

Peran Zikir dan Doa dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa

M. Ali Hanafi¹, Edi Hermanto², M. Hudzaifah³, Muhammad Pasha Al Ghifary⁴

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,
Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: mhmmldhanafi@gmail.com, edi.hermanto@uin-suska.ac.id, muhammadhzai098@gmail.com,
muhammadpashaalghifary@gmail.com

Diterima: 21-12-2025 | Disetujui: 01-01-2026 | Diterbitkan: 03-01-2026

ABSTRACT

This study aims to examine the role of dhikr and prayer in realizing inner peace from the perspective of the Qur'an, particularly the verses in Juz 2, supported by the hadiths of the Prophet Muhammad (peace be upon him) and the views of Qur'anic exegetes. This research employs a qualitative approach using a library research method. The data were obtained from the Qur'an, hadiths, classical and contemporary Qur'anic commentaries, and relevant Islamic literature. Data analysis was conducted descriptively and analytically to interpret the verses related to dhikr and prayer and to relate them to efforts to build inner peace. The results of the study indicate that dhikr functions as a means of remembering Allah that fosters tranquility of the heart, patience, and emotional stability, while prayer serves as a medium of spiritual communication that strengthens hope, dependence, and surrender to Allah the Exalted. Thus, dhikr and prayer are not merely acts of ritual worship, but also possess a psychospiritual dimension that plays a significant role in realizing inner peace in human life.

Keywords: *dhikr, prayer, inner peace.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran zikir dan doa dalam mewujudkan ketenangan jiwa berdasarkan perspektif Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat dalam Juz 2, serta didukung oleh hadis Nabi saw. dan pandangan para mufasir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur keislaman yang relevan. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis untuk menafsirkan ayat-ayat tentang zikir dan doa serta mengaitkannya dengan upaya membangun ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai sarana pengingat Allah yang menumbuhkan ketenangan hati, kesabaran, dan kestabilan emosi, sementara doa menjadi media komunikasi spiritual yang memperkuat harapan, ketergantungan, dan penyerahan diri kepada Allah Swt. Dengan demikian, zikir dan doa tidak hanya bernilai ibadah ritual, tetapi juga memiliki dimensi psikospiritual yang berperan signifikan dalam mewujudkan ketenangan jiwa manusia.

Katakunci: *zikir, doa, ketenangan jiwa.*

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

M. Ali Hanafi, Edi Hermanto, M. Hudzaifah, & Muhammad Pasha Al Ghifary. (2026). Peran Zikir dan Doa dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(1), 19-27.
<https://doi.org/10.63822/ryk5hz36>

PENDAHULUAN

Tidak ada satu pun makhluk yang terbebas dari kebutuhan kepada Allah Swt. Seluruh ciptaan-Nya bersifat fakir dan bergantung sepenuhnya kepada-Nya, termasuk manusia dalam menjalani kehidupan di dunia maupun kelak di akhirat. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk senantiasa menjalin hubungan yang baik dengan Allah Swt dengan cara melaksanakan seluruh perintah-Nya serta menjauhi segala larangan-Nya. Hubungan inilah yang menjadi sumber pertolongan, ketenangan, dan keselamatan hidup manusia.

Salah satu bentuk ibadah yang dianjurkan oleh Allah Swt sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya adalah dzikir, dalam pengertian yang luas. Melalui dzikir, manusia senantiasa mengingat Allah Swt, sehingga ia pun akan memperoleh rahmat dan ingatan dari-Nya. Dzikir menjadi pengikat hubungan batin antara hamba dan Tuhannya, yang menumbuhkan kesadaran spiritual dalam setiap aktivitas kehidupan.

Dalam realitas kehidupan, manusia tidak terlepas dari berbagai persoalan, kebutuhan, dan harapan. Untuk menghadapi hal tersebut, Allah Swt dan Rasul-Nya mengajarkan umat manusia agar senantiasa berdoa memohon pertolongan kepada-Nya. Doa merupakan bentuk pengakuan atas kelemahan manusia sekaligus pengharapan kepada Allah Swt yang Maha Dekat dan Maha Mendengar. Bahkan, Allah Swt menjanjikan pengabulan doa hamba-Nya sesuai dengan ketentuan dan syarat yang telah ditetapkan.

Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa dzikir dan doa memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya umat Islam. Namun, dalam praktiknya masih dijumpai sebagian kaum muslimin yang belum memahami secara mendalam makna dzikir dan doa, termasuk adab serta tata caranya. Kurangnya pemahaman ini berdampak pada melemahnya penghayatan ibadah, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas keimanan, terutama di tengah tantangan kehidupan modern.

Sholat dan dzikir merupakan pondasi utama dalam ajaran Islam yang berfungsi mengarahkan tujuan hidup dan memperkuat keimanan. Keduanya tidak hanya dituntut untuk dilaksanakan secara formal, tetapi juga dihayati secara mendalam agar mampu menghadirkan ketenangan jiwa. Allah Swt menegaskan perintah sholat sebagai sarana mengingat-Nya, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Thaha ayat 14: *“Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah shalat untuk mengingat Aku”*.

Selain bernilai ibadah, sholat dan dzikir juga memberikan dampak positif bagi kehidupan jasmani dan rohani. Dari sisi jasmani, gerakan sholat memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh. Sementara dari sisi rohani, sholat yang dilaksanakan dengan kehadiran hati mampu menumbuhkan ketenangan batin dan kedamaian jiwa. Dengan demikian, sholat dan dzikir menjadi sarana penyucian diri yang menyeluruh, baik secara fisik maupun spiritual.

Di samping sholat, dzikir, dan doa, merenungi kekuasaan Allah Swt melalui ciptaan-Nya juga menjadi bagian penting dalam pembinaan spiritual. Refleksi terhadap alam semesta mampu menyadarkan manusia akan kebesaran Sang Pencipta, yang menciptakan segala sesuatu dari yang paling besar hingga unsur terkecil di dalamnya. Renungan ini tidak hanya memperkuat keimanan, tetapi juga mengarahkan manusia kepada sikap hidup yang lebih positif dan penuh kesadaran akan kehadiran Allah Swt.

Di samping itu dalam menjalani kehidupan-Nya manusia sering menjumpai berbagai macam persoalan, berbagai macam kebutuhan dan harapan-harapan baik lainnya. Untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia, khususnya kebutuhan akan keselamatan dirinya di dunia dan di akhirat, manusia diajarkan oleh Allah dan utusan-Nya untuk selalu berdoa memohon pada-Nya. Karena Allah itu dekat dan Maha Mendengar terhadap doa-doa mereka. Bahkan Allah berjanji akan mengabulkan doa mereka sesuai dengan syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh-Nya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data penelitian diperoleh dari Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat dalam Juz 2 yang berkaitan dengan zikir, dan doa, serta didukung oleh hadis Nabi saw., kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, dan literatur keislaman yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelaahan dan pencatatan terhadap sumber-sumber tertulis yang membahas ibadah dan ketenangan jiwa. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menafsirkan ayat-ayat dan konsep ibadah untuk memahami pesan spiritual Juz 2 serta relevansinya dalam membangun ketenangan jiwa manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Zikir

Secara bahasa, “zikir” (ذَكَرَ) berarti mengingat. Sedangkan secara istilah, zikir adalah segala bentuk pengingatan kepada Allah, baik dengan hati, lisan, maupun perbuatan. Allah ﷻ berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya : Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (*albaqarah* :152)

Ayat ini mengandung pesan bahwa hubungan spiritual antara hamba dan Tuhan dibangun melalui kesadaran yang terus menerus untuk mengingat-Nya. Zikir di sini bukan hanya sekadar ucapan “Subhanallah” atau “Alhamdulillah,” tetapi juga bentuk kesyukuran dan ketaatan kepada perintah Allah.

Quraish shihab menafsirkan ayat di atas dengan “Karena itu, Ingatlah kamu kepada-Ku dengan lidah, pikiran hati, dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji Allah, pikiran dan hati memperhatikan tanda-tanda kebesaran-Nya, dan anggota badan melaksanakan perintah-Nya. Jika itu semua dilakukan niscaya Aku (Allah)ingat pula kepadamu sehingga Allah akan selalu bersamamu saat suka dan dukamu dan bersyukurlah kepada-Ku dengan hati, lidah dan perbuatan kamu pula, niscaya Allah akan menambah nikmat-nikmatNya padamu dan janganlah kamu mengingkari nikmatKu agar siksa Allah tidak menimpamu. Dari sini Allah dapat diketahui Allah mendahulukan perintah untuk mengingat diriNya atas mengingat nikmat-nikmat-Nya. Karen mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya.

Selain itu, ayat 153 juga menunjukkan makna zikir dalam bentuk ibadah yang konkret, yaitu salat dan sabar:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Zikir dalam bentuk salat menegaskan pentingnya kedisiplinan rohani. Dengan salat, seorang Muslim berlatih menghadirkan Allah dalam kesadarannya lima kali sehari, menjadikan setiap gerak dan pikirannya bernilai ibadah.

Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menekankan bahwa zikir sejati adalah ketika hati tenang karena selalu mengingat Allah, baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Maka, zikir dalam ayat-ayat Al-Baqarah tidak hanya berbentuk ritual, tetapi juga pengendalian diri dan kesadaran spiritual yang mengarahkan seseorang untuk sabar, bersyukur, dan istiqamah.

Tata Cara dan Adab Berdzikir

Agar dzikir dapat memberikan pengaruh yang mendalam dalam hati dan tidak dilakukan secara kosong, maka perlu diperhatikan adab serta tata tertib dalam melaksanakannya. Adapun prinsip penting dalam berzikir sebagai berikut.

Pertama, **khusyuk**. Dzikir hendaknya dilakukan dengan sikap sopan, penuh penghayatan, dan memahami makna setiap lafaz yang diucapkan. Orang yang berdzikir dianjurkan untuk menanamkan makna tersebut ke dalam hati hingga membekas. Selain itu, perilaku lahiriah juga perlu dijaga, seperti duduk dengan tenang, menghadap kiblat, merendahkan diri di hadapan Allah Swt., serta menundukkan kepala sebagai wujud ketundukan dan kekhusyukan.

Kedua, **keselarasan dalam berjamaah**. Apabila dzikir dilakukan secara bersama-sama, maka pelaksanaannya hendaknya mengikuti bacaan dan irama secara serempak agar tercipta kesatuan dan keharmonisan dalam berzikir.

Ketiga, **menjaga kebersihan dan memilih waktu yang tepat**. Kebersihan pakaian dan tempat perlu diperhatikan, serta dzikir sebaiknya dilakukan pada waktu yang kondusif agar lebih mendukung ketenangan dan kekhusyukan.

Keempat, **memelihara kekhusyukan dan akhlak**. Sikap khusyuk dan sopan santun harus senantiasa dijaga selama berzikir, dengan menjauhi suasana bising dan keramaian yang dapat mengganggu konsentrasi serta mengurangi pengaruh dzikir dalam jiwa. Apabila adab dan akhlak dalam berzikir dijaga dengan baik, maka dzikir tersebut akan memberikan manfaat yang nyata, menghadirkan kenikmatan spiritual, ketenangan jiwa, kelapangan dada, serta limpahan karunia dari Allah Swt.

Peran Zikir terhadap Ketenangan Jiwa

Zikir merupakan salah satu praktik ibadah dalam Islam yang dilakukan dengan cara mengingat Allah Swt. secara berulang. Praktik ini memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental. Dalam konteks konseling spiritual Islami, zikir berperan penting karena tidak hanya berfungsi sebagai amalan ibadah, tetapi juga sebagai sarana psikoterapi yang efektif. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi aspek spiritual dan psikologis dalam pendekatan yang komprehensif terhadap kesehatan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi Islami yang mengombinasikan ajaran Al-Qur'an dan praktik zikir mampu membantu individu dalam mengatasi permasalahan mental, spiritual, moral, maupun fisik. Selain itu, praktik zikir sebagai bentuk intervensi keagamaan juga ditemukan berkorelasi dengan tingkat kesehatan psikologis yang lebih baik, sebagaimana terlihat pada kelompok Sufi yang secara konsisten menjalankan zikir. Temuan ini mengindikasikan bahwa zikir memiliki sifat terapeutik yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Pengintegrasian zikir ke dalam sesi konseling spiritual Islami memberikan pendekatan yang sesuai dengan latar budaya dan agama klien Muslim serta memberikan manfaat psikologis yang nyata. Praktik zikir secara rutin dalam bimbingan konseling Islami terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan rasa tenang, fokus, dan optimisme (Ramadani & Qurratul A'yun, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa zikir berperan dalam mengalihkan individu dari pikiran negatif serta membantu menenangkan sistem saraf, sejalan dengan konsep mindfulness dan meditasi dalam psikologi modern. Namun demikian, zikir memiliki dimensi spiritual yang lebih mendalam karena menghadirkan rasa kedekatan dengan Allah Swt. serta memberikan makna hidup yang lebih kuat, sehingga berkontribusi pada kesehatan psikologis secara holistik.

Implikasi dari temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa kesehatan psikologis tidak hanya mencakup aspek mental dan emosional, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang tidak terpisahkan. Dalam praktik konseling, zikir dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi bagi klien yang mengalami gangguan mental, dengan cara mengajarkan teknik-teknik zikir yang sesuai serta mendorong

klien untuk mempraktikkannya secara konsisten guna mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Secara sosial, praktik zikir berpotensi menjadi sarana efektif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan masyarakat Muslim, sekaligus membantu mengurangi stigma terhadap permasalahan kesehatan mental. Pendekatan ini memungkinkan klien merasa lebih diterima secara sosial karena sejalan dengan nilai-nilai agama dan budaya yang dianut. Meskipun demikian, penerapan zikir dalam konseling harus memperhatikan aspek etis, yaitu adanya persetujuan yang jelas dari klien serta pemahaman yang memadai mengenai praktik yang dilakukan. Konselor dituntut untuk memastikan bahwa penggunaan zikir didasarkan pada keyakinan dan kesiapan klien, serta tidak diterapkan secara paksaan. Dengan memperhatikan aspek sosial dan etis tersebut, zikir dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana peningkatan kesehatan psikologis yang tetap menghormati kebutuhan spiritual dan psikologis klien.

Keutamaan dan Manfaat Zikir

Berdasarkan pada al-Quran dan hadis, dzikir memiliki keutamaan dan membuahkan manfaat, di antaranya:

1. Allah akan mengingat orang yang berdzikir pada-Nya. Berdasarkan Q.S. al-Baqarah [2] 153, yang artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”.
2. berdzikir menjadi sebab keberuntungan. Sesuai hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, yang artinya: Dari Abu Hurairah dia berkata; "Pada suatu ketika saw pergi ke Makkah melewati sebuah gunung yang bernama Jumdan. Kemudian beliau bersabda: 'Ayo jalanlah! Inilah Jumdan. Telah menang para mufarridun.' Para sahabat bertanya; 'Ya Rasulullah, apakah yang dimaksud dengan mufarridun?' Beliau menjawab: 'Yaitu orang-orang (lakilaki/perempuan) yang banyak berdzikir kepada Allah.
3. Dzikir mencegah perbuatan keji dan munkar. Sesuai firman Allah Q.S. al-Ankabut [29]: 45, yang artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.
4. Dzikir menentramkan hati. Berdasar firman Allah Q.S. al-Ra’ad [13]: 28, yang artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Kualitas Bacaan Dzikir sebagai Proses Pembelajaran Spiritual

Sebagai upaya manusia untuk meraih ketenangan dan kebahagiaan hidup, dzikir memiliki peranan yang sangat signifikan. Aktivitas dzikir menjadikan lisan seseorang lebih terjaga dari perbuatan tercela, seperti ghibah, namimah, berkata dusta, serta tindakan keji dan batil lainnya. Melalui dzikir, berbagai kesulitan hidup dapat terasa lebih ringan, beban yang berat menjadi mudah dijalani, dan persoalan hidup memperoleh jalan keluar. Kedekatan seorang hamba dengan Allah Swt. pun sangat ditentukan oleh intensitas dan kualitas dzikirnya. Semakin sering seseorang berdzikir, maka semakin dekat pula ia kepada Allah Swt., sebaliknya kelalaian dari dzikir akan menjauhkan dirinya dari-Nya.

Orang yang senantiasa berdzikir akan merasakan bentuk kebersamaan khusus dengan Allah Swt., bukan sekadar kebersamaan dalam arti pengawasan dan pengetahuan-Nya terhadap makhluk, melainkan kebersamaan yang melahirkan kedekatan spiritual, kasih sayang, pertolongan, perlindungan, serta taufik

dari Allah Swt. Kondisi ini menjadi sangat relevan dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya masyarakat Barat pasca-industri, yang meskipun telah mencapai kemajuan dan kemakmuran material, justru banyak mengalami kecemasan dan kekosongan batin. Keadaan tersebut berdampak pada berkurangnya nilai-nilai kemanusiaan akibat dominasi rasionalitas teknologi yang cenderung tidak humanis.

Dalam kehidupan individu, dzikir berfungsi sebagai sarana untuk membangun keteguhan batin, rasa aman, kebahagiaan, kepuasan, serta perasaan terlindungi. Berbagai perasaan positif tersebut menjadi sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk bertindak dan beraktivitas secara konstruktif. Tindakan yang dilandasi oleh keyakinan agama mengandung nilai kesucian dan ketaatan, sehingga mampu memotivasi seseorang untuk bersikap kreatif, melakukan kebaikan, dan rela berkorban demi kemaslahatan.

Pada saat berdzikir, seseorang melepaskan diri dari orientasi duniawi dan materialistik, karena ia sedang menghadapkan diri kepada Allah Swt. Apabila dalam kondisi tersebut seseorang menyadari dirinya telah terjerumus dalam dosa, maka taubat menjadi langkah yang tepat, yakni dengan meninggalkan perbuatan dosa yang telah dilakukan dan bertekad untuk tidak mengulangnya. Para ahli psikologi juga mengakui bahwa taubat merupakan salah satu sarana efektif dalam penyembuhan gangguan kejiwaan. Dengan mengagungkan Allah Swt. dan menyadari kemungkinan murka-Nya, taubat menjadi bagian penting dalam praktik dzikir agar seseorang dapat kembali menghadap Allah Swt. dalam keadaan suci. Oleh sebab itu, taubat memiliki peranan yang sangat penting dalam praktik dzikir sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Pengertian Doa

Setiap manusia dianjurkan untuk senantiasa berdoa, baik ketika berada dalam keadaan senang maupun saat menghadapi kesulitan. Secara etimologis, doa berasal dari akar kata Arab **د-ع-و** yang bermakna kecenderungan hati seseorang terhadap sesuatu yang kemudian diekspresikan melalui ucapan dan suara. Dalam pengertian bahasa, doa diartikan sebagai memanggil, memohon, merayu, mengadu, dan meminta.

Secara terminologis, doa merupakan upaya seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan melibatkan seluruh jiwa dan raganya guna menyampaikan permohonan. Doa juga dipahami sebagai bentuk permintaan pertolongan kepada Allah Swt. atas segala sesuatu yang diharapkan oleh manusia dalam kehidupannya.

Selain itu, doa dipandang sebagai bukti nyata bahwa manusia memiliki ketergantungan penuh kepada Allah Swt. sekaligus menjadi sarana untuk mempererat hubungan spiritual dengan-Nya. Ibnu Arabi menjelaskan bahwa doa merupakan bentuk komunikasi antara manusia dan Tuhan yang berfungsi untuk membersihkan diri dari unsur-unsur kemusyrikan. Sementara itu, para tokoh tasawuf memaknai doa sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah Swt. melalui kesadaran akan kelemahan manusia, pengharapan akan rahmat-Nya, serta pengakuan atas kemurahan-Nya sebagai wujud ketaatan kepada Allah Swt.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa doa adalah bentuk komunikasi spiritual antara manusia dan Allah Swt. yang mencakup permohonan, pengharapan, serta pengakuan akan ketergantungan kepada-Nya. Doa menjadi sarana untuk mendekatkan diri dan mengabdikan kepada Allah Swt., membersihkan diri dari kemusyrikan, serta menumbuhkan sikap berharap dan takut hanya kepada Allah Swt. sebagai wujud keimanan yang sejati.

Penafsiran Surah al-Baqarah ayat 186 Tentang Do'a

M. Quraish Shihab sebagai salah satu mufasir kontemporer memberikan penafsiran terhadap kandungan Al-Qur'an, di antaranya QS. Al-Baqarah ayat 186. Menurutnya, doa merupakan bentuk permohonan seorang hamba kepada Tuhannya untuk memperoleh anugerah berupa pemeliharaan dan pertolongan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Permohonan tersebut hendaknya lahir dari kedalaman hati yang disertai dengan sikap tunduk dan pengagungan kepada Allah Swt. Dalam konteks ini, doa juga dapat dipahami sebagai bentuk interaksi atau komunikasi antara hamba dengan Allah Swt.

Meskipun Allah Swt. Maha Mengetahui segala sesuatu dan tidak membutuhkan doa dari hamba-Nya, berdoa tetap memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hal ini karena sejatinya manusialah yang senantiasa membutuhkan Allah Swt. dalam setiap aspek kehidupannya. Perintah berdoa bukan semata-mata untuk meminta dan memohon kepada-Nya, melainkan juga merupakan pilar agama dan bagian dari ibadah kepada Allah Swt. Seseorang yang berdoa menunjukkan pengakuan atas kelemahan dirinya serta ketergantungan penuh kepada Allah Swt. Yang Maha Kuasa.

Adapun doa yang mustajab dipahami sebagai permohonan yang dikabulkan oleh Allah Swt. Pengabulan tersebut terjadi apabila doa dipanjatkan dengan penuh ketulusan, keikhlasan, dan pengharapan hanya kepada Allah Swt., disertai dengan ketaatan dalam menjalankan perintah-Nya serta menjauhi segala larangan-Nya. Dengan demikian, kualitas doa sangat dipengaruhi oleh sikap spiritual dan ketaatan seorang hamba.

Pandangan mengenai pentingnya doa juga dikemukakan oleh Alexis Carrel, seorang ahli bedah asal Prancis peraih Nobel di bidang kedokteran. Berdasarkan pengalamannya dalam menangani pasien, ia menyatakan bahwa banyak di antara mereka memperoleh kesembuhan melalui doa. Menurutnya, doa merupakan salah satu fenomena keagamaan yang paling agung, karena pada saat berdoa jiwa manusia seakan terangkat dan tertuju kepada Tuhannya.

Adab-Adab dalam Berdoa

Seorang mukmin senantiasa menggantungkan harapan hanya kepada Allah Swt. melalui doa-doa yang dipanjatkannya. Agar doa memiliki nilai dan pengaruh yang lebih mendalam, Islam mengajarkan sejumlah adab yang perlu diperhatikan dalam berdoa. Imam Al-Ghazali menguraikan beberapa etika berdoa yang seharusnya diterapkan oleh setiap Muslim.

Pertama, doa dianjurkan untuk dipanjatkan pada waktu dan tempat yang mulia, seperti pada bulan Ramadhan, hari Jumat, sepertiga malam terakhir, saat sujud dalam shalat, ketika hujan turun, maupun dalam kondisi tertentu lainnya yang memiliki keutamaan. **Kedua**, doa hendaknya dilakukan dengan penuh pengharapan akan dikabulkannya permohonan oleh Allah Swt., disertai rasa takut apabila tidak diterima. Sikap ini diwujudkan melalui kekhusyukan, suara yang direndahkan, serta kesadaran akan keagungan Allah Swt.

Ketiga, dianjurkan untuk mengulang doa sebanyak dua atau tiga kali sebagai bentuk kesungguhan dan kebutuhan yang mendalam terhadap apa yang dimohonkan. **Keempat**, doa sebaiknya disusun dengan kalimat yang sederhana, tidak berlebihan, sopan, dan langsung pada inti permohonan. **Kelima**, doa hendaknya diawali dan diakhiri dengan memuji Allah Swt. serta bershalawat kepada Nabi Muhammad saw. sebagai bentuk adab dan penghormatan.

Keenam, sebelum memanjatkan doa dan menghadap kepada Allah Swt., seseorang dianjurkan untuk terlebih dahulu membersihkan diri melalui tobat, agar hati kembali suci dan siap menerima limpahan

rahmat-Nya. Dengan memperhatