkah yang dibutuhkan oleh umat-Nya. Dalam *Tafsir al-Tabari*, dijelaskan bahwa kalimat ini mencerminkan doa untuk seluruh umat Islam, di mana mereka memohon agar selalu berada dalam lindungan Allah dan diberikan rahmat yang tak terhingga. Salam ini adalah bentuk tasbih yang mengingatkan kita bahwa seluruh aspek hidup kita, termasuk kedamaian dan keselamatan yang kita harapkan, sepenuhnya bergantung pada kehendak Allah.

Salam juga diartikan sebagai bentuk pengingat bahwa sesama umat Islam adalah bagian dari satu kesatuan yang saling berdoa dan saling mendukung. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, disebutkan bahwa salam ini adalah cara untuk menegaskan ikatan ukhuwah Islamiyah, yaitu persaudaraan yang dibangun di atas dasar iman kepada Allah dan Nabi Muhammad SAW. Salam menjadi bentuk solidaritas antar sesama Muslim, yang saling mendoakan satu sama lain untuk berada dalam kebaikan dan keselamatan, baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini menunjukkan bahwa salam adalah bentuk tasbih yang tidak hanya berkaitan dengan pengagungan kepada Allah, tetapi juga dengan penghargaan terhadap sesama makhluk-Nya.

Unsur tasbih dalam salam juga terwujud dalam pengakuan akan kebesaran Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Ketika kita mengucapkan salam, kita mengingatkan diri kita sendiri bahwa segala keselamatan dan rahmat yang kita minta adalah karunia dari Allah, yang tidak

akan datang tanpa izin-Nya. Oleh karena itu, salam ini bukan hanya doa untuk keselamatan fisik, tetapi juga doa agar hati kita senantiasa diliputi oleh kedamaian yang hanya bisa diberikan oleh Allah, yang merupakan sumber dari segala kebaikan dan kebaikan (Muslim, 1992: 341). Dalam konteks ini, salam menjadi salah satu bentuk tasbih yang mengingatkan kita akan kekuasaan Allah dalam segala aspek kehidupan kita.

C. Shalat sebagai Sarana Kesejahteraan Dunia dan Akhirat

Secara keseluruhan, meskipun tidak setiap kalimat dalam shalat secara eksplisit menggunakan kata "tasbih," esensi dari setiap bacaan dalam shalat mengandung pengagungan, pujian, dan penyerahan diri kepada Allah. Shalat, yang terdiri dari rangkaian bacaan dan gerakan, membentuk tasbih yang mendalam, dengan setiap kalimat dan gerakan menggambarkan pengakuan atas kebesaran Allah. Mulai dari takbiratul ihram hingga salam penutup, shalat merupakan bentuk tasbih yang sistematis dan terstruktur, di mana setiap bacaan dan gerakan adalah cara untuk memuji, mengagungkan, dan mendekatkan diri kepada Allah. Bertasbih, atau mengagungkan Allah SWT melalui dzikir dan ibadah, bukan hanya sekedar ucapan, melainkan merupakan pondasi utama dalam mencapai kesejahteraan spiritual dan mental. Konsep ini juga tercermin dalam Surah Al-Isra' ayat 44, yang menyatakan, *"Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada sesuatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka."*

Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun."

Ayat ini menegaskan bahwa tasbih adalah aktivitas universal yang melibatkan seluruh makhluk di alam semesta, yang semuanya tunduk dan mengagungkan Allah, meskipun manusia tidak selalu menyadarinya. Ini menunjukkan bahwa tasbih merupakan ekspresi ketundukan yang tidak terbatas pada manusia, tetapi melibatkan seluruh ciptaan-Nya.

Bertasbihnya seorang hamba, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadis, adalah dengan mendirikan shalat. Shalat dipandang sebagai ibadah yang paling utama, karena di dalamnya terkandung pujian, permohonan, dan pengakuan akan kebesaran Allah SWT. Hal ini sejalan dengan pernyataan dalam Surah Al-Baqarah ayat 3, *"Yang mengimani yang ghaib, mendirikan shalat, dan menginfakkan sebagian dari rizki yang Kami berikan kepada mereka."* Ayat ini menunjukkan bahwa shalat adalah salah satu kewajiban utama bagi seorang Muslim, yang juga berfungsi sebagai sarana komunikasi langsung antara hamba dan Pencipta. Dalam perspektif Fiqih, shalat adalah kewajiban syariat yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim sebagai bentuk penghambaan dan kepatuhan kepada Allah. Sementara itu, dalam tasawuf, shalat dilihat sebagai manifestasi hubungan yang lebih intim antara hamba dan Tuhan, sebagai sarana untuk mencapai kedekatan spiritual dan mendalami hakikat keberadaan diri di hadapan Allah.

Berdasarkan penelitian dan pengalaman penulis yang telah menjalani suluk (perjalanan spiritual), shalat tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual semata, tetapi juga sebagai sarana yang sangat

penting untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Dalam proses suluk, yang melibatkan pengembangan diri dan pencarian kedamaian batin, shalat terbukti menjadi kunci utama dalam memperoleh ketentraman jiwa dan kesejahteraan hidup. Pengalaman spiritual penulis menguatkan pemahaman bahwa shalat, sebagai bentuk tasbih yang terstruktur dan terorganisir, menjadi sarana utama untuk meraih kedamaian dalam hidup. Shalat, melalui bacaan dan gerakannya, memfokuskan hati seorang hamba hanya kepada Allah, menjauhkan dari kesibukan duniawi, dan menuntun kepada kedamaian dan ketenangan batin yang hakiki.

Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa bertasbihnya seorang hamba Allah (manusia) adalah melalui mendirikan shalat. Shalat tidak hanya dipandang sebagai kewajiban syariat yang harus dilakukan, tetapi juga sebagai puncak penghambaan diri, di mana seorang hamba mengakui kebesaran Allah SWT, memohon ampunan-Nya, dan meminta petunjuk-Nya. Shalat, dalam praktiknya, membentuk kedekatan yang lebih mendalam dengan Allah dan menjadi sarana utama dalam mencapai ketentraman, ketenangan jiwa, dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Sebagaimana yang tercermin dalam hadis riwayat al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda, "*Shalat adalah mi'rajnya orang mukmin,*" yang berarti shalat adalah sarana untuk seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih ketenangan batin yang sejati.

D. Membangun Bangunan Kehidupan

Shalat, sebagai ibadah yang paling penting dalam Islam, bukan hanya memiliki dimensi spiritual yang menghubungkan seorang hamba dengan Allah SWT, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun "bangunan" baik di surga maupun di dunia. Meskipun konsep "bangunan" ini bersifat metaforis, ia menggambarkan pengaruh mendalam shalat terhadap kehidupan seorang Muslim. Dalam pengertian yang lebih luas, "bangunan" yang dibangun oleh shalat di dunia merujuk pada peningkatan kualitas hidup seorang hamba, yang tercermin dalam kesejahteraan spiritual, mental, dan sosial. Secara hakikat, setiap rakaat dalam shalat, dengan segala bacaan dan gerakannya, tidak hanya mendekatkan seorang hamba kepada Allah tetapi juga memperbaiki kondisi hidupnya di dunia. Pemahaman ini sejalan dengan ajaran dalam Al-Qur'an dan hadis yang menunjukkan bahwa shalat adalah sarana utama untuk mencapai ketentraman jiwa dan kebahagiaan di dunia serta kebahagiaan abadi di akhirat.

Dalam konteks dunia, bangunan yang didirikan oleh shalat dapat terlihat dalam beberapa indikator yang jelas. Pertama, shalat meningkatkan ketenangan dan kedamaian batin. Seperti yang dijelaskan dalam Surah Ar-Ra'du ayat 28, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.*" (QS. Ar-Ra'du: 28). Ayat ini menegaskan bahwa shalat adalah sarana untuk menenangkan jiwa. Ketika seorang Muslim berdiri untuk shalat, ia menanggalkan segala beban duniawi dan menaruh fokusnya pada hubungan dengan Sang Pencipta. Hal ini menciptakan ruang batin yang damai, bebas dari

kerisauan dunia, dan memungkinkan seorang hamba untuk memperoleh ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, shalat membangun sebuah kedamaian dalam diri seorang Muslim, yang menjadi fondasi bagi hidup yang lebih sejahtera di dunia.

Kedua, shalat membangun kedisiplinan dan keteraturan dalam hidup. Shalat memiliki waktu yang tetap, yakni lima kali sehari, yang mengharuskan seorang Muslim untuk menyusun aktivitasnya dengan rapi. Hal ini memberikan struktur dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW, *"Sesungguhnya amal yang paling dicintai oleh Allah adalah yang terus menerus meskipun sedikit."* (HR. Bukhari). Penerapan prinsip disiplin dalam shalat, di mana seorang Muslim berusaha untuk menjaga waktu shalat dengan baik dan tidak melewatkan satu pun, menciptakan kebiasaan yang positif dalam hidupnya. Disiplin ini membawa dampak langsung terhadap kualitas hidup seseorang, meningkatkan produktivitas, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Ketiga, shalat membangun hubungan sosial yang sehat. Setiap kali seorang Muslim melaksanakan shalat berjamaah, ia tidak hanya menjalani ibadah secara individu, tetapi juga berinteraksi dengan sesama Muslim. Shalat berjamaah, yang disarankan dalam banyak hadis Nabi SAW, mempererat tali persaudaraan antar sesama umat Islam. Rasulullah SAW bersabda, *"Shalat berjamaah lebih utama daripada shalat sendirian dengan dua puluh tujuh derajat."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hal ini menunjukkan bahwa shalat berjamaah

mendatangkan keberkahan dalam hubungan sosial. Melalui shalat berjamaah, umat Islam diajarkan untuk saling menghargai, menghormati, dan mendukung satu sama lain. Dengan demikian, shalat tidak hanya membangun kedamaian batin, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat.

Keempat, shalat mengajarkan keikhlasan dan ketundukan kepada Allah. Dalam setiap gerakan dan bacaan shalat, seorang Muslim menunjukkan sikap *tawadhu'* dan penuh pengharapan kepada Allah SWT. Sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Fatiha ayat 5, "*Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami memohon pertolongan.*" (QS. Al-Fatiha: 5). Melalui pengakuan ini, seorang Muslim mengingatkan dirinya akan keterbatasannya sebagai hamba dan kebutuhan mutlaknya akan pertolongan Allah. Keikhlasan ini bukan hanya memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga mengajarkan sikap rendah hati dan pengendalian diri dalam menghadapi tantangan hidup di dunia. Dengan memiliki ketulusan hati dalam shalat, seorang Muslim akan memperoleh kedamaian dalam dirinya dan kemampuan untuk menghadapi hidup dengan penuh kebijaksanaan.

Dalam konteks akhirat, bangunan yang dibangun oleh shalat adalah tempat tinggal yang mulia di surga. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, "*Jika seorang hamba berdoa dan mengerjakan shalat, Allah akan membangunkan untuknya sebuah rumah di surga, setiap kali dia berdoa atau shalat.*" (HR. Muslim). Hadis ini menggambarkan

bahwa setiap amal ibadah yang dilakukan dengan ikhlas, terutama shalat, akan menghasilkan kebahagiaan di akhirat berupa rumah yang indah dan mulia di surga. Oleh karena itu, shalat berfungsi sebagai sarana untuk membangun kehidupan abadi yang penuh dengan kedamaian dan kebahagiaan yang tidak terbatas.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa shalat adalah sarana utama untuk membangun "bangunan" baik di dunia maupun di surga. Dalam dunia, shalat membangun ketenangan batin, kedisiplinan, hubungan sosial yang sehat, dan keikhlasan. Sementara itu, dalam akhirat, shalat akan menjadi pembangun tempat tinggal yang mulia di surga bagi setiap hamba yang melaksanakannya dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan. Shalat, dengan demikian, tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan hidup yang seimbang antara dunia dan akhirat.

BAB 10

PENUTUP

Bertasbih, atau mengagungkan Allah SWT melalui dzikir dan ibadah, merupakan pondasi utama dalam mencapai kesejahteraan spiritual dan mental. Konsep ini tertuang dengan jelas dalam Surat Al-Isra' ayat 44, yang menyatakan: *“Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada suatupun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun.”* Ayat ini mengungkapkan bahwa tasbih adalah aktivitas yang melibatkan seluruh alam semesta, mencerminkan ketundukan seluruh makhluk kepada Sang Pencipta, Allah SWT. Dalam pandangan ini, tasbih lebih dari sekadar pengulangan kata-kata atau doa, melainkan juga melibatkan seluruh dimensi kehidupan dan ciptaan, yang dengan cara mereka masing-masing, mengakui kebesaran dan keagungan Allah. Meskipun manusia tidak dapat memahami cara bertasbihnya makhluk-makhluk lain, hakikat tasbih tetap menjadi penghubung yang menyatukan seluruh ciptaan dalam pengagungan kepada Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini berfungsi dengan tujuan yang lebih besar, yaitu untuk mengagungkan Allah, baik dengan cara yang diketahui oleh manusia maupun yang tersembunyi.

Tasbih, dalam ajaran Islam, merupakan bentuk ibadah yang tidak hanya dilakukan dengan lisan tetapi juga tercermin dalam setiap gerakan ibadah yang dilakukan oleh seorang Muslim, baik itu dalam salat, doa, maupun perbuatan baik sehari-hari. Dalam aktivitas ini, seseorang mengingat Allah, mengagungkan-Nya, dan menghubungkan setiap tindakan dengan kesadaran akan keberadaan-Nya. Secara spiritual, tasbih memberikan kedamaian dan ketentraman hati, yang tidak hanya bersifat sementara tetapi mampu menciptakan kestabilan mental yang berkelanjutan. Dengan terus berzikir dan mengingat Allah, seorang Muslim diajarkan untuk tidak terpengaruh oleh kecemasan duniawi, melainkan berfokus pada hubungan dengan Sang Pencipta yang membawa ketenangan jiwa. Ini sejalan dengan firman Allah dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."* (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menekankan bahwa ketenangan hati hanya dapat tercapai melalui pengingatan kepada Allah, yang dapat dilakukan dengan berbagai bentuk tasbih.

Lebih jauh lagi, tasbih mencerminkan sebuah konsep ketundukan universal terhadap Allah SWT. Seluruh makhluk di alam semesta, baik yang tampak maupun yang tidak tampak, bertasbih dengan cara yang hanya diketahui oleh Allah. Dalam perspektif ini, tasbih merupakan suatu bentuk pengakuan atas kekuasaan Allah yang meliputi seluruh ciptaan-Nya, yang dengan cara mereka masing-masing mengikuti hukum-hukum-Nya. Hal ini juga dijelaskan dalam sebuah hadits, yang mengatakan: *"Sesungguhnya segala sesuatu yang ada di langit dan bumi bertasbih kepada Allah, tetapi*

kalian tidak mengerti bagaimana mereka bertasbih." (HR. Bukhari). Hadits ini memperkuat pemahaman bahwa tasbih merupakan fenomena yang menyeluruh, melibatkan seluruh alam semesta dalam penghormatan dan pengagungan kepada Allah, meskipun cara dan bentuknya bervariasi sesuai dengan takdir-Nya.

Aktivitas tasbih yang dilakukan melalui dzikir atau ibadah ritual memiliki dampak yang sangat besar bagi kehidupan spiritual seorang Muslim. Dzikir yang dilakukan secara rutin berfungsi untuk membersihkan hati dari segala penyakit batin seperti kesombongan, kebencian, dan kecemasan, serta membantu memperkuat ikatan spiritual antara hamba dengan Tuhannya. Dalam kehidupan sehari-hari, tasbih yang dilakukan dengan kesadaran penuh dapat mengubah cara pandang seseorang terhadap hidup, mendorongnya untuk lebih sabar, ikhlas, dan bersyukur atas setiap karunia yang diberikan Allah. Dengan demikian, tasbih tidak hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan spiritual, mental, dan emosional, yang mengarah pada kehidupan yang lebih tenang dan penuh makna.

Dalam perspektif Islam, bertasbihnya seorang hamba yang sejati terwujud dalam pendirian shalat, yang di dalamnya terkandung makna tasbih yang hakiki. Shalat, sebagai ibadah yang paling utama dalam Islam, tidak hanya merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan, tetapi juga merupakan sarana penting untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat baik itu takbir, rukuk, sujud, atau tasyahhud—merupakan bentuk pengagungan dan pengakuan akan kebesaran

Allah. Sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an, dalam Surat Al-Baqarah ayat 2: "*Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya bagi orang-orang yang beriman.*" (QS. Al-Baqarah: 2: 3). Ayat ini menegaskan bahwa shalat merupakan kewajiban utama bagi setiap Muslim, yang tidak hanya menjadi bentuk pengabdian, tetapi juga sebagai sarana utama dalam mengingat Allah. Di dalam shalat, terkandung makna tasbih yang hakiki, yang tidak hanya terlihat dari pengucapan kata-kata tertentu, tetapi juga dari ketundukan fisik dan pengakuan hati terhadap keagungan Allah.

Dalam tradisi Fiqih, shalat dipandang sebagai kewajiban syariat yang harus dilaksanakan dengan penuh ketaatan. Setiap aspek dari shalat, mulai dari wudu, niat, hingga gerakan dalam shalat, diatur secara rinci dalam hukum Islam untuk memastikan bahwa ibadah ini dilakukan dengan benar. Shalat yang dilaksanakan dengan baik, sesuai dengan aturan yang ditetapkan, akan mendatangkan pahala dan mendekatkan hamba kepada Allah. Oleh karena itu, menjaga pelaksanaan shalat secara tepat waktu dan penuh khusyuk menjadi salah satu bentuk ketaatan seorang Muslim terhadap Allah dan syariat-Nya. Hal ini selaras dengan sabda Rasulullah SAW dalam hadis riwayat Muslim: "*Shalat adalah tiang agama, siapa yang mendirikannya, maka dia telah mendirikan agama, dan siapa yang meninggalkannya, maka dia telah merobohkan agama.*" (HR. Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa shalat adalah pilar utama dalam kehidupan seorang Muslim, yang menjadi tolok ukur keimanan dan ketakwaan seseorang.

Namun, dalam perspektif Tasawuf, shalat memiliki dimensi yang lebih mendalam sebagai manifestasi dari hubungan batin seorang hamba dengan Tuhan. Bagi seorang sufi, shalat bukan hanya sebuah ritual fisik semata, tetapi merupakan pengalaman spiritual yang memungkinkan seorang hamba merasakan kedekatan yang intim dengan Allah. Dalam shalat, seorang sufi merasakan setiap gerakan dan bacaan sebagai sarana untuk menyucikan hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Melalui konsentrasi penuh dan keikhlasan dalam setiap langkah shalat, seorang sufi berusaha untuk mencapai maqamat (tingkatan) spiritual yang lebih tinggi, yang mengarah pada pencerahan batin dan kedekatan dengan Allah. Hal ini sebagaimana dicontohkan oleh para sufi besar, seperti al-Ghazali, yang menekankan bahwa shalat adalah "pertemuan pribadi" antara seorang hamba dengan Allah, di mana setiap bacaan dan gerakan merupakan ekspresi dari rasa cinta dan kerinduan kepada-Nya.

Dengan demikian, shalat tidak hanya dilihat dari sisi kewajiban hukum atau ritual semata, tetapi juga sebagai sarana yang menghubungkan hamba dengan Tuhan dalam kedamaian spiritual yang mendalam. Shalat menjadi tempat untuk merenung, membersihkan jiwa dari dosa, dan mencapai kedamaian batin yang sejati. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Mu'minun ayat 1-2: *"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya."* (QS. Al-Mu'minun: 1-2). Ayat ini menekankan pentingnya khusyuk dalam shalat, yang mencerminkan kedekatan batin antara seorang

hamba dengan Tuhannya, dan merupakan salah satu aspek yang membawa ketenangan dalam hidup seorang Muslim.

Penelitian dan pengalaman penulis, yang telah menjalani perjalanan spiritual (*suluk*), semakin memperkuat pemahaman bahwa shalat bukan sekadar ibadah ritual yang dilakukan dengan rutinitas harian, tetapi lebih jauh merupakan sarana yang penting untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Shalat dalam pandangan ini bukan hanya sekedar kewajiban yang harus dilaksanakan, tetapi merupakan sebuah proses penyucian diri yang menghubungkan seorang hamba dengan Tuhan dalam dimensi spiritual yang lebih mendalam. Melalui shalat, seorang Muslim tidak hanya tunduk kepada Allah secara fisik, tetapi juga mengalirkan ketenangan dalam batinnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 45, "*Dan carilah pertolongan dengan sabar dan shalat, dan sesungguhnya shalat itu amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*" (QS. Al-Baqarah: 45). Ayat ini menegaskan bahwa shalat memiliki dimensi spiritual yang menghubungkan seorang hamba dengan Allah, yang dapat membawa ketenangan batin bagi mereka yang melaksanakannya dengan khusyuk dan penuh kesungguhan.

Shalat menjadi ruang untuk membersihkan diri dari segala kecemasan duniawi, memberikan seseorang kesempatan untuk merenung dan berfokus pada hubungan dengan Tuhan. Dalam kesibukan dunia yang penuh dengan tekanan dan kekhawatiran, shalat memberikan ruang bagi seorang Muslim untuk berhenti sejenak, menyelaraskan diri dengan Allah, dan memohon petunjuk-

Nya. Sebagaimana dicontohkan dalam hadis riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Jika salah seorang di antara kamu merasa kesulitan, maka hendaklah ia berdoa kepada Allah, dan shalat adalah penawar bagi hati."* (HR. Muslim). Hadis ini menggambarkan betapa pentingnya shalat dalam memberikan ketenangan jiwa, sebagai bentuk doa yang mendalam dan pengakuan terhadap kebesaran Allah.

Ketika seorang Muslim menunaikan shalat dengan penuh khusyuk, maka ia mengakui keagungan Allah, memohon ampunannya, dan meminta petunjuk-Nya dalam setiap langkah kehidupan. Shalat, dengan segala bacaan dan gerakan yang terstruktur, menjadi sarana untuk merenung dan menyucikan diri, menghubungkan seorang hamba dengan sumber kedamaian yang hakiki, yaitu Allah SWT. Dalam hal ini, shalat tidak hanya dilihat sebagai ibadah yang diwajibkan oleh syariat, tetapi juga sebagai sarana spiritual yang mengarahkan hati dan pikiran seorang Muslim untuk selalu ingat dan berserah diri kepada Allah, yang memberikan ketentraman jiwa. Oleh karena itu, shalat bukan sekadar ritual fisik, melainkan sebuah perjalanan batin yang membawa setiap individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan, ketenangan, dan kedekatan dengan Tuhan.

Dari semua itu, dapat disimpulkan bahwa bertasbihnya seorang hamba Allah yang sejati adalah dengan mendirikan shalat. Shalat tidak hanya dilihat sebagai puncak penghambaan diri, tetapi juga sebagai sarana yang sangat penting untuk mencapai kesejahteraan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Dalam shalat, seorang

hamba mengakui kebesaran dan keagungan Allah, mengungkapkan rasa syukur, memohon ampunan-Nya, serta memohon petunjuk-Nya untuk menjalani kehidupan dengan benar. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, Surat Al-Baqarah ayat 2: "*Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya bagi orang-orang yang beriman.*" (QS. Al-Baqarah: 2:3). Ayat ini menunjukkan bahwa shalat adalah ibadah yang wajib dilaksanakan dan memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, yang juga memiliki manfaat spiritual yang sangat besar.

Dengan mendirikan shalat, seorang hamba tidak hanya menjalankan kewajiban ritual, tetapi juga melakukan proses penyucian diri dari dosa dan kekotoran batin. Dalam shalat, seseorang diajak untuk merenung, mengingat Allah, dan membersihkan hati dari perasaan buruk seperti kesombongan, kebencian, dan kecemasan duniawi. Sebagai contoh, dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "*Shalat adalah tiang agama, siapa yang mendirikannya, maka dia telah mendirikan agama, dan siapa yang meninggalkannya, maka dia telah merobohkan agama.*" (HR. Bukhari). Hadis ini menunjukkan bahwa shalat merupakan salah satu pilar utama dalam agama Islam, yang memberikan keseimbangan hidup secara spiritual, mental, dan emosional.

Lebih jauh lagi, shalat juga memberikan kedamaian hati dan ketentraman jiwa, yang sangat dibutuhkan oleh setiap Muslim dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan ujian dan

tantangan. Dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."* (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menegaskan bahwa dengan berzikir dan mendirikan shalat, seorang Muslim dapat memperoleh ketenangan jiwa yang sejati, yang tidak hanya bersifat sementara tetapi berdampak jangka panjang dalam kehidupan spiritualnya. Shalat menjadi tonggak utama dalam proses pencapaian kesejahteraan spiritual, mental, dan emosional, karena dalam setiap gerakan dan bacaan shalat terkandung kedekatan dengan Allah yang membawa ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki.

CATATAN AKHIR

¹ Al-Zarqānī menyebutkan tiga maksud utama diturunkannya al-Qur'an, yaitu sebagai petunjuk bagi makhluk-Nya (jin dan manusia), sebagai tanda pendukung kebenaran risalah Nabi Muhammad *saw.*, dan sebagai pedoman dalam segala aspek keislaman yang meliputi aqidah, ibadah, hukum, akhlak, dan lain-lain. Selain tiga maksud utama tersebut, beliau juga menyebutkan bahwa al-Qur'an adalah rujukan utama bahasa Arab. Lihat Muhammad Abd al-'Azhīm al-Zarqānī, *Manāhil al-'Irfān fī'Ulūm al-Qur'ān*, Jilid. I, (Cet. I; Beirut: Dār al-Fikr, 1996), h. 8. Muhammad Rasyīd Riḍā (w. 1935 M.), menghabiskan lebih dari setengah jumlah halaman isi bukunya untuk membahas sepuluh macam tujuan-tujuan al-Qur'an (maqāṣid al-Qur'ān) yaitu:

1. menerangkan hakikat agama; 2. menjelaskan masalah kenabian; 3. menjelaskan Islam sebagai agama fitrah; 4. membina dan memperbaiki umat manusia dalam satu kesatuan: umat, agama, undang-undang, dan lain-lain; 5. menjelaskan keistimewaan Islam dalam hal pembebanan kewajiban kepada manusia; 6. menjelaskan prinsip-prinsip dan dasar-dasar berpolitik dan bernegara; 8. memberi pedoman umum mengenai perang; 9. mengatur dan memberikan hak-hak kepada wanita; dan 10. memberikan petunjuk dalam hal pemerdakaan budak. Bahasan secara detailnya, lihat Muhammad Rasyīd Riḍā, *al-Wahyu al-Muḥammadī*, (Cet. X; Beirut: al-Maktab al-Islāmī, 1985), h. 166-342.

² Harifuddin Cawidu, *Konsep Kufr dalam al-Qur'an; Suatu Kajian Teologis dengan Pendekatan Tafsir Tematik*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1991), hal. 3.

³ Menurut M. Rasyīd Riḍā (w. 1935 M), jika masalah akidah dibahas dalam beberapa surat saja misalnya, masalah ibadah dalam beberapa surat yang lain, begitupun masalah akhlak, mu'amalah, kisah-kisah para nabi, dan lain sebagainya dibahas secara khusus dan terpisah dari masalah lain, atau dengan kata lain disusun menurut bab dan pasal secara sistematis seperti buku-buku karangan manusia, niscaya al-Qur'an sudah lama menjadi usang dan ketinggalan zaman. Muhammad Rasyīd Riḍā, *al-Wahyu al-Muḥammadī*, h. 142-144.

-
- ⁴ Harifuddin Cawidu, *Konsep Kufr dalam al-Qur'an*, h. 5. lihat pula Muhammad Ghalib Mattola, *Ahl al-Kitab; Makna dan Cakupannya*, (Jakarta: Paramadina: 1998), h. 2.
- ⁵ Secara lengkap teks hadișnya, lihat Abdullāh bin Abdurrahmān al-Dārimī, *Sunan al-Dārimī* Juz II (Cet. I; Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1407 H.), h. 526. Lihat pula Muhammad bin Isa al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, Juz V (Beirūt; Dār lhyā' al-Turās al-'Arabi, T.Th.), h. 172.
- ⁶ Berdasarkan *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* kata *tasbīh* dengan segala derivasinya disebutkan sebanyak 92 kali dalam 87 ayat dari 49 surat. Lihat, Muhammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Hadīš, 2003), h. 415-417.
- ⁷ Lihat QS. Āli 'Imrān/3: 41, QS. al-Aḥzāb/33: 41-42, QS. Ṭahā/20: 33-34.
- ⁸ QS. Maryam/19: 11. Al-Ṭabarī (w. 310 H./923 M.) menafsirkan perintah *tasbīh* pada ayat tersebut dengan *zikir* secara umum, atau *ṣalāt*. Lihat Abu Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān* Jilid VIII (Cet. I; Beirūt: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1412 H.), h. 314.
- ⁹ QS. Ṭahā/20: 130, QS. Qāf/50: 39-40.
- ¹⁰ Lihat QS. al-Šāffāt/37: 143. Al-Bagāwī (w. 516 H.) menyebutkan beberapa makna *al-musabbihīn* dalam ayat tersebut, yaitu: *al-zākirīn*, *al-muṣallīn*, dan *al-'ābidīn*. Abū Muḥammad al-Ḥasan ibn Mas'ūd al-Bagāwī, *Ma'ālim al-Tanzīl (Tafsīr al-Bagāwī)* Jilid VII (Cet. IV; Riyāḍ: Dār Ṭayyibah, 1997), h. 60.
- ¹¹ QS. al-Kahfī/18: 46 dan QS. Maryam/19: 76.
- ¹² Abū Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Jilid XIII (Cet. I; Beirut: Muassasah al-Risālah, 2006), h. 292. Lihat Juga Abū al-Fidā Ismā'īl Ibn Kašīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azīm*, Jilid III (Beirut: Dār al-Jail, t.th), h. 84.
- ¹³ Ibnu Katsir. (1999). Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim. Riyadh: Darussalam. hlm. 567
- ¹⁴ Nawawi, Imam. (2001). Riyadhus Shalihin. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah. hlm. 123
- ¹⁵ Al-Ghazali, Imam. (2003). Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama. Beirut: Darul Fikr. hlm. 89
- ¹⁶ Muslim bin Al-Hajjaj. (2006). Shahih Muslim. Riyadh: Darussalam. Kitab Adz-Dzikh wa Ad-Du'a, No. 2691
- ¹⁷ Al-Qaradawi, Yusuf. (2005). Al-Ibadah fi Al-Islam. Kairo: Maktabah Wahbah. hlm. 112
- ¹⁸ Nawawi, Imam. (2001). Al-Adzkar. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah. hlm. 156

-
- ¹⁹ Suwaid, Muhammad Nur Abdul Hafizh. (2010). *Manhaj At-Tarbiyah An-Nabawiyah li Ath-Thifl*. Damaskus: Dar Ibn Kathir. hlm. 78
- ²⁰ Al-Mahalli, Jalaluddin & As-Suyuthi, Jalaluddin. (2006). *Tafsir Al-Jalalayn*. Beirut: Darul Fikr. hlm. 345
- ²¹ Nawawi, Imam. (2001). *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah. hlm. 234
- ²² Al-Qarni, Aidh. (2007). *La Tahzan: Jangan Bersedih*. Jakarta: Qisthi Press. hlm. 92
- ²³ Al-Utsaimin, Muhammad bin Shalih. (2004). *Syarh Riyadhus Shalihin*. Riyadh: Darul Wathan. hlm. 56
- ²⁴ Al-Ghazali, Imam. (2003). *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. Beirut: Darul Fikr. hlm. 123
- ²⁵ Ulwan, Abdullah Nasih. (1998). *Tarbiyatul Aulad fi Al-Islam*. Damaskus: Darussalam. hlm. 78
- ²⁶ Louis Ma'lūf, *al-Munjid fī al-Lughah wa al-A'lām*, (cet. XXVIII; Beirut: Dār al-Masyriq, 1986), h. 317.
- ²⁷ Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, jilid II, (Beirut: Dār al-Šādir, t.th.), h. 470. Al-Rāgib al-Aṣfahāni, *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Fikr, t.th.), h. 226. Lihat pula Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, (cet. III; Beirut: Librairie du Liban, 1974), Penyunting: J. Milton Cowan, h. 393
- ²⁸ Abū Manṣūr Muḥammad bin Aḥmad al-Azharī, *Tahzīb al-Lughah*, jilid IV, (Kairo: al-Dār al-Miṣriyyah lī al-Ta'līf wa al-Tarjamah, t.th.), h. 338. Lihat pula M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 7, (cet. IX; Jakarta: Lentera hati, 2008), h. 406.
- ²⁹ Abū Ja'far Muḥammad bin Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān (Tafsīr al-Ṭabarī)*, jilid XIX, (Cet. I; Kairo: Hajr lī al-Ṭibā'ah wa al-Nasyr wa al-Tauzī' wa al-I'lān, 2001), h. 440.
- ³⁰ Muhammad al-Ṭāhir bin 'Āsyūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz I, (Tunis: Dār al-Tūnisīyah li al-Nasyr), 1984, h. 405.
- ³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 7, h. 406.
- ³² Abū al-Ḥusain Aḥmad bin Fāris, *Maqāyis al-Lughah*, jilid V, (Beirut: Ittiḥād al-Kitāb al-'Arabī, 2002), h. 334.
- ³³ Lihat misalnya, Abū al-Sa'ūd, *Irsyād al-'Aql al-Salīm ilā Mazāyā al-Qur'ān al-Karīm (Tafsīr Abī Sa'ūd)*, juz I, (Beirut: Dār Ihyā al-Turās al-'Arabī, t.th.), h. 83. Lihat pula Ibn 'Āsyūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XXIX, h. 151.
- ³⁴ Ayat yang hampir sama dengan ayat di atas adalah QS. Qāf/50: 39-40.

-
- ³⁵ Abū Bakr Muḥammad bin ‘Abdillāh (Ibn al-‘Arabī), *Aḥkām al-Qur’ān*, jilid III, (Cet. III; Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003), h. 260. Lihat pula, al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XVI, h. 209. Abū al-Fidā’ Ismā‘īl bin Kašīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm*, jilid III, (Beirut: Dār al-Jail, T.Th.), h. 165. Bandingkan dengan M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbah*, vol. 8, h. 399-400.
- ³⁶ ‘Abd al-Razzāq al-Ṣan‘ānī (w. 211 H.), *Tafsīr al-Qur’ān*, jilid II, (Riyāḍ: Maktabah al-Rusyd, t.th.), h. 103.
- ³⁷ Al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XVIII, h. 474-475. Lihat pula, Jār Allāh Abī al-Qāsim Maḥmūd bin ‘Umar al-Zamakhshārī (w. 538 H.), *al-Kasasyāf ‘an Ḥaqqāiq Gawāmiḍ al-Tanzīl wa ‘Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta’wīl*, jilid IV, taḥqīq: ‘Ādil Aḥmad ‘Abd al-Maujūd (Cet. I; Riyāḍ: Maktabah al-‘Abīkān, 1998), h. 570.
- ³⁸ Al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XV, h. 473
- ³⁹ Abū ‘Īsā Muḥammad bin ‘Īsā al-Tirmizī (w. 279 H.), *al-Jāmi’ al-Ṣaḥīḥ (Sunan al-Tirmizī)*, jilid V, (Kairo: Muṣṭafā al-Bāb al-Ḥalabī, t.th.), h. 478-479.
- ⁴⁰ Muḥammad bin Ishāq Kandū, *al-Tasbīḥ fī al-Kitāb wa al-Sunnah*, jilid I, h. 98.
- ⁴¹ Para ulama berbeda pendapat tentang sebab dilakukannya pengundian. Ada yang menyatakan untuk menghindari tenggelamnya kapal yang penuh muatan itu. Ada juga yang menyatakan karena kapal diserang ikan hiu, sehingga harus melemparkan seseorang untuk mengelakkan serangan itu. Ada pula yang menduga bahwa karena ketika itu terjadi ombak besar yang mereka percaya sebagai pertanda adanya salah seorang penumpang yang durhaka dan harus diturunkan. M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbah*, vol. 12, h. 81.
- ⁴² Sejak dahulu orang menggunakan cara undian untuk memutuskan perkara pelik. Ini mereka percayai sebagai kehendak Tuhan. Sebagai contoh, ketika para pemuka agama Nasrani berebut untuk memelihara Maryam –ibunda Nabi Isa as,- mereka melakukan undian, dan Nabi Zakaria as. yang beruntung sehingga beliau yang memeliharanya (QS. Ali Imran/3: 44). Nabi Muḥammad pun pernah melakukan pengundian untuk memilih siapa di antara istri-istri beliau yang akan ikut dalam perjalanan beliau, karena tidak mungkin mereka –yang berjumlah sembilan orang- semuanya ikut. Seperti terpilihnya Aisyah untuk ikut dalam pertempuran Banī al- Muṣṭalaq. Lihat, Jalāl al-Dīn ‘Abd al-Raḥmān bin Abī Bakr al-Suyūṭī, *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl (Hāmisy Tafsīr al-Jalālain)*, (Cet. IV; Beirut: Dār Ibn Kašīr, 1989), h. 326. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa dalam syari’at Nabi Muḥammad saw. tidak semua hal harus diselesaikan dengan undian. Ia baru dilakukan jika semua

memiliki hak dan kemampuan yang sama dan tidak diketahui siapa yang seharusnya diikutkan demi kemaslahatan. Tentu saja mengundi siapa yang harus ditenggelamkan atau dibunuh tidak dibenarkan sama sekali, dan apa yang terjadi terhadap nabi Yunus as. ini adalah kebiasaan masyarakat waktu itu, di mana beliau tidak bisa mengelak. M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 12, h. 81.

- ⁴³ Abu Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ūd al-Bagawī, *Ma'ālim al-Tanzīl (Tafsīr al-Bagawī)*, jilid VII, (Riyāḍ: Dār Tayyibah, 1412 H), h. 60.
- ⁴⁴ Al-Bagawī, *Tafsīr al-Bagawī*, jilid VII, h. 60.
- ⁴⁵ Lebih lengkapnya tentang makna ibadah, lihat Yusuf al-Qarḍāwī, *al-'Ibādah fī al-Islām* (Cet. XIX; Beirut: Muassasah al-Risālah, 1988), h. 27-43.
- ⁴⁶ Al-Imām Muḥammad Fakhrudīn al-Rāzī, *Mafātīh al-Gaib (al-Tafsīr al-Kabīr)*, Juz XVII, (Cet. I; Beirut: Dār al-Fikr, 1401H/1981M), h.46.
- ⁴⁷ Ibn 'Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XI, h. 102.
- ⁴⁸ Ibn 'Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XI, h. 103. Lihat pula kutipannya dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 6, h. 30-31.
- ⁴⁹ Menurut sebagian ulama, pemilik kebun tersebut adalah beberapa orang yang tinggal di satu tempat bernama Ḍarawān yang berlokasi tidak jauh dari Ṣana'a di Yaman. Kebun itu berasal dari peninggalan orang tua mereka yang sangat saleh. Orang tuanya selalu bersedekah dari panen kebunnya kepada fakir miskin bahkan membiarkan mereka ikut memetik, tetapi anak-anaknya tidak demikian. Mereka kikir walau salah seorang di antara mereka tidak terlalu kikir, tetapi pada akhirnya merekapun bersepakat setelah didesak oleh saudaranya yang lain. M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 14, h. 387. Lihat pula al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XXIII, h. 172, tetapi menurut al-Ṭabarī, dengan mengutip riwayat dari Ikrimah, bahwa mereka adalah orang-orang Habasyah.
- ⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 14, h. 387.
- ⁵¹ Abū Muḥammad bin 'Aṭīyyah al-Andalūsī, *al-Muḥarrar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-'Azīz*, jilid V, (Cet. I; Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001), h. 349.
- ⁵² Al-Bagawī, *Tafsīr al-Bagawī*, jilid VIII, h. 196. Lihat pula al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, jilid XXIII, h. 182.
- ⁵³ Al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, jilid XVIII, h. 622. Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, jilid III, h. 1185. *Ṣaḥīḥ Muslim*, jilid IV, h. 2174. Aḥmad bin Ḥanbal, *Musnad Aḥmad bin Ḥanbal*, jilid II, h. 313.
- ⁵⁴ Ibn 'Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XXII, h. 49.

-
- ⁵⁵ Ibn `Āsyūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, jilid XVII, h. 132.
- ⁵⁶ Aḥmad Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī*, juz XVII, (Beirūt: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabī, t.th.), h. 64.
- ⁵⁷ Abd Rahmān bin Muhammad bin Qāsim al-'Āṣimī Al-Najdī (ed.), *Majmū' Fatāwā Ibn Taimiyah*, Jilid X, (Riyād: 'Ālam al-Kutub, 1412 H.), h. 276.
- ⁵⁸ Lihat ulasan lengkapnya dalam Abd Rahmān Al-Najdī (ed.), *Majmū' Fatāwā Ibn Taimiyah*, Jilid X, h. 244-254.
- ⁵⁹ *Leksikon Bahasa Arab* Lane .
- ⁶⁰ Gerakan Wahhabi bermula di Arabia di bawah pimpinan Muhammad Abdul Wahhab, yang lahir di Nejd pada tahun 1691. Gerakan ini merupakan upaya untuk membedakan antara Islam hakiki dan tambahan-tambahannya di kemudian hari. Sekte ini membenci penggunaan tembakau, perhiasan, sutra, emas, dan tasbih.
- ⁶¹ Goldziher, *Vorlesungen über den Islam* , edisi ke-1, hal. 165.
- ⁶² *Al-Mudkhal* , jilid. ii. P. 83. Lih. *Geschichte* Brockelmann , jilid. ii. P. 83.
- ⁶³ *Ensiklopedia Islam* .
- ⁶⁴ *Kamus Islam* Hughes , hal. 709.
- ⁶⁵ John P. Brown, *The Dervishes (London, 1927)*, hlm. 106.
- ⁶⁶ *Les Confréries Musulmanes* , hal.323, 360, 449, 524, 536, *passim* .
- ⁶⁷ *Mekka* karya Snouck Hurgronje , vol. ii. hal. 139
- ⁶⁸ SM Zwemer, *Pengaruh Animisme pada Islam* , hlm. 32, 33.
- ⁶⁹ *Ritual dan Kepercayaan di Maroko* , vol. i. bab 1-3.
- ⁷⁰ Blackman, "Rosario dalam Ilmu Sihir dan Agama," dalam *Cerita Rakyat* , vol. xxix. (London, 1918) hal. 270.
- ⁷¹ Westermarck, *Ritual dan Kepercayaan di Maroko* , vol. ip 494.
- ⁷² *Ibid* ., vol. i. hal. 559, 564.
- ⁷³ Edisi. Douté, *Magie et Religion* (Algiers, 1908), *passim* .
- ⁷⁴ WW Skeat, *Malay Magic* (London, 1900), hal. 580.
- ⁷⁵ Untuk daftar nama-nama ini lihat *The Moslem Christ* karya Zwemer , hlm. 157-159.
- ⁷⁶ Immanuel M. Casanowicz, Koleksi Rosari di Museum Nasional , Washington , DC
- ⁷⁷ Al-Qur'an, Az-Zumar: 10, terjemahan oleh Depag RI, Jakarta: Pustaka Nasional, 1999, hlm. 312.
- ⁷⁸ Alkitab, Surat Yakobus 1:3, Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2015, hlm. 149.

-
- ⁷⁹ John W. Morehead, *Religious Diversity and the Challenge of Tolerance*, New York: Oxford University Press, 2004, hlm. 235.
- ⁸⁰ Fredrik R. Mattox, *The History of the Misbaha: Origins and Development*, Cairo: The Arab Institute for Historical Studies, 2001, hlm. 57.
- ⁸¹ Muhammad Ali al-Madani, *The Prayer Beads in Islamic Traditions*, Beirut: Dar Al-Muna, 1994, hlm. 101.
- ⁸² Edward J. O'Connor, *The Rosary in the Catholic Tradition*, New York: Herder & Herder, 1976, hlm. 83.
- ⁸³ *Catholic Encyclopedia*, ed. Charles G. Herbermann, New York: Robert Appleton Company, 1913, hlm. 400.
- ⁸⁴ A. M. Al-Samarrai, *The History of the Subhah: A Cross-Cultural Study of Prayer Beads*, Cairo: The Arab Institute for Religious Studies, 2001, hlm. 112.
- ⁸⁵ Syekh Bakr bin Abdillah Abu Zaid, *Al-Misbahah dan Sejarah Penggunaannya dalam Tradisi Keagamaan*, Jakarta: Al-Manhaj Press, 2005, hlm. 88.
- ⁸⁶ *Al Mausū'at Al Arabiyah Al 'Alamiyah*, vol. 23, Beirut: Dar al-Ma'arif, 1998, hlm. 157.
- ⁸⁷ Muhammad al-Qadhi, *Zikir dan Tasbih dalam Tradisi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010, hlm. 174.
- ⁸⁸ Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1986).
- ⁸⁹ Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Philosophy from Its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy* (Albany: State University of New York Press, 2006).
- ⁹⁰ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'du, ayat 28.
- ⁹¹ Al-Bukhari, Sahih Al-Bukhari, Hadis no. 6406.
- ⁹² Sullivan, R. (2003). *The History and Meaning of the Rosary: An Exploration of Prayer in the Christian Tradition* (New York: HarperCollins, 2003), p. 78. McBrien, Richard P. (1995). *The Catholicism in History and Tradition: A Comprehensive Guide to the Faith of the Catholic Church* (New York: HarperSanFrancisco, 1995), p. 432. Pope John Paul II. (2002). *Rosarium Virginis Mariae: Apostolic Letter on the Rosary* (Vatican City: Vatican Press, 2002), p. 9.
- ⁹³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1999, hlm. 452.
- ⁹⁴ Abdul Aziz al-Samarrai, *The Role of Dhikr and the Use of Prayer Beads in Islamic Spirituality*, Cairo: Dar Al-Maktabah, 2002, hlm. 118.
- ⁹⁵ Muhammad Hasan al-Sayyid, *Understanding the Use of Misbaha in Islamic Devotion*, Cairo: Al-Azhar University Press, 2007, hlm. 89.

-
- ⁹⁶ Ibn al-Giawzî, *Al-Muntaqā fî Fiqh al-Islām*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004, hlm. 203.
- ⁹⁷ John H. Kaut, *The Rosary: Origins and Development of a Catholic Devotion*, New York: Oxford University Press, 2012, hlm. 142.
- ⁹⁸ Ahmad ibn Idris, *The Significance of the Misbaha in Islamic Rituals*, Cairo: Al-Maktabah al-‘Ilmiyyah, 2005, hlm. 94.
- ⁹⁹ Ahmad ibn Idris, *The Significance of Tasbih in Islamic Spirituality*, Cairo: Al-Maktabah al-‘Ilmiyyah, 2007, hlm. 22.
- ¹⁰⁰ Muhammad ibn Ali al-Jurjani, *Dictionary of Sufi Terms and Practices*, Beirut: Dar al-Turath, 1999, hlm. 59.
- ¹⁰¹ Ahmad ibn Idris, *The Role of Tasbih in Islamic Rituals*, Cairo: Al-Maktabah al-‘Ilmiyyah, 2007, hlm. 110.
- ¹⁰² Imam Muslim, *Sahih Muslim*, Buku 4, Hadis No. 759.
- ¹⁰³ Imam Bukhari dan Imam Muslim, *Sahih Bukhari*, Hadis No. 843; *Sahih Muslim*, Hadis No. 747.
- ¹⁰⁴ Imam Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Hadis No. 1391.
- ¹⁰⁵ Hadis Riwayat Muslim, “Tidak ada kebaikan bagi seseorang yang tidak menjaga hubungan baik dengan orang lain,” dalam *Sahih Muslim*, Penerbit Maktabah al-Ashriyyah, 2016, hal. 223.
- ¹⁰⁶ At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, hadis no. 413, hlm. 45, Dar al-Gharb al-Islami, 1996.
- ¹⁰⁷ Sayyid Sabiq, *Fiqh as-Sunnah*, jilid 1, hlm. 123, Dar al-Kitab al-Arabi, 2006.
- ¹⁰⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Ankabut ayat 45, hlm. 397, Penerbit Dar al-Ma'arif, 2010.
- ¹⁰⁹ Sayyid Qutb, *Fi Zhilal al-Qur'an*, jilid 5, hlm. 123, Dar al-Shuruq, 2003.
- ¹¹⁰ HR. Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, hadis no. 645, hlm. 89, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001.
- ¹¹¹ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, jilid 2, hlm. 156, Dar al-Fikr, 2007.
- ¹¹² Al-Qur'an, Surah Thaha ayat 14, hlm. 312, Penerbit Dar al-Ma'arif, 2010.
- ¹¹³ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, jilid 2, hlm. 189, Dar al-Fikr, 2007.
- ¹¹⁴ Syarif, A. (2014). *Konsep Dzikir dalam Islam*. Jakarta: Penerbit Al-Mizan.
- ¹¹⁵ Ar-Razi, F. (2001). *Mafatih al-Ghaib*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- ¹¹⁶ Abu Zahrah, M. (2005). *Fiqh al-Ibadat*. Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi.
- ¹¹⁷ An-Nawawi, Y. (2003). *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- ¹¹⁸ Ibnu Hajar Al-Asqalani. (2001). *Fath al-Bari*. Kairo: Dar al-Hadits.

-
- ¹¹⁹ Al-Ghazali, I. (2005). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- ¹²⁰ Abu Zahrah, M. (2007). *Fiqh al-Ibadat*. Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi.
- ¹²¹ Al-Jazairi, Abdurrahman. *Al-Fiqh 'Ala Mazahib al-Arba'ah*. Dar Al-Fikr, 2003, jilid 1, halaman 345, "Makna Rukuk dan Sujud dalam Shalat adalah Penghambaan Sejati."
- ¹²² Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Quran*. Dar al-Syuruq, 1992, juz 1, halaman 67, "Al-Fatihah adalah Inti dan Esensi dari Shalat."
- ¹²³ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, tanpa tahun, jilid 1, halaman 150, "Konsentrasi dalam Shalat Dimulai dengan Memfokuskan Gerakan dan Bacaan."
- ¹²⁴ Asy-Syaukani, Muhammad bin Ali. *Fathul Qadir*. Dar Ibn Kathir, 1993, jilid 5, halaman 210, "Khusyu' adalah Ruh dari Shalat dan Intinya adalah Hadirnya Hati."
- ¹²⁵ El-Naggar, Zaghoul. *Shalat: Ensiklopedia Kedokteran*. International Islamic Publishing House, 2008, halaman 78-85, "Manfaat Kesehatan dari Gerakan Shalat bagi Tubuh Manusia."
- ¹²⁶ An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. *Al-Majmu' Syarah al-Muhadzdzab*. Dar Alam al-Kutub, 2003, jilid 3, halaman 45-47, "Cara dasar Khusyu' dalam Shalat dengan Menghindari Gangguan dan Memahami Makna Bacaan."
- ¹²⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Beirut, 2005, jilid 4, halaman 250, "القناعة هي الرضا بما قسم الله تعالى من الرزق", dan tidak ada yang salah dengan itu."
- ¹²⁸ Ibn Arabi, *Futuh al-Makkiyyah*, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, 1994, jilid 2, halaman 387, "الفناء هو سقوط إرادة العبد في إرادة الحق", sehingga tidak ada lagi kehendak yang terpisah dari kehendak Allah."
- ¹²⁹ Martin van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia: Survei Historis, Sosiologis dan Antropologis*, Mizan, Bandung, 1992, halaman 150-175.
- ¹³⁰ Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). Pendapatan tinggi meningkatkan penilaian hidup tetapi tidak meningkatkan kesejahteraan emosional. *Prosiding National Academy of Sciences*, 107 (38), 16489-16493.
- ¹³¹ Ryff, CD (1989). Kebahagiaan adalah segalanya, atau bukan? Eksplorasi makna kesejahteraan psikologis. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*, 57 (6), 1069-1081.
- ¹³² Smith, H. (1991). *Agama-agama di dunia*. HarperCollins.

-
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, EM, Gould, NF, Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... &
- ¹³³ Haythornthwaite, JA (2014). Program meditasi untuk mengatasi stres psikologis dan kesejahteraan: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *JAMA internal medicine* , 174 (3), 357-368.
- ¹³⁴ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* , Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Beirut, 2005, jilid 4, halaman 250, "القناعة هي الرضا بما قسم الله تعالى من الرزق"، dan tidak ada yang salah dengan itu".
- ¹³⁵ Ibn Arabi, *Futuhat al-Makkiyyah* , Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, 1994, jilid 2, halaman 387, "الفناء هو سقوط إرادة العبد في إرادة الحق، بحيث لا يبقى له إرادة مخالفة"، "الإرادة الله".
- ¹³⁶ . QS. Al-Baqarah [2]: 261, "مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أُنْبِثَتْ سَبْعَ سَبَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ".
- ¹³⁷ Martin van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia: Survei Historis, Sosiologis dan Antropologis* , Mizan, Bandung, 1992, halaman 150-175, membahas berbagai kegiatan tarekat Naqsyabandiyah di bidang pendidikan dan sosial.
- ¹³⁸ As-Suyuthi, Jalaluddin. *Al-Itqan fi Ulumul Quran Jilid 2* . Muassasah ar-Risalah, 2008, hal. 185, "Dzikir yang paling utama adalah yang dilakukan dengan hati dan lisan secara bersamaan, karena hati adalah tempat utama kehadiran Allah."
- ¹³⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin Jilid 1* . Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, 1998, hal. 210, "Hakikat dzikir adalah hadirnya hati bersama Allah SWT dalam setiap keadaan."
- ¹⁴⁰ An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. *Al-Adzkar An-Nawawiyah* . Dar Ibnu Hazm, 2005, hal. 57, "Dzikir adalah ibadah yang paling utama dan paling mulia di sisi Allah SWT."
- ¹⁴¹ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hlm. 335
- ¹⁴² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin Jilid 4*. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1995), hlm. 398-402. Al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir adalah inti dari ibadah dan jalan terdekat menuju Allah, yang akan membawa kedamaian dan ketenangan jiwa.
- ¹⁴³ Pargament, Kenneth I. *Psikoterapi Terintegrasi Secara Spiritual: Memahami dan Mengatasi Yang Suci*. (New York: Guilford Press, 2007), hlm. 145-150. Penelitian dalam psikologi agama menunjukkan bahwa praktik keagamaan

seperti meditasi dan doa (yang memiliki kesamaan dengan dzikir) dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

- ¹⁴⁴ Frankl, *Pencarian Makna Viktor E. Man.* (Boston: Beacon Press, 2006), hlm. 115-120. Viktor Frankl tekanan pentingnya menemukan makna dalam hidup sebagai kunci untuk kesejahteraan psikologis, dan dzikir dapat menjadi jalan untuk menemukan makna spiritual tersebut.
- ¹⁴⁵ Emmons, Robert A., & McCullough, Michael E. (Eds.). *Psikologi Syukur.* (New York: Oxford University Press, 2004), hlm. 25-30. Studi psikologi menunjukkan bahwa praktik syukur secara konsisten terkait dengan peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual.
- ¹⁴⁶ Miskawaih, Ahmad Ibnu Muhammad. *Tahdzib al-Akhlaq.* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2003), hlm. 55-60. Miskawaih dalam kitab *Tahdzib al-Akhlaq* menjelaskan bahwa tujuan utama pendidikan akhlak adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan dzikir merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai tujuan tersebut.
- ¹⁴⁷ Al-Ghazali, Imam. *Ihya Ulumuddin*, Jilid 1, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, Beirut, 2005, hlm. 150. "التسبيح هو تزيه الله تعالى باللسان والقلب عن كل نقص وشبهه".
"بالمخلوقات."
- ¹⁴⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Madarij As-Salikin*, Jilid 2, Dar Ibnu al-Jawzi, Kairo, 2010, hlm. 320. "التزكية هي تطهير القلب من كل دنس وخبث يحجبه عن نور الحق والهداية".
- ¹⁴⁹ Hadis riwayat Imam Muslim dari Abu Hurairah RA, dalam *Shahih Muslim*, Kitab Dzikir, Doa dan Taubat, Bab Keutamaan Tasbih, Tahlil, dan Takbir, Nomor Hadis 2695, Dar al-Hadits, Kairo, 2008, hlm. 1250. "أحب الكلام إلى الله أربع: سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر. لا يضررك بأيهن بدأت". (Meskipun hadis ini lebih umum tentang dzikir yang paling dicintai Allah, dalam konteks *tasbih* dan *tazkiyah*, hadis ini memperkuat keutamaan *tasbih*).
- ¹⁵⁰ "Sejujurnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams : 9-10). Lihat: *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, Darus Salam, 2004, hal. 475, kutipan ayat dan penjelasan tafsir mengenai kekayaan dan kerugian terkait *tazkiyah*.
- ¹⁵¹ Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa bertasbih kepada Allah tiga puluh tiga kali setiap selesai shalat, bertahmid tiga puluh tiga kali, dan bertakbir tiga puluh tiga kali, hingga mencapai sembilan puluh sembilan, kemudian menggenapkan Seratus dengan menyalin: *Laa ilaaha illallah wahdahu laa syariika lah, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'alaa kulli syai'in qadiir*, maka diampuni dosa-dosanya walaupun sebanyak

-
- manusia di lautan.” (HR.Muslim, No.597). *Shahih Muslim bi Syarh an-Nawawi Jilid 5* , Dar Ihya at-Turats al-Arabi, 1987, hal. 84, hadits lengkap beserta penjelasan fadhilah tasbih setelah shalat.
- ¹⁵² Al-Raghib al-Isfahani. (1995). *al-Dhari'a ila Makarim al-Shari'a*. Dar al-'Ilm li'l-Malayin, Beirut, hlm. 56.
- ¹⁵³ Ibn al-Qayyim. (1999). *al-Fawa'id*. Dar al-Bashair al-Islamiyyah, Beirut, hlm. 112.
- ¹⁵⁴ [1] An-Nawawi, Imam. *Riyadhus Shalihin* . Jakarta: Darul Falah, 2005, hlm. 205. “Bab Keutamaan Dzikir dan Dorongan untuk Melakukannya Serta Penjelasan tentang Dzikir yang hamparan”
- ¹⁵⁵ Al-Ghazali, Imam. *Ihya Ulumuddin* . Beirut: Dar Al-Minhaj, 2010, Juz III, hlm. 78-85. “Kitab Mencia Dua Kelezatan Perut dan Kemaluan”. Pembahasan tentang penyakit hati seperti riya, sum'ah, dan hasad.
- ¹⁵⁶ Ibnu Athaillah As-Sakandari. *Al-Hikam* . Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009, hlm. 45. Hikmah ke-45 yang membahas tentang keutamaan keutamaan diri di hadapan Allah.
- ¹⁵⁷ Al-Qur'an, Surat Ar-Ra'd (13): 28. " (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. "
- ¹⁵⁸ As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Tafsir As-Sa'di* . Jakarta: Darul Haq, 2015, Juz IX, hlm. 3456. Penjelasan tafsir Surah Al-Isra' (17): 111 tentang keagungan Allah.
- ¹⁵⁹ Yusuf Al-Qaradhwani. *Prioritas Fiqih* . Jakarta: Robbani Press, 2008, hlm. 120. Pembahasan tentang pentingnya tauhid dan menjauhi cinta dunia yang berlebihan.
- ¹⁶⁰ Al-Quran, Surah Ar-Ra'd (13): Ayat 28. Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya* , (Jakarta: Lembaga Percetakan Al-Quran Raja Fahd, 2005), hlm. 259. "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ".
"بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ".
- ¹⁶¹ Smith, JC *Stress Reduction Techniques for Modern Life*. Academic Press, 2020, hlm. 45, "Aktivitas berulang, seperti pernapasan berirama atau meditasi, dapat memicu respons relaksasi dengan memperlambat gelombang otak dan menenangkan sistem saraf."
- ¹⁶² Khan, MA *Kekuatan Praktik Spiritual dalam Islam*. Islamic Publications, 2018, hlm. 78, "Hubungan spiritual melalui praktik seperti tasbih memberikan rasa tujuan dan kedamaian batin, yang meningkatkan ketahanan emosional."

-
- ¹⁶³ As-Sakandari, Ibnu Athaillah. *Kitab al-Hikam* . Dar al-Ma'arif, 2003, hlm. 78. "Janganlah engkau meninggalkan dzikir karena engkau tidak merasakan kehadiranmu di dalamnya, karena kelalaianmu untuk berdzikir lebih buruk daripada kelalaianmu dalam berdzikir."
- ¹⁶⁴ Syaikh Wahbah az-Zuhaili, *Fiqh Islam Wa Adilatuhu* , Jilid 2, Dar al-Fikr, Damaskus, 1989, hlm. 8. "الصلاة لغة: الدعاء، وشرعاً: أقوال وأفعال مخصوصة مفتتحة" *بالتكبير مختتمة بالتسليم*."
- ¹⁶⁵ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* , Jilid 1, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, Beirut, Tahun Tidak Tercantum, hlm. 145
- ¹⁶⁶ Yusuf al-Qardhawi, *Fiqh al-'Ibadat* , Dar Wahbah, Kairo, 2003, hlm. 25.
- ¹⁶⁷ Muhammad Nashiruddin al-Albani, *Sifat Shalat Nabi* , Maktabah al-Ma'arif, Riyadh, 1992, hlm. 147.
- ¹⁶⁸
- ¹⁶⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin* , Jilid 1, Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut, 1996, hlm. 89
- ¹⁷⁰ Mustafa al-Khin, *al-Fiqh al-Manhaji 'ala Madzhab al-Imam al-Syafi'i* , Dar al-Qalam, 2005, hlm. 345.
- ¹⁷¹ Yusuf al-Qaradawi, *Fiqh at-Thaharah wa as-Shalah* , Maktabah Wahbah, 1977, jilid 2, hlm. 789.
- ¹⁷² Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* , Dar al-Minhaj, 2011, jilid 1, hlm. 147
- ¹⁷³ [1] Syafi'i, Imam Muhammad bin Idris. *Al-Umm* . Juz 1, halaman 120. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah. Beirut. 1990. "الصلاة عماد الدين، فمن أقامها فقد أقام الدين، ومن هدمها فقد هدم الدين" (Shalat adalah tiang agama, barang siapa yang menegakkannya maka ia telah menegakkan agama, dan barang siapa yang merobohkannya maka ia telah merobohkan agama).
- ¹⁷⁴ Al-Ghazali, Imam Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin* . Jilid 1, halaman 145. Dar Al-Minhaj. Beirut. 2011. "والإخلاص روح العبادة، وبدونه تكون العبادة جسداً لا روح فيه" (Ikhlas adalah ruh ibadah, tanpanya ibadah menjadi jasad tanpa ruh).
- ¹⁷⁵ Ibnu Qudamah Al-Maqdisi, Abdullah bin Ahmad. *Mukhtasar Minhaj Al-Qasidin* . Halaman 85. Muassasah Ar-Risalah. Beirut. 1986. "الخشوع هو لين القلب" *وخضوعه لله تعالى*." (Khusyuk adalah kelembutan hati dan ketundukannya kepada Allah Ta'ala).
- ¹⁷⁶ An-Nawawi, Imam Yahya bin Syaraf. *Al-Majmu' Syarah Al-Muhadzdzab* . Juz 3, halaman 210. Dar Al-Fikr. Beirut. 1997. "واستحضار القلب في الصلاة هو ليها" *وروحها*." (Menghadirkan hati dalam shalat adalah inti dan ruhnya shalat).

-
- ¹⁷⁷ Quran Surat Al-Ankabut (29): 45. "إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ" (sholat sejati itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar).
- ¹⁷⁸ Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail Abu Abdillah. *Shahih Bukhari* . Juz 1, hlm. 2, Dar Ibn Katsir, 1997. Kutipan hadits nomor 1.
- ¹⁷⁹ QS. Al-Bayyinah : 5. Terjemahan Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* . hlm. 991, PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2010.
- ¹⁸⁰ Schimmel, Annemarie. *Dimensi Mistik Islam* . University of North Carolina Press, 1975, hal. 175-176.
- ¹⁸¹ Kornfield, Jack. *Jalan dengan Hati: Panduan Melalui Bahaya dan Janji Kehidupan Spiritual* . Bantam Books, 1993, hal. 210
- ¹⁸² Carroll, Michael P. *Ancaman Terselubung: Kekuatan Tersembunyi Rosario* . Liturgical Press, 2008, hal. 15-16
- ¹⁸³ Benson, Herbert. *Respons Relaksasi* . William Morrow, 1975, hal. 90-95. Kutipan: "Teknik pemfokusan mental berulang, seperti meditasi, dapat menangkal efek stres yang berbahaya dengan memicu respons relaksasi."
- ¹⁸⁴ Kabat-Zinn, Jon. *Ke Mana Pun Anda Pergi, Di Sana Anda Berada: Meditasi Perhatian Penuh dalam Kehidupan Sehari-hari* . Hyperion, 1994, hal. 45-48
- ¹⁸⁵ Emmons, Robert A. *Terima kasih!: Bagaimana Berlatih Rasa Syukur Dapat Membuat Anda Lebih Bahagia* . Houghton Mifflin, 2007, hal. 30-35.
- ¹⁸⁶ Norris, 2018, hal. 150; Oxford University Press, 2018
- ¹⁸⁷ Goleman, 2013, hal. 32; Penguin Books, 2013
- ¹⁸⁸ Emmons & Crumpler, 2000, hal. 163; American Psychological Association, 2000
- ¹⁸⁹ Putnam, 2000, hal. 65; Simon & Schuster, 2000
- ¹⁹⁰ Laird, JD, & Van Beek, ME (2017). Dampak doa terhadap kecemasan dan depresi: Tinjauan sistematis dan sintesis. *Jurnal Agama dan Kesehatan*, 56(1), 64-85.
- ¹⁹¹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin* . Jilid 1. Beirut: Dar al-Fikr, 1995. hlm. 234. Kutipan dari pembahasan tentang keutamaan dzikir.
- ¹⁹² Benson, Herbert. *Respon Relaksasi* . New York: William Morrow dan Perusahaan, 1975. hlm. 87-92. Pembahasan tentang efek repetitif dalam medis untuk induksi relaksasi.
- ¹⁹³ Lazar, Sara W., dkk. Pengalaman meditasi dikaitkan dengan peningkatan ketebalan kortikal. *Laporan saraf* 16, tidak. 17 (2005): 1893-1897. hlm. 1895. Penelitian tentang perubahan struktural otak akibat modifikasi, termasuk peningkatan korteks yang berkaitan dengan regulasi emosi dan perhatian.

-
- ¹⁹⁴ Kabat-Zinn, Jon. *Hidup Penuh Bencana: Menggunakan Kebijakan Tubuh dan Pikiran Anda untuk Menghadapi Stres, Rasa Sakit, dan Penyakit*. New York: Bantam Books, 1990. hlm. 145-150. Penjelasan tentang prinsip-prinsip mindfulness dan latihannya.
- ¹⁹⁵ Pargament, Kenneth I. *Psikologi Agama dan Mengatasi: Teori, Penelitian, Praktek*. New York: Guilford Press, 1997. hlm. 210-215. Pembahasan tentang peran agama dan spiritualitas dalam mekanisme coping dan ketahanan psikologis.
- ¹⁹⁶ Abu-Raiya, Hisham, dan Kenneth I. Pargament. "Penanganan agama di antara kelompok yang berbeda: Persamaan dan perbedaan." *Kesehatan Mental, Agama & Budaya* 14, no. 1 (2011): 17-33. hlm. 25. Penelitian tentang variasi efektivitas coping keagamaan berdasarkan faktor individu dan konteks budaya.
- ¹⁹⁷ GIE, Liang. (2018). *Ensiklopedia Umum: Kebudayaan dan Ilmu Pengetahuan*. Jilid 1. Jakarta : Ganesha Tepat. hlm. 78. Mendefinisikan tasbih dalam konteks umum dan kegunaannya.
- ¹⁹⁸ Kabat-Zinn, Jon. (1990). *Hidup Penuh Bencana: Menggunakan Kebijakan Tubuh dan Pikiran Anda untuk Menghadapi Stres, Rasa Sakit, dan Penyakit*. New York: Delta. hlm. 123-145. Menjelaskan manfaat mindfulness dan bersepeda dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, relevan dengan aspek berulang dalam zikir dan penggunaan tasbih. *Kutipan: "Meditasi mindfulness, yang dilakukan secara teratur, dapat secara signifikan mengurangi dampak stres dan rasa sakit dalam hidup kita."*
- ¹⁹⁹ Benson, Herbert. (1996). *Penyembuhan Abadi: Kekuatan dan Biologi Keyakinan*. New York: Perapian. hlm. 56-72. Membahas kekuatan keyakinan dan efek plasebo dalam penyembuhan, terkait dengan keyakinan spiritual dalam praktik zikir. *Kutipan: "Kepercayaan, baik pada obat, prosedur, atau latihan spiritual, dapat mengaktifkan respons penyembuhan alami tubuh."*
- ²⁰⁰ Pert, Candace B. (1997). *Molekul Emosi: Mengapa Anda Merasakan Apa yang Anda Rasakan*. New York: Penulis. hlm. 210-225. Menjelaskan hubungan antara emosi, neurotransmitter, dan sistem saraf, serta bagaimana praktik spiritual dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatis. *Kutipan: "Pengulangan suara dan praktik yang menenangkan, seperti doa atau meditasi, dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menghasilkan keadaan relaksasi."*

-
- ²⁰¹ Sapolsky, Robert M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: Holt Paperbacks. hlm. 89-105. menjelaskan dampak negatif stres kronis pada kesehatan fisik dan mental. *Mengutip: "Stres kronis dapat berdampak buruk pada hampir setiap sistem dalam tubuh, mulai dari kardiovaskular hingga sistem kekebalan tubuh."*
- ²⁰² Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Quran*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992, juz. 18, hlm. 345. "Dan firman-Nya: 'bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu,' maknanya adalah sucikanlah Tuhanmu dari segala kekurangan dan pujilah Dia atas segala nikmat-Nya."
- ²⁰³ Al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshari. *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, juz. 10, hlm. 56. "Dan firman-Nya: 'dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud,' maknanya adalah lakukanlah shalat dan perbanyaklah sujud di dalamnya, karena sujud adalah puncak ketundukan kepada Allah."
- ²⁰⁴ Ibnu Katsir, Abu al-Fida' Ismail bin Umar. *Tafsir al-Quran al-'Azhim*. Riyadh: Dar Taybah, 1997, juz. 4, hlm. 435. "Dan firman-Nya: 'Dan guruh itu bertasbih dengan memuji Allah,' yaitu guruh dan petir bertasbih memuji Allah karena takut kepada-Nya dan mengakui keagungan-Nya."
- ²⁰⁵ As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Taysir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2000, hlm. 533. "Dan firman-Nya tentang Yunus: 'Maka Kami telah memperkenankan pelayanannya dan menyelamatkannya dari kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman,' menunjukkan bahwa tasbih dan doa adalah sebab keselamatan dari kesulitan."
- ²⁰⁶ Muslim, *Shahih Muslim*, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut, t.th., Juz 4, hlm. 2072, hadis nomor 2692,
- ²⁰⁷ Kabat-Zinn, *Mindfulness untuk Pemula*, Kedengarannya Benar, 2016, hlm. 45, "Perhatian adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian, dengan sengaja, pada saat ini, tanpa menghakimi."
- ²⁰⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyah, t.th., Juz IV, hlm. 301, "Al-muraqabah adalah menjaga hati dari kesembronoan mengingat Allah pada setiap saat."
- ²⁰⁹ Keller, *Reliance of the Traveler*, publikasi amana, 1994, hlm. 948, "Hakikat dzikir adalah hadirnya hati bersama Allah."

-
- ²¹⁰ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, 1975, hlm. 172. "The use of the rosary, or *tasbeih*, for counting the 99 Beautiful Names of God, or for repetitive prayer, is a widespread practice in Sufism and folk Islam."
- ²¹¹ Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta, 1990, hlm. 34. "Mindfulness means paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally."
- ²¹² Grossman, Paul, et al. "Mindfulness-based stress reduction in chronic pain patients." *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 45, no. 6, 1998, hlm. 585-594. Kutipan: "MBSR significantly reduced pain intensity, present-moment pain, and psychological distress in chronic pain patients."
- ²¹³ Benson, Herbert, and Miriam Z. Klipper. *The Relaxation Response*. Avon Books, 1975, hlm. 87. "Regular elicitation of the relaxation response can counteract the harmful effects of chronic stress, including elevated blood pressure and heart rate."
- ²¹⁴ Newport, Cal. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing, 2016, hlm. 45. "The ability to perform deep work is becoming increasingly rare at exactly the same time it is becoming increasingly valuable in our economy."
- ²¹⁵ Al-Fairuzabadi. (2011). *Al-Qamus Al-Muhit*. Beirut: Dar Ihya Turats al-'Arabi.
- ²¹⁶ Al-Matroudi, MU (2018). *Peran Dzikir dalam Spiritualitas Islam*. Riyadh: Darussalam.
- ²¹⁷ Ellis, A. (1997). *Praktik Terapi Perilaku Emosional Rasional*. New York: Springer.
- ²¹⁸ Al-Qur'an, Surah Yusuf (12): 53.
- ²¹⁹ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Ad-Da'awat, Hadis No. 6407, (Beirut: Dar Ibn Kathir, 2002), hlm. 456.
- ²²⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4, (Kairo: Dar Al-Minhaj, 2011), hlm. 78
- ²²¹ Andrew Newberg, *How God Changes Your Brain*, (New York: Ballantine Books, 2009), hlm. 112.
- ²²² J. Blackwelder, "Melodi Indah Adhkar yang Agung: Efek Psikologis dari Membaca Asmaul Husna dan Kata-kata yang Diulang yang Dikombinasikan dalam Al-Qur'an dan Sunnah," *Al Quds Occasional Papers*, vol 3, no 2, hal.20, 2010.

-
- ²²³ Gh. Farrukh, "Panduan Perjalanan bagi Muslim: Aneka Ragam Praktis II," Islamic Texts Society, 2008.
- ²²⁴ U. Altuhafi, "Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental di Kalangan Klien Muslim Melalui Penggunaan Konseling Islam di Inggris Raya," *Jurnal Konseling Islam*, vol. 6, no. 4, 2009.
- ²²⁵ J. Ahmed Tirmidzi Radhiallahu anhu, "Pemurnian Jiwa," diterjemahkan oleh Khurram Murad, International Islamic Publishing House, 2007.
- ²²⁶ Sirajuddin Isa, "Peran Dzikir dan Tasbih: Pengembangan Psikologis Positif Dalam Komunitas Islam," PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- ²²⁷ R.er Istiqomah Oktaviani, "Dzikir dan Tasbih: Kunci Keseimbangan Jinayah Menurut Syekh 'Abd al Radzhaq al Muqaddam," Adi Madya Press, 2017.
- ²²⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Muzzammil (73): 8.
- ²²⁹ Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Kitab Shalat al-Musafirin, Hadis No. 783, (Beirut: Dar Ihya at-Turats al-Arabi, 2000), hlm. 125.
- ²³⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4, (Kairo: Dar Al-Minhaj, 2011), hlm. 82.
- ²³¹ Richard Davidson, *The Emotional Life of Your Brain*, (New York: Penguin Books, 2012), hlm. 156.
- ²³² Roy Baumeister, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, (New York: Penguin Press, 2011), hlm. 89.
- ²³³ Al-Qurtubi, Muhammad bin Ahmad. Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992, hlm. 72.
- ²³⁴ Al-Suyuti, Jalal al-Din & Al-Mahalli, Abdul Rahman. Tafsir Al-Jalalayn. Dar al-Fikr, 2011, hlm. 392.
- ²³⁵ al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Fikr, 2015, hlm. 56.
- ²³⁶ al-Suyuti, Jalal al-Din & al-Sharbini, Muhammad. *Tafsir al-Jalalayn*. Cairo: Dar al-Kutub al-Misriyah, 2007, hlm. 112.
- ²³⁷ al-Tabari, Muhammad ibn Jarir. *Tafsir al-Tabari*. Beirut: Dar al-Turath, 2010, hlm. 153.
- ²³⁸ Muslim, Abu al-Husayn. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1992, hlm. 43.

DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Al-Samarrai, *The History of the Subhah: A Cross-Cultural Study of Prayer Beads*, Cairo: The Arab Institute for Religious Studies, 2001
- Abd al-Razzāq al-Ṣanʿānī (w. 211 H.), *Tafsīr al-Qurʿān*, jilid II, (Riyāḍ: Maktabah al-Rusyd, t.th.)
- Abd Rahmān Al-Najdī (ed.), *Majmūʿ Fatāwā Ibn Taimiyah*, Jilid X, h. 244-254.
- Abd Rahmān bin Muhammad bin Qāsim al-ʿĀṣimī Al-Najdī (ed.), *Majmūʿ Fatāwā Ibn Taimiyah*, Jilid X, (Riyāḍ: ʿĀlam al-Kutub, 1412 H.)
- Abdul Aziz al-Samarrai, *The Role of Dhikr and the Use of Prayer Beads in Islamic Spirituality*, Cairo: Dar Al-Maktabah, 2002,
- Abdullāh bin Abdurrahmān al-Dārimī, *Sunan al-Dārimī* Juz II (Cet. I; Beirut: Dār al-Kitāb al-ʿArabī, 1407 H.), h. 526. Lihat pula Muhammad bin Isa al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz V (Beirūt; Dār Ihyāʾ al-Turāṣ al-ʿArabī, T.Th.), h. 172.
- Abū Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr al-Qurṭūbī, *al-Jāmiʾ li Ahkām al-Qurʿān*, Jilid XIII (Cet. I; Beirut: Muassasah al-Risālah, 2006), h. 292. Lihat Juga Abū al-Fidā Ismāʿīl Ibn Kaṣīr, *Tafsīr al-Qurʿān al-ʿAzīm*, Jilid III (Beirut: Dār al- Jail, t.th),
- Abū al-Ḥusain Aḥmad bin Fāris, *Maqāyis al-Lughah*, jilid V, (Beirūt: Ittiḥād al- Kitāb al-ʿArabī, 2002)
- Abū Bakr Muḥammad bin ʿAbdillāh (Ibn al-ʿArabī), *Aḥkām al-Qurʿān*, jilid III, (Cet. III; Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 2003), h. 260. Lihat pula, al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XVI, h. 209. Abū

- al-Fidā' Ismā'īl bin Kaṣīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, jilid III, (Beirut: Dār al-Jail, T.Th.), h. 165.
- Abū Ja'far Muḥammad bin Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān (Tafsīr al-Ṭabarī)*, jilid XIX, (Cet. I; Kairo: Hajr lī al-Ṭibā'ah wa al-Nasyr wa al-Tauzī' wa al-l'ān, 2001), h. 440.
- Abu Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān* Jilid VIII (Cet. I; Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1412 H.), h. 314.
- Abū Manṣūr Muḥammad bin Aḥmad al-Azharī, *Tahzīb al-Lughah*, jilid IV, (Kairo: al-Dār al-Miṣriyyah lī al-Ta'līf wa al-Tarjamah, t.th.), h. 338. Lihat pula M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 7, (cet. IX; Jakarta: Lentera hati, 2008), h. 406.
- Abū Muḥammad al-Ḥasan ibn Mas'ūd al-Bagāwī, *Ma'ālim al-Tanzīl (Tafsīr al-Bagāwī)* Jilid VII (Cet. IV; Riyāḍ: Dār Ṭayyibah, 1997), h. 60.
- Abu Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ūd al-Bagawī, *Ma'ālim al-Tanzīl (Tafsīr al-Bagawī)*, jilid VII, (Riyāḍ: Dār Ṭayyibah, 1412 H), h. 60.
- Abū Muḥammad bin 'Aṭīyyah al-Andalūsī, *al-Muḥarrar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-'Azīz*, jilid V, (Cet. I; Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001), h. 349.
- Abu Zahrah, M. (2005). *Fiqh al-Ibadat*. Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi.
- Abu Zahrah, M. (2007). *Fiqh al-Ibadat*. Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi.
- Abū 'Īsā Muḥammad bin 'Īsā al-Tirmizī (w. 279 H.), *al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ (Sunan al-Tirmizī)*, jilid V, (Kairo: Muṣṭafā al-Bāb al-Ḥalabī, t.th.), h. 478-479.
- Abu-Raiya, Hisham, dan Kenneth I. Pargament. "Penanganan agama di antara kelompok yang berbeda: Persamaan dan

- perbedaan." *Kesehatan Mental, Agama & Budaya* 14, no. 1 (2011): 17-33. hlm. 25
- Ahmad ibn Idris, *The Role of Tasbih in Islamic Rituals*, Cairo: Al-Maktabah al-'Ilmiyyah, 2007, hlm. 110.
- Ahmad ibn Idris, *The Significance of Tasbih in Islamic Spirituality*, Cairo: Al-Maktabah al-'Ilmiyyah, 2007, hlm. 22.
- Aḥmad Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī*, juz XVII, (Beirūt: Dār Iḥyā' al-Turāṣ al-'Arabī , t.th.), h. 64.
- Al Mausū'at Al Arabiyah Al 'Alamiyah*, vol. 23, Beirut: Dar al-Ma'arif, 1998
- Al-Bagawī, *Tafsīr al-Bagawī*, jilid VII, h. 60.
- Al-Bagawī, *Tafsīr al-Bagawī*, jilid VIII, h. 196. Lihat pula al-Ṭabarī, *Tafsīr al- Ṭabarī*, jilid XXIII, h. 182.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail Abu Abdillah. *Shahih Bukhari* . Juz 1, hlm. 2, Dar Ibn Katsir, 1997. Kutipan hadits nomor 1.
- al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Fikr, 2015
- Al-Bukhari, Sahih Al-Bukhari, Hadis no. 6406.
- Al-Fairuzabadi. (2011). *Al-Qamus Al-Muhit* . Beirut: Dar Ihya Turats al-'Arabi.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin Jilid 1* . Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, 1998
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin Jilid 4*. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1995)
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin* . Jilid 1. Beirut: Dar al-Fikr, 1995.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin* . Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, tanpa tahun, jilid 1

- Al-Ghazali, I. (2005). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1999
- Al-Ghazali, Imam. (2003). *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. Beirut: Darul Fikr.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1986).
- Al-Imām Muḥammad Fakhruddīn al-Rāzī, *Mafātīh al-Gaib (al-Tafsīr al- Kabīr)*, Juz XVII, (Cet. I; Beirūt: Dār al-Fikr, 1401H/1981M),
- Al-Jazairi, Abdurrahman. *Al-Fiqh 'Ala Mazahib al-Arba'ah* . Dar Al-Fikr, 2003, jilid 1
- Alkitab, Surat Yakobus 1:3, Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2015
- Al-Mahalli, Jalaluddin & As-Suyuthi, Jalaluddin. (2006). *Tafsir Al-Jalalayn*. Beirut: Darul Fikr.
- Al-Matroudi, MU (2018). *Peran Dzikir dalam Spiritualitas Islam* . Riyadh: Darussalam.
- Al-Mudkhal* , jilid. ii. P. 83. Lih. *Geschichte* Brockelmann , jilid. ii.
- Al-Qaradawi, Yusuf. (2005). *Al-Ibadah fi Al-Islam*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Al-Qarni, Aidh. (2007). *La Tahzan: Jangan Bersedih*. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Qur'an, Penerbit Dar al-Ma'arif, 2010.
- Al-Qur'an, Az-Zumar: 10, terjemahan oleh Depag RI, Jakarta: Pustaka Nasional, 1999,
- Al-Quran, Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya* , (Jakarta: Lembaga Percetakan Al-Quran Raja Fahd, 2005),

- Al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshari. *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, juz. 10
- Al-Qurtubi, Muhammad bin Ahmad. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992,
- Al-Raghib al-Isfahani. (1995). *al-Dhari'a ila Makarim al-Shari'a*. Dar al-'Ilm li'l-Malayin, Beirut,
- Al-Suyuti, Jalal al-Din & Al-Mahalli, Abdul Rahman. *Tafsir Al-Jalalayn*. Dar al-Fikr, 2011,
- al-Tabari, Muhammad ibn Jarir. *Tafsir al-Tabari*. Beirut: Dar al-Turath, 2010,
- Al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, jilid XVIII, h. 622. Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, jilid III, h. 1185. *Ṣaḥīḥ Muslim*, jilid IV, h. 2174. Aḥmad bin Ḥanbal, *Musnad Aḥmad bin Ḥanbal*, jilid II
- Al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XV,
- Al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī*, juz XVIII, h. 474-475. Lihat pula, Jār Allāh Abī al-Qāsim Maḥmūd bin 'Umar al-Zamakhsharī (w. 538 H.), *al-Kasysyāf 'an Ḥaqqāiq Gawāmiḍ al-Tanzīl wa 'Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl*, jilid IV, taḥqīq: 'Ādil Aḥmad 'Abd al-Maujūd (Cet. I; Riyāḍ: Maktabah al-'Abīkān, 1998)
- Al-Utsaimin, Muhammad bin Shalih. (2004). *Syarh Riyadhus Shalihin*. Riyadh: Darul Wathan.
- Andrew Newberg, *How God Changes Your Brain*, (New York: Ballantine Books, 2009),
- An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. *Al-Adzkar An-Nawawiyah*. Dar Ibnu Hazm, 2005
- An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. *Al-Majmu' Syarah al-Muhadzdzab*. Dar Alam al-Kutub, 2003, jilid 3

- An-Nawawi, Imam Yahya bin Syaraf. *Al-Majmu' Syarah Al-Muhadzdzab* . Juz 3, halaman 210. Dar Al-Fikr. Beirut. 1997.
- An-Nawawi, Imam. *Riyadhus Shalihin* . Jakarta: Darul Falah, 2005
- An-Nawawi, Y. (2003). *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ar-Razi, F. (2001). *Mafatih al-Ghaib*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Tafsir As-Sa'di* . Jakarta: Darul Haq, 2015, Juz IX, hlm. 3456. Penjelasan tafsir Surah Al-Isra' (17): 111 tentang keagungan Allah.
- As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Taysir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan* . Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2000,
- As-Sakandari, Ibnu Athaillah. *Kitab al-Hikam* . Dar al-Ma'arif, 2003,
- As-Suyuthi, Jalaluddin. *Al-Itqan fi Ulumil Quran Jilid 2* . Muassasah ar-Risalah, 2008
- Asy-Syaukani, Muhammad bin Ali. *Fathul Qadir* . Dar Ibn Kathir, 1993, jilid 5,
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Quran* . Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992, juz. 18,
- At-Tirmidzi, Sunan at-Tirmidzi, hadis no. 413, hlm. 45, Dar al-Gharb al-Islami, 1996.
- Benson, Herbert, and Miriam Z. Klipper. *The Relaxation Response*. Avon Books, 1975
- Benson, Herbert. (1996). *Penyembuhan Abadi: Kekuatan dan Biologi Keyakinan* . New York: Perapian.
- Benson, Herbert. *Respon Relaksasi* . New York: William Morrow dan Perusahaan, 1975.
- Benson, Herbert. *Respons Relaksasi* . William Morrow, 1975,
- Blackman, "Rosario dalam Ilmu Sihir dan Agama," dalam *Cerita Rakyat* , vol. xxix. (London, 1918)

- Carroll, Michael P. *Ancaman Terselubung: Kekuatan Tersembunyi Rosario* . Liturgical Press, 2008,
- Catholic Encyclopedia*, ed. Charles G. Herbermann, New York: Robert Appleton Company, 1913
- Departemen Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahannya. (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009)
- Edisi. Douté, *Magie et Religion* (Algiers, 1908), *passim* .
- Edward J. O'Connor, *The Rosary in the Catholic Tradition*, New York: Herder & Herder, 1976,
- Ellis, A. (1997). *Praktik Terapi Perilaku Emosional Rasional* . New York: Springer.
- El-Naggar, Zaghoul. *Shalat: Ensiklopedia Kedokteran* . International Islamic Publishing House, 2008
- Emmons & Crumpler, 2000, hal. 163; American Psychological Association, 2000
- Emmons, Robert A. *Terima kasih!: Bagaimana Berlatih Rasa Syukur Dapat Membuat Anda Lebih Bahagia* . Houghton Mifflin, 2007
- Emmons, Robert A., & McCullough, Michael E. (Eds.). *Psikologi Syukur*. (New York: Oxford University Press, 2004),
- Ensiklopedia Islam* .
- Frankl, *Pencarian Makna Viktor E. Man*. (Boston: Beacon Press, 2006)
- Fredrik R. Mattox, *The History of the Misbaha: Origins and Development*, Cairo: The Arab Institute for Historical Studies, 2001, hlm. 57.
- Gh. Farrukh, "Panduan Perjalanan bagi Muslim: Aneka Ragam Praktis II," Islamic Texts Society, 2008.

- GIE, Liang. (2018). *Ensiklopedia Umum: Kebudayaan dan Ilmu Pengetahuan* . Jilid 1. Jakarta : Ganesha Tepat
- Goldziher, *Vorlesungen über den Islam* , edisi ke-1, hal. 165.
- Goleman, 2013, hal. 32; Penguin Books, 2013
- Grossman, Paul, et al. "Mindfulness-based stress reduction in chronic pain patients." *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 45, no. 6, 1998, hlm. 585-594.
- Harifuddin Cawidu, *Konsep Kufr dalam al-Qur'an*, h. 5. lihat pula Muhammad Ghalib Mattola, *Ahl al-Kitab; Makna dan Cakupannya*, (Jakarta: Paramadina: 1998), h. 2.
- Harifuddin Cawidu, *Konsep Kufr dalam al-Qur'an; Suatu Kajian Teologis dengan Pendekatan Tafsir Tematik*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1991), hal. 3.
- Haythornthwaite, JA (2014). Program meditasi untuk mengatasi stres psikologis dan kesejahteraan: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *JAMA internal medicine* , 174 (3), 357-368.
- HR. Bukhari, Shahih al-Bukhari, hadis no. 645, hlm. 89, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2001.
- Ibid* ., vol. i. hal. 559, 564.
- Ibn `Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XXII, h. 49.
- Ibn `Āsyūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, jilid XVII, h. 132.
- Ibn `Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XI, h. 102.
- Ibn `Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XI, h. 103. Lihat pula kutipannya dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 6, h. 30-31.
- Ibn al-Giawzî, *Al-Muntaqā fī Fiqh al-Islām*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004, hlm. 203.
- Ibn al-Qayyim. (1999). *al-Fawa'id*. Dar al-Bashair al-Islamiyyah, Beirut, hlm. 112.

- Ibn Arabi, *Futuh al-Makkiyyah*, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, 1994, jilid 2, halaman 387,
- Ibn Manẓūr, *Lisān al-‘Arab*, jilid II, (Beirūt: Dār al-Šādir, t.th.), h. 470.
Al- Rāgib al-Aṣfahāni, *Mu‘jam Mufradāt Alfāz al-Qur‘ān* (Beirūt: Dār al-Fikr, t.th.), h. 226. Lihat pula Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, (cet. III; Beirut: Librairie du Liban, 1974), Penyunting: J. Milton Cowan, h. 393
- Ibnu Athaillah As-Sakandari. *Al-Hikam* . Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009
- Ibnu Hajar Al-Asqalani. (2001). *Fath al-Bari*. Kairo: Dar al-Hadits.
- Ibnu Katsir, Abu al-Fida' Ismail bin Umar. *Tafsir al-Quran al-'Azhim* . Riyadh: Dar Taybah, 1997, juz. 4
- Ibnu Katsir. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*. Riyadh: Darussalam.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarij as-Salikin* , Jilid 1, Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut, 1996,
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Madarij As-Salikin* , Jilid 2, Dar Ibnu al-Jawzi, Kairo, 2010
- Ibnu Qudamah Al-Maqdisi, Abdullah bin Ahmad. *Mukhtasar Minhaj Al-Qasidin* . Muassasah Ar-Risalah. Beirut. 1986.
- Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* , Dar al-Minhaj, 2011, jilid 1
- Imam Bukhari dan Imam Muslim, *Sahih Bukhari*, Hadis No. 843; *Sahih Muslim*, Hadis No. 747.
- Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Ad-Da'awat, Hadis No. 6407, (Beirut: Dar Ibn Kathir, 2002)
- Imam Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Hadis No. 1391.
- Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Kitab Shalat al-Musafirin, Hadis No. 783, (Beirut: Dar Ihya at-Turats al-Arabi, 2000)
- Immanuel M. Casanowicz, Koleksi Rosari di Museum Nasional , Washington , DC

- J. Ahmed Tirmidzi Radhiallahu anhu, "Pemurnian Jiwa," diterjemahkan oleh Khurram Murad, International Islamic Publishing House, 2007.
- J. Blackwelder, "Melodi Indah Adhkar yang Agung: Efek Psikologis dari Membaca Asmaul Husna dan Kata-kata yang Diulang yang Dikombinasikan dalam Al-Qur'an dan Sunnah," *Al Quds Occasional Papers*, vol 3, no 2, hal.20, 2010.
- Jalāl al-Dīn ‘Abd al-Raḥmān bin Abī Bakr al-Suyūṭī, *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl (Hāmisy Tafsīr al-Jalālain)*, (Cet. IV; Beirut: Dār Ibn Kaṣīr, 1989), h. 326.
- John H. Kaut, *The Rosary: Origins and Development of a Catholic Devotion*, New York: Oxford University Press, 2012, hlm. 142.
- John P. Brown, *The Dervishes (London, 1927)*, hlm. 106.
- John W. Morehead, *Religious Diversity and the Challenge of Tolerance*, New York: Oxford University Press, 2004, hlm. 235.
- Kabat-Zinn, Jon. (1990). *Hidup Penuh Bencana: Menggunakan Kebijakan Tubuh dan Pikiran Anda untuk Menghadapi Stres, Rasa Sakit, dan Penyakit*. New York: Delta
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta, 1990, hlm. 34.
- Kabat-Zinn, Jon. *Hidup Penuh Bencana: Menggunakan Kebijakan Tubuh dan Pikiran Anda untuk Menghadapi Stres, Rasa Sakit, dan Penyakit*. New York: Bantam Books, 1990.
- Kabat-Zinn, Jon. *Ke Mana Pun Anda Pergi, Di Sana Anda Berada: Meditasi Perhatian Penuh dalam Kehidupan Sehari-hari*. Hyperion, 1994
- Kabat-Zinn, *Mindfulness untuk Pemula*, Kedengarannya Benar, 2016

- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). Pendapatan tinggi meningkatkan penilaian hidup tetapi tidak meningkatkan kesejahteraan emosional. *Prosiding National Academy of Sciences* , 107 (38), 16489-16493.
- Kamus Islam* Hughes , hal. 709.
- Keller, *Reliance of the Traveler* , publikasi amana, 1994
- Khan, MA *Kekuatan Praktik Spiritual dalam Islam*. Islamic Publications, 2018
- Kornfield, Jack. *Jalan dengan Hati: Panduan Melalui Bahaya dan Janji Kehidupan Spiritual* . Bantam Books, 1993, hal. 210
- Laird, JD, & Van Beek, ME (2017). Dampak doa terhadap kecemasan dan depresi: Tinjauan sistematis dan sintesis. *Jurnal Agama dan Kesehatan*, 56(1), 64-85.
- Lazar, Sara W., dkk. Pengalaman meditasi dikaitkan dengan peningkatan ketebalan kortikal. *Laporan saraf* 16, tidak. 17 (2005): 1893-1897.
- Leksikon Bahasa Arab* Lane .
- Les Confréries Musulmanes* , hal.323, 360, 449, 524, 536, *passim* .
- Lihat misalnya, Abū al-Sa'ūd, *Irsyād al-'Aql al-Salīm ilā Mazāyā al-Qur'ān al-Karīm (Tafsīr Abī Sa'ūd)*, juz I, (Beirut: Dār Ihyā al-Turāš al-'Arabī, t.th.), h. 83. Lihat pula Ibn 'Āsyūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz XXIX, h. 151.
- Louis Ma'lūf, *al-Munjid fī al-Lugah wa al-A'lām*, (cet. XXVIII; Beirut: Dār al- Masyriq, 1986)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 14,
- M. Rasyīd Riḍā (w. 1935 M), *al-Wahyu al-Muḥammadī*
- Martin van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia: Survei Historis, Sosiologis dan Antropologis*, Mizan, Bandung, 1992
- Mekka* karya Snouck Hurgronje , vol. ii. hal. 139

- Miskawaih, Ahmad Ibnu Muhammad. *Tahdzib al-Akhlaq*. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2003)
- Muhammad Abd al-'Azhīm al-Zarqānī, *Manāhil al-'Irfān fī'Ulūm al-Qur'ān*, Jilid. I, (Cet. I; Beirūt: Dār al-Fikr, 1996)
- Muhammad Ali al-Madani, *The Prayer Beads in Islamic Traditions*, Beirut: Dar Al-Muna, 1994
- Muhammad al-Qadhi, *Zikir dan Tasbih dalam Tradisi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010
- Muhammad al-Tāhir bin 'Āsyūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, juz I, (Tunis: Dār al-Tūnisīyah li al-Nasyr), 1984
- Muḥammad bin Ishāq Kandū, *al-Tasbīḥ fī al-Kitāb wa al-Sunnah*, jilid I
- Muhammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Hadīs, 2003)
- Muhammad Hasan al-Sayyid, *Understanding the Use of Misbaha in Islamic Devotion*, Cairo: Al-Azhar University Press, 2007
- Muhammad ibn Ali al-Jurjani, *Dictionary of Sufi Terms and Practices*, Beirut: Dar al-Turath, 1999, hlm. 59.
- Muhammad Nashiruddin al-Albani, *Sifat Shalat Nabi*, Maktabah al-Ma'arif, Riyadh, 1992, hlm. 147.
- Muhammad Rasyīd Riḍā, *al-Wahyu al-Muḥammadī*, (Cet. X; Beirūt: al-Maktab al-Islāmī, 1985), h. 166-342.
- Muslim bin Al-Hajjaj. (2006). *Shahih Muslim*. Riyadh: Darussalam. Kitab Adz-Dzikr wa Ad-Du'a, No. 2691
- Muslim, Abu al-Husayn. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1992
- Muslim, *Shahih Muslim*, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut, t.th., Juz 4, hlm. 2072, hadis nomor 2692,
- Mustafa al-Khin, *al-Fiqh al-Manhaji 'ala Madzhab al-Imam al-Syafi'i*, Dar al-Qalam, 2005

- Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Philosophy from Its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy* (Albany: State University of New York Press, 2006).
- Nawawi, Imam. (2001). *Al-Adzkar*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah.
- Nawawi, Imam. (2001). *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah.
- Newport, Cal. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing, 2016
- Norris, 2018, hal. 150; Oxford University Press, 2018
- Pargament, Kenneth I. *Psikologi Agama dan Mengatasi: Teori, Penelitian, Praktek* . New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. *Psikoterapi Terintegrasi Secara Spiritual: Memahami dan Mengatasi Yang Suci*. (New York: Guilford Press, 2007)
- Pert, Candace B. (1997). *Molekul Emosi: Mengapa Anda Merasakan Apa yang Anda Rasakan* . New York: Penulis.
- Pope John Paul II. (2002). *Rosarium Virginis Mariae: Apostolic Letter on the Rosary* (Vatican City: Vatican Press, 2002),
- Putnam, 2000, hal. 65; Simon & Schuster, 2000
- Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Quran* . Dar al-Syuruq, 1992, juz 1,
- R.er Istiqomah Oktaviani, “Dzikir dan Tasbih: Kunci Keseimbangan Jinayah Menurut Syekh ‘Abd al Radzhaq al Muqaddam,” Adi Madya Press, 2017.
- Richard Davidson, *The Emotional Life of Your Brain*, (New York: Penguin Books, 2012), hlm. 156.
- Ritual dan Kepercayaan di Maroko* , vol. i. bab 1-3.
- Roy Baumeister, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, (New York: Penguin Press, 2011), hlm. 89.

- Ryff, CD (1989). Kebahagiaan adalah segalanya, atau bukan? Eksplorasi makna kesejahteraan psikologis. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial* , 57 (6), 1069-1081.
- Sapolsky, Robert M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping* . New York: Holt Paperbacks.
- Sayyid Qutb, Fi Zhilal al-Qur'an, jilid 5, hlm. 123, Dar al-Shuruq, 2003.
- Sayyid Sabiq, Fiqh as-Sunnah, jilid 1, Dar al-Kitab al-Arabi, 2006.
- Schimmel, Annemarie. *Dimensi Mistik Islam* . University of North Carolina Press, 1975
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, 1975
- Sirajuddin Isa, "Peran Dzikir dan Tasbih: Pengembangan Psikologis Positif Dalam Komunitas Islam," PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- SM Zwemer, *Pengaruh Animisme pada Islam* , hlm. 32, 33.
- Smith, H. (1991). *Agama-agama di dunia* . HarperCollins.
- Smith, JC *Stress Reduction Techniques for Modern Life*. Academic Press, 2020
- Sullivan, R. (2003). *The History and Meaning of the Rosary: An Exploration of Prayer in the Christian Tradition* (New York: HarperCollins, 2003), p. 78. McBrien, Richard P. (1995). *The Catholicism in History and Tradition: A Comprehensive Guide to the Faith of the Catholic Church* (New York: HarperSanFrancisco, 1995), p. 432.
- Suwaid, Muhammad Nur Abdul Hafizh. (2010). *Manhaj At-Tarbiyah An-Nabawiyah li Ath-Thifl*. Damaskus: Dar Ibn Kathir. hlm. 78

- Syaikh Wahbah az-Zuhaili, *Fiqh Islam Wa Adilatuhu* , Jilid 2, Dar al-Fikr, Damaskus, 1989,
- Terjemahan Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya . The Moslem Christ* karya Zwemer
- U. Altuhafi, "Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental di Kalangan Klien Muslim Melalui Penggunaan Konseling Islam di Inggris Raya," *Jurnal Konseling Islam*, vol. 6, no. 4, 2009.
- Ulwan, Abdullah Nasih. (1998). *Tarbiyatul Aulad fi Al-Islam*. Damaskus: Darussalam. hlm. 78
- Wahbah az-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, jilid 2, Dar al-Fikr, 2007.
- Westermarck, *Ritual dan Kepercayaan di Maroko* , vol. ip 494.
- WW Skeat, *Malay Magic* (London, 1900), hal. 580.
- Yedi Supriadi. (2018). *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*. Cirebon, CV Iman Rijalullah
- Yedi Supriadi. (2018). *Bimbingan Kesehatan Mental*. Cirebon, CV Iman Rijalullah.
- Yedi Supriadi. (2018). *Meditasi Islam*. Cirebon, CV Iman Rijalullah
- Yedi Supriadi. (2021). *Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*. Cirebon, CV Iman Rijalullah.
- Yedi Supriadi. (2024). *Pembangkitan Alam Bawah Sadar: Edisi Revisi*. Cirebon, CV Iman Rijalullah.
- Yusuf al-Qaradhawi, *Fiqh at-Thaharah wa as-Shalah* , Maktabah Wahbah, 1977, jilid 2, hlm. 789.
- Yusuf Al-Qaradhawi. *Prioritas Fiqih* . Jakarta: Robbani Press, 2008
- Yusuf al-Qarḍāwī, *al-'Ibādah fī al-Islām* (Cet. XIX; Beirut: Muassasah al-Risālah, 1988),
- Yusuf al-Qaradhawi, *Fiqh al-'Ibadat* , Dar Wahbah, Kairo, 2003



SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd
BERTASBIH
PONDASI KESEJAHTERAAN
Fiqih Tasawuf

Bertasbih, atau mengagungkan Allah SWT melalui dzikir dan ibadah, merupakan pondasi utama dalam mencapai kesejahteraan spiritual dan mental. Konsep ini didasarkan pada Surat Al-Isra' ayat 44, "*Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada satupun melainkan bertasbih dengan memujinya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun*". Ayat ini menegaskan bahwa tasbih adalah aktivitas universal yang mencerminkan ketundukan seluruh makhluk kepada Sang Pencipta.

Bertasbihnya seorang hamba, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadis, adalah dengan mendirikan shalat. Shalat merupakan bentuk ibadah yang paling utama dan sarat dengan makna tasbih, karena di dalamnya terkandung pujian, permohonan, dan pengakuan akan kebesaran Allah SWT. Dalam perspektif Fiqih, shalat adalah kewajiban syariat yang harus dilaksanakan, sementara dalam Tasawuf, shalat adalah manifestasi hubungan intim antara hamba dan Penciptanya.

Berdasarkan penelitian dan pengalaman penulis yang telah menjalani *suluk* (perjalanan spiritual), shalat tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ***bertasbihnya seorang hamba Allah (manusia) adalah dengan mendirikan shalat***. Shalat dipandang sebagai puncak penghambaan diri, di mana seorang hamba mengakui keagungan Allah SWT, memohon ampunan, dan memohon petunjuk. Pengalaman spiritual penulis selama menjalani *suluk* memperkuat pemahaman bahwa shalat adalah sarana utama untuk mencapai ketentraman, ketenangan jiwa dan kesejahteraan hidup.

ISBN 978-623-89799-0-5 (PDF)



9

786238

979905