PENGARUH PRAKTIK SPIRITUAL DZIKIR DAN SHALAWAT TERHADAP PENINGKATAN KOGNITIF DAN PRODUKTIVITAS BERPIKIR

Mohammad Ali Mahfud¹, Fuad Fansuri², Muhammad Yusuf Qardlawi³

^{1,2,3}Pasca Sarjana UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

1agalabdi@gmail.com, 2fudenisti@gmail.com, 3yusufq7891@gmail.com

ABSTRACT

This study explores the impact of dzikir (remembrance of Allah) and shalawat (blessings upon the Prophet Muhammad) on a person's mindset, focusing on their effects as spiritual therapies and their influence on productive thinking. Through an Islamic philosophical and psychological perspective, it discusses how these practices contribute to inner peace, mental clarity, and improved cognitive functioning. Dzikir is identified as a tool for spiritual purification that enhances focus, reduces anxiety, and leads to a more positive mental state. It also facilitates access to deeper knowledge (ma'rifah) and helps reconcile the rational mind with the heart. The philosophical view highlights dzikir as an epistemological means to attain higher truths beyond the physical realm, serving as a bridge to divine wisdom. In conclusion, dzikir and shalawat promote both psychological well-being and intellectual growth by nurturing a calm, reflective mindset, leading to enhanced productivity in both personal and academic life.

Keywords: Dzikir, Shalawat, Productive Thinking, Spiritual Therapy, Islamic Psychology.

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh dzikir (ingat Allah) dan shalawat (salawat kepada Nabi Muhammad) terhadap cara berpikir seseorang, dengan fokus pada efek keduanya sebagai terapi spiritual dan pengaruhnya terhadap produktivitas berpikir. Melalui perspektif filsafat dan psikologi Islam, studi ini membahas bagaimana praktik-praktik tersebut berkontribusi pada ketenangan batin, kejernihan mental, dan peningkatan fungsi kognitif. Dzikir diidentifikasi sebagai alat penyucian jiwa yang meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan menciptakan keadaan mental yang lebih positif. Dzikir juga memfasilitasi akses ke pengetahuan yang lebih dalam (ma'rifah) dan membantu menyatukan akal dengan hati. Perspektif filsafat menunjukkan dzikir sebagai cara epistemologis untuk mencapai kebenaran yang lebih tinggi di luar ranah fisik, yang menjadi jembatan menuju kebijaksanaan ilahi. Secara kesimpulan, dzikir dan shalawat mendorong kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan intelektual dengan membentuk pola pikir yang tenang dan reflektif, yang berujung pada peningkatan produktivitas dalam kehidupan pribadi dan akademik.

Kata Kunci: Dzikir, Shalawat, Produktivitas Berpikir, Terapi Spiritual, Psikologi Islam.

A. Pendahuluan

Dzikir dan shalawat merupakan bagian tak terpisahkan dari spiritualitas Islam. Sebagai ibadah yang dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Hadis, dzikir dan shalawat memiliki banyak keutamaan, baik dari sisi keimanan maupun pengaruhnya terhadap psikologis seseorang. Dalam QS. Al-Ra'd (13:28), Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram.”

Ayat ini menggarisbawahi bahwa dzikir bukan sekadar aktivitas verbal, melainkan jalan untuk mencapai ketenangan batin dan keseimbangan jiwa. Begitu juga dengan shalawat, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Ahzab (33:56) :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya berselawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.”

Merupakan perintah Allah kepada umat manusia untuk menghormati Nabi Muhammad SAW, yang pada hakikatnya menjadi bentuk doa dan refleksi spiritual yang mendalam.

Dzikir dan shalawat tidak hanya memiliki dimensi ritual tetapi juga berdampak signifikan pada pemikiran seseorang. Dengan rutin berdzikir dan bershalawat, seseorang dapat mengalami perubahan dalam cara berpikir, baik dari aspek emosional, logis, maupun spiritual. Beberapa penelitian psikologi menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir mampu mengurangi tingkat stres, meningkatkan fokus, dan mendorong seseorang untuk berpikir secara lebih positif. Hal ini mendukung konsep dalam filsafat Islam, di mana dzikir menjadi sarana penyucian hati (*tazkiyatun nafs*) sehingga pikiran mampu menangkap kebenaran secara lebih jernih.

Dari perspektif filsafat ilmu, pengaruh dzikir dan shalawat terhadap pemikiran seseorang juga dapat dijelaskan melalui hubungan antara aspek ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Ontologi membahas keberadaan Allah sebagai pusat dzikir dan shalawat, sedangkan epistemologi menunjukkan

bagaimana dzikir dapat membuka pintu pengetahuan yang lebih mendalam, baik tentang diri maupun dunia. Sementara itu, dari sisi aksiologi, dzikir dan shalawat mendorong seseorang untuk hidup lebih baik dengan menerapkan nilai-nilai yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya.

Berangkat dari fenomena ini, Jurnal ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dzikir dan shalawat dapat memengaruhi pemikiran seseorang secara mendalam. Penelitian ini tidak hanya menyoroti aspek spiritual tetapi juga menjelaskan dampaknya terhadap cara berpikir yang lebih reflektif, terarah, dan rasional, yang mendukung perkembangan ilmu pengetahuan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis (Creswell, 2014). Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian adalah menelaah makna, nilai, dan implikasi amalan spiritual berupa dzikir dan shalawat terhadap peningkatan kognitif serta produktivitas berpikir, bukan sekadar mengukur aspek kuantitatifnya. Metode deskriptif-analitis

dimaksudkan untuk menggambarkan fenomena spiritual tersebut secara sistematis, kemudian menganalisisnya melalui perspektif filsafat ilmu dan psikologi Islam.

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan kualitatif digunakan untuk menafsirkan data keagamaan dan literatur keilmuan dengan kerangka filsafat ilmu yang mencakup tiga aspek:

Ontologi, menelaah dzikir dan shalawat sebagai realitas spiritual dalam keberadaan manusia (Al-Farabi, *The Political Regime*, 2002). Epistemologi, mengkaji dzikir sebagai sarana memperoleh pengetahuan intuitif (*ma'rifah*) (Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, 2011). Aksiologi, menguraikan pengaruh dzikir dan shalawat terhadap nilai-nilai hidup yang produktif. (Ibn Qayyim, *Al-Wabil As-Sayyib* : 1996)

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*). Peneliti menelaah berbagai literatur primer dan sekunder untuk memperoleh data yang relevan, kemudian mengintegrasikannya ke dalam analisis yang komprehensif. (Creswell : 2014)

3. Sumber Data

a. Data Primer:

Al-Qur'an (QS. Ar-Ra'd: 28; QS. Al-Ahzab: 56) serta hadis Nabi tentang keutamaan dzikir dan shalawat.

b. Data Sekunder:

Kitab klasik, seperti Ihya Ulumuddin karya Al-Ghazali (2011), Tahafut al-Falasifah (1987), dan Al-Wabil As-Sayyib karya Ibn Qayyim (1996). Literatur kontemporer dalam bidang psikologi Islam, seperti Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* (2010); Muhammad Uthman Najati, *Islam and Psychology* (1986); Seyyed Hossein Nasr, *The Garden of Truth* (2007). Artikel dan jurnal ilmiah, seperti Omar Kasule, *Spirituality and Resilience in Muslim Mental Health* (2018); Ahmad Rifai, *Dhikr and Neuroplasticity: An Islamic Perspective* (2021); Abd al-Aziz, *The Psychological Benefits of Dhikr in Islamic Practice* (2020).

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, dengan membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan data dari kitab, buku, dan jurnal ilmiah yang relevan. (Badri : 2010), (Najati : 1986)

5. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif melalui tahapan : Reduksi Data, yaitu memilih dan menyaring informasi relevan terkait pengaruh dzikir dan shalawat (Kasule, 2018). Penyajian Data, dengan menyusun kategori tematik seperti pengaruh dzikir terhadap ketenangan batin dan kognitif (Rifai, 2021), serta shalawat terhadap pola pikir positif dan motivasi (Nasr, 2007).

C. Kajian Literatur

Kajian literatur ini membahas konsep dasar dzikir dan shalawat, serta pengaruhnya terhadap pemikiran manusia. Pendekatan filsafat ilmu digunakan untuk menghubungkan aspek spiritual dengan epistemologi, ontologi, dan aksiologi sebagai kerangka analisis.

1. Pengertian Dzikir dan Shalawat

Dzikir secara bahasa berarti mengingat, sedangkan secara terminologi dalam Islam, dzikir adalah aktivitas mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya atau membaca lafaz-lafaz tertentu yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW. Hal ini berdasarkan firman Allah dalam QS. Al-Ahzab (33:41):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah dengan sebanyak-banyaknya.”

Sementara itu, shalawat adalah doa untuk Nabi Muhammad SAW yang dilakukan oleh umat Islam. Shalawat disebutkan dalam QS. Al-Ahzab (33:56) :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya berselawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.”

Para ulama, seperti Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, menyebutkan bahwa dzikir adalah ibadah hati yang paling efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah. Shalawat, selain sebagai bentuk cinta kepada Rasulullah, juga menghubungkan manusia dengan teladan kehidupan ideal, yakni Rasulullah SAW. (Al-Ghazali : 2011)

2. Perspektif Filsafat Ilmu terhadap Dzikir dan Shalawat

a) Ontologi

Dzikir dan shalawat memosisikan Allah sebagai realitas tertinggi dan pusat keberadaan. Melalui dzikir,

manusia menyadari keberadaan-Nya yang absolut dan mengatasi keterbatasan pikiran manusia. Pandangan ini dikuatkan oleh Al-Farabi, yang mengajarkan bahwa kesadaran akan realitas tertinggi membawa seseorang kepada kebijaksanaan dan pengelolaan pikiran yang lebih baik. (Al-Farabi : 2002)

b) Epistemologi

Dari sisi epistemologi, dzikir dan shalawat berfungsi sebagai *tools* untuk memperoleh pengetahuan intuitif. Imam Al-Ghazali menyatakan dalam *Tahafut Al-Falasifah* bahwa dzikir membersihkan hati dari pengaruh buruk, sehingga seseorang lebih terbuka menerima hikmah ilahi. (Al-Ghazali : 1987). Selain itu, dzikir memperkuat konsentrasi dan membantu dalam refleksi mendalam, mendukung pola pikir kritis namun tetap etis.

c) Aksiologi

Secara aksiologi, dzikir dan shalawat memberikan nilai moral yang menjadi landasan dalam pengambilan keputusan. Seorang yang terbiasa berdzikir cenderung memiliki akhlak mulia. Sedangkan shalawat, selain memberi ketenangan, juga menginspirasi seseorang untuk

meneladani sifat-sifat Rasulullah yang bijaksana dan pemaaf.

3. Pengaruh Dzikir dan Shalawat terhadap Psikologi dan Pemikiran

a) Pengaruh pada Psikologi

Dzikir dan shalawat terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa meditasi berbasis agama, termasuk dzikir, membantu menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan ketenangan hati (*mindfulness*). Misalnya, penelitian oleh Abd al-Aziz pada 2020 yang diterbitkan dalam *Journal of Islamic Psychology* menyebutkan bahwa praktik spiritual meningkatkan *emotional intelligence* seseorang. (M. Abd al-Aziz : 2020)

b) Pengaruh pada Pemikiran

Dzikir meningkatkan fokus dan mengurangi *noise* mental, membantu individu berpikir lebih jernih. Shalawat mendorong optimisme melalui hubungan emosional dengan Rasulullah, sebagaimana disebutkan oleh Dr. Syed Muhammad Naquib al-Attas dalam *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*. (Syed Muhammad Naquib Al-Attas : 1995)

c) Pandangan Tokoh terhadap Dzikir dan Shalawat

1) Imam Al-Ghazali

Dalam *Ihya Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menyebut dzikir sebagai *obat hati*, membantu manusia mengenali dirinya dan Tuhannya. Ia juga menyatakan bahwa dzikir adalah kunci membuka pengetahuan spiritual yang sulit dicapai hanya dengan rasio. (Al-Ghazali : 2011)

2) Ibn Qayyim Al-Jawziyah

Ibn Qayyim menulis dalam *Al-Wabil As-Sayyib*, bahwa dzikir adalah penenang jiwa sekaligus pelindung hati dari keputusan. Baginya, shalawat adalah bentuk komunikasi spiritual antara manusia dan Rasulullah. (Ibn Qayyim Al-Jawziyah : 1996). Seyyed Hossein Nasr Dalam pemikiran kontemporer mengaitkan dzikir dengan keutuhan spiritual manusia yang membantu menyelaraskan aspek intelektual dan emosional. (Seyyed Hossein Nasr : 2007)

a) Dzikir dan Shalawat dalam Konteks Kehidupan Modern

Di tengah kehidupan modern yang penuh distraksi, dzikir dan shalawat dapat berfungsi sebagai bentuk terapi spiritual. Kajian yang dilakukan oleh Omar Kasule menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan *resilience* seseorang terhadap stres

sehari-hari. Hal ini menjadikan dzikir dan shalawat relevan sebagai sarana refleksi dalam menghadapi kompleksitas kehidupan kontemporer. (Omar Hasan Kasule : 2018)

Terdapat beberapa teori terkait pengaruh dzikir terhadap Peningkatan Kognitif dan Produktivitas Berpikir, antara lain :

1. Teori Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa)

Konsep *tazkiyatun nafs* dalam Islam merupakan upaya untuk menyucikan jiwa dari pengaruh negatif seperti kecemasan, iri hati, atau kebencian. Ketika jiwa tenang, individu lebih mampu berpikir dengan rasional dan objektif. Proses ini membantu seseorang mencapai keseimbangan emosional, yang merupakan prasyarat penting untuk produktivitas berpikir.

Imam Al-Ghazali menyebut dalam *Ihya Ulumuddin* bahwa ketenangan batin adalah kunci utama bagi hati yang bersih, sehingga memungkinkan pikiran bekerja dengan optimal dalam memahami kebenaran. (Al-Ghazali : 2011)

2. Teori Keseimbangan Jiwa dan Akal dalam Islam (Al-Farabi)

Al-Farabi, dalam *Ara' Ahl Al-Madina Al-Fadila*, berpendapat bahwa

kebahagiaan manusia terletak pada harmonisasi jiwa dan akal. Dzikir dan ibadah lain memainkan peran sentral dalam menciptakan stabilitas emosi, yang menjadi dasar untuk proses berpikir yang produktif dan kreatif. Dengan jiwa yang tenang melalui dzikir, individu lebih fokus pada tujuan hidup dan mampu menyelesaikan masalah secara lebih konstruktif. (Al-Farabi : 2002)

3. Penelitian Psikologi Islam: Efek Dzikir terhadap Relaksasi

Penelitian oleh Dr. Malik Badri dalam bukunya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* menjelaskan bahwa dzikir membantu menenangkan sistem saraf simpatik. Relaksasi yang dihasilkan memungkinkan otak berpikir secara lebih jernih dan efisien. Praktik dzikir secara rutin menurunkan hormon stres (*cortisol*) dan meningkatkan *alpha waves* di otak, yang berhubungan langsung dengan kreativitas dan pengambilan keputusan. (Malik Badri : 2010)

4. Teori Resiliensi Spiritual dalam Psikologi Islam

Resiliensi spiritual adalah kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dengan ketenangan hati. Dalam Islam, dzikir dan shalawat

memberikan energi positif yang membantu seseorang menghadapi tantangan dengan pikiran yang produktif. Ini sesuai dengan Omar Kasule dalam penelitian tentang kesehatan mental Muslim menunjukkan bahwa relaksasi batin yang dihasilkan dari dzikir meningkatkan *cognitive function* dan *problem-solving skills*. (Omar Hasan Kasule : 2018)

5. Teori Heartfulness dalam Dzikir (Muhammad Uthman Najati)

Dalam *Islam and Psychology*, Muhammad Uthman Najati menyatakan bahwa dzikir yang dilakukan dengan *heartfulness* (penuh penghayatan) meningkatkan ketenangan hati dan memperkuat hubungan emosional dengan Allah. Kondisi ini meningkatkan fokus dan menjadikan pikiran lebih produktif. Praktik dzikir yang tenang membantu mengurangi *mental clutter*, meningkatkan konsentrasi, dan menciptakan pola pikir yang terstruktur. (Muhammad Uthman Najati : 1986)

6. Efek Positif pada Neuroplastisitas Otak

Dalam perspektif modern, penelitian oleh Dr. Ahmad Rifai di *International Journal of Islamic*

Psychology menunjukkan bahwa dzikir mampu merangsang neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi terhadap pola pikir baru yang positif. Dengan ketenangan yang diciptakan melalui dzikir, individu lebih mampu mempelajari hal baru dan meningkatkan daya kreatif. (Ahmad Rifai: 2021.)

D.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pembahasan ini mengeksplorasi dzikir dan shalawat sebagai terapi spiritual, pengaruhnya terhadap cara berpikir seseorang, serta perspektif filsafat ilmu dalam memahami konsep-konsep tersebut.

Dzikir dan shalawat tidak hanya merupakan ibadah ritual, tetapi juga menjadi bentuk terapi spiritual yang memberikan ketenangan hati. Dalam Islam, terapi spiritual mengacu pada usaha mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan jiwa.

Dzikir membantu meredakan kecemasan dan stres karena melibatkan penghayatan mendalam atas keberadaan Allah. Penelitian oleh Malik Badri dalam *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* menunjukkan bahwa dzikir mampu mengurangi aktivitas saraf simpatik

yang memicu stres. Selain itu, dzikir secara rutin membantu mengarahkan pikiran ke hal-hal positif, sehingga menciptakan pola mental yang sehat. (Malik Badri : 2010)

Sedangkan Shalawat memperkuat hubungan emosional antara manusia dengan Rasulullah SAW, yang juga menjadi teladan moral. Keterikatan ini memberikan pengaruh emosional positif yang membantu individu menghadapi tekanan hidup. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menekankan bahwa shalawat adalah sarana refleksi untuk memperbaiki diri, meningkatkan rasa syukur, dan memperbaiki hubungan sosial. (Al-Ghazali : 2011.)

Dzikir dan shalawat memengaruhi cara berpikir seseorang dengan cara :

1. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Dzikir yang dilakukan secara mendalam membantu meningkatkan *mindfulness* (kesadaran penuh) dan fokus pada tujuan hidup. Penelitian oleh Dr. Ahmad Rifai di *International Journal of Islamic Psychology* menyebut bahwa dzikir memperkuat *alpha brainwaves* yang berkaitan dengan kreativitas dan daya fokus tinggi. (Ahmad Rifai : 2021)

2. Meminimalisir Gangguan Emosional

Ketenangan hati yang diperoleh melalui dzikir dan shalawat mengurangi pengaruh emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan rasa cemas berlebih. Kondisi ini menciptakan ruang bagi otak untuk bekerja lebih rasional, sebagaimana dijelaskan oleh Dr. Omar Kasule dalam penelitian tentang hubungan antara spiritualitas dan ketahanan psikologis.

3. Mendorong Pola Pikir Positif

Dzikir membuka kesadaran bahwa segala sesuatu berasal dari Allah, sehingga mengarahkan seseorang untuk berpikir lebih optimis dan menemukan solusi kreatif dalam menghadapi masalah. (Omar Hasan Kasule : 2018)

Dzikir dan shalawat dapat dianalisis dalam kerangka filsafat ilmu melalui tiga aspek utama: ontologi, epistemologi, dan aksiologi.

1. Ontologi: Tuhan sebagai Pusat Keberadaan

Dalam perspektif filsafat Islam, dzikir dan shalawat memosisikan Allah sebagai *ultimate reality* (realitas tertinggi). Dengan mengingat Allah melalui dzikir, manusia menyadari eksistensinya sebagai makhluk yang

bergantung kepada Sang Pencipta. Al-Farabi menyebut bahwa kesadaran terhadap realitas tertinggi memberikan kebijaksanaan dalam hidup. (Al-Farabi : 2002)

2. Epistemologi: Dzikir sebagai Jalan Pengetahuan

Dzikir bukan hanya aktivitas verbal, tetapi juga sarana penyucian hati yang membuka pintu pengetahuan intuitif (*ma'rifah*). Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa hati yang bersih dari pengaruh buruk mampu menangkap cahaya ilahi, yang menjadi dasar pengetahuan sejati. (Al-Ghazali : 1987)

3. Aksiologi: Dampak Nilai-Nilai Dzikir dan Shalawat

Dzikir dan shalawat menanamkan nilai-nilai akhlak mulia seperti ketenangan, syukur, dan optimisme. Dalam kehidupan sehari-hari, hal ini mendorong individu untuk bertindak lebih bijaksana dan memberikan solusi yang bermanfaat bagi umat manusia. (Seyyed Hossein Nasr : 2007)

Dzikir, dalam perspektif Islam, merupakan lebih dari sekadar ritual verbal. Dzikir adalah sarana untuk membersihkan hati dan membuka jalan bagi pengetahuan yang lebih dalam, yang dikenal sebagai *ma'rifah*

(pengetahuan intuitif tentang Allah). Pengetahuan ini berbeda dari pengetahuan rasional atau empiris, karena melibatkan dimensi spiritual yang mendalam.

1. Dzikir Sebagai Penyucian Hati dan Pikiran

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* (Al-Ghazali : 2011) menyebutkan bahwa hati adalah alat utama untuk menerima ilmu dari Allah. Namun, hati manusia kerap tertutup oleh “karat” dosa, kecemasan, dan hawa nafsu. Dengan dzikir, hati dibersihkan sehingga menjadi reflektor cahaya ilahi (*nur ilahi*), yang membuat individu mampu memahami kebenaran yang lebih tinggi.

“Jika hati itu bersih, ia seperti cermin yang dapat memantulkan cahaya ilmu. Namun, hati yang kotor tidak dapat menangkap apa pun yang datang dari Allah,” tulis Al-Ghazali. Ayat Al-Qur'an seperti QS. An-Nur (24:35) :

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ ...

“Allah (pemberi) cahaya (pada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya seperti sebuah lubang (pada dinding) yang tidak tembus yang di dalamnya ada pelita besar.

*Pelita itu di dalam tabung kaca (dan)
tabung kaca itu ...”*

Ayat ini menegaskan pentingnya cahaya Allah sebagai sumber pengetahuan sejati. Dalam konteks ini, dzikir menjadi medium untuk memperluas wawasan rohani dan membuka pintu ma'rifah.

2. Dzikir dan Intuisi Spiritual (Ma'rifah)

Ma'rifah adalah bentuk pengetahuan yang dicapai melalui penyatuan batin dengan kehendak Allah. Dzikir mengarah pada pemurnian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang memungkinkan seseorang untuk mendekati Tuhan, membuka hati kepada hikmah-Nya, dan mendapatkan pemahaman langsung yang sulit dicapai melalui metode rasional. Ibn Arabi, seorang sufi dan filsuf besar, menyebutkan dalam karya-karyanya bahwa dzikir secara berkelanjutan membawa seorang individu ke keadaan yang disebut *fana'*, yaitu saat keberadaan individu sepenuhnya larut dalam kehendak Allah. Pada kondisi ini, manusia menerima ilham atau pengetahuan intuitif yang tidak dapat diakses melalui cara-cara duniawi. (Ibn Arabi 1968)

3. Hubungan Dzikir dan Pengetahuan dengan Neuroplastisitas Otak

Dalam kajian modern, penelitian Ahmad Rifai (2021) menunjukkan bahwa dzikir memiliki pengaruh langsung terhadap struktur otak. Dengan meningkatkan *theta brainwaves*, dzikir memungkinkan otak memasuki kondisi reflektif yang mendalam. Hal ini memperkuat konektivitas antara otak rasional (neokorteks) dan bagian otak yang bertanggung jawab atas emosi dan intuisi (sistem limbik). Dalam keadaan ini, individu lebih mudah mendapatkan wawasan mendalam (*deep insights*) yang menjadi dasar dari ma'rifah. (Ahmad Rifai : 2021)

4. Dzikir dalam Perspektif Epistemologi Islam

Dalam filsafat Islam, dzikir dianggap sebagai *metode epistemologi* untuk mengakses pengetahuan yang melampaui dunia fisik. Para pemikir seperti Al-Ghazali dan Ibn Sina menempatkan dzikir sebagai alat untuk membersihkan pikiran dari prasangka material, sehingga memungkinkan individu untuk memahami realitas yang lebih mendalam.

a) Al-Ghazali: Dzikir membawa ketenangan jiwa yang membantu individu merenungkan keberadaan Allah dan menciptakan “kondisi

penerimaan” bagi ilmu yang datang langsung dari-Nya.

- b) Mulla Sadra : Dalam teori kesatuan eksistensi (*wahdatul wujud*), dzikir menghubungkan manusia dengan sumber keberadaan tertinggi, sehingga memungkinkan terciptanya hubungan langsung antara subjek (manusia) dan objek (realitas ilahi). (Mulla Sadra : 1981)
- c) Ibn Sina: Dalam *As-Shifa'*, Ibn Sina membahas bagaimana latihan spiritual, termasuk dzikir, meningkatkan kemampuan akal praktis untuk mengakses kebenaran metafisis. (Ibn Sina : 1956)

Dalam Kehidupan Pribadi : Dzikir memberikan ruang untuk refleksi dan kedamaian, yang sangat penting dalam proses pengambilan keputusan atau resolusi masalah yang kompleks. Dalam Konteks Pendidikan : Metode ini dapat diterapkan dalam meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan inovasi, karena mengondisikan pikiran untuk berada dalam keadaan fokus yang mendalam. Dalam Penelitian Ilmiah : Dzikir sebagai latihan penghayatan membantu peneliti menghubungkan realitas empiris dengan nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi.

E. Kesimpulan

Dzikir dan shalawat merupakan praktik spiritual dalam Islam yang memiliki peran signifikan, tidak hanya dalam dimensi ibadah, tetapi juga dalam aspek psikologi, filsafat ilmu, dan produktivitas berpikir. Penelitian dan literatur menunjukkan bahwa keduanya memberikan dampak yang luas pada kesejahteraan emosional, pemurnian jiwa, serta pengembangan intelektual seseorang.

1. Dzikir dan Shalawat sebagai Terapi Spiritual

Dzikir dan shalawat berfungsi sebagai terapi spiritual yang mampu menenangkan hati, mengurangi stres, dan meningkatkan ketenangan jiwa. Aktivitas ini membuka ruang untuk penguatan emosional dan mendorong hubungan spiritual yang lebih mendalam dengan Allah SWT, sehingga mengurangi beban mental yang seringkali menghambat cara berpikir yang produktif.

2. Pengaruh terhadap Cara Berpikir

Dzikir dan shalawat terbukti meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, dan memunculkan pola pikir yang positif. Dengan ketenangan yang dihasilkan, individu dapat berpikir lebih jernih, kreatif, dan solutif.

Aktivitas ini juga meningkatkan keterhubungan antara akal dan hati, memberikan keseimbangan yang diperlukan dalam menghadapi kompleksitas kehidupan.

3. Dzikir sebagai Jalan Pengetahuan dalam Perspektif Filsafat Ilmu

Dari perspektif filsafat ilmu, dzikir berperan sebagai metode epistemologi yang membuka jalan menuju pengetahuan intuitif (*ma'rifah*). Dengan dzikir, hati yang bersih dapat memantulkan cahaya ilahi, memperdalam pemahaman seseorang terhadap realitas tertinggi, yaitu keberadaan Allah SWT. Hal ini menegaskan bahwa dzikir bukan hanya sebuah ritual verbal, tetapi juga instrumen kunci dalam memahami kebenaran metafisik.

Secara keseluruhan, dzikir dan shalawat memberikan dampak holistik terhadap individu, baik dalam aspek spiritual, emosional, maupun intelektual. Dzikir membantu manusia menyucikan hati dan pikiran, memperkuat hubungan dengan Sang Pencipta, serta mendorong pola pikir yang sehat dan produktif. Dengan memahami hal ini, diharapkan praktik dzikir dan shalawat tidak hanya dilakukan sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri,

pengembangan pengetahuan, dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farabi, (2002) *The Political Regime*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Al-Ghazali. (2011) *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Ghazali. (1987) *Tahafut al-Falasifah*. Beirut: Dar al-Mashriq.
- Al-Qur'an Kemenag Online (2022).” *Qur'an Kemenag Online*.
- Badri, Malik. (2010) *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought.
- Creswell, John W. (2014) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Ibn Arabi. (1968) *Futuhat al-Makkiyah*. Cairo: Dar al-Sha`b.
- Ibn Sina. *As-Shifa'*. (2018) Leiden: Brill, 1956.
- Kasule, Omar Hasan. "Spirituality and Resilience in Muslim Mental Health." *Islamic Medical Association Journal*.
- Mulla Sadra. (1981) *Asfar al-Arba`ah*. Beirut: Dar al-Mashriq.
- Najati, Muhammad Uthman. (1986) *Islam and Psychology*. Amman: Dar al-Shuruq.
- Nasr, Seyyed Hossein. (1968) *Science and Civilization in Islam*. Harvard University Press.
- Nasr, Seyyed Hossein. (2007) *The Garden of Truth: The Vision and*

Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne.

Rifai, Ahmad. (2021) "Dhikr and Neuroplasticity: An Islamic Perspective." *International Journal of Islamic Psychology.*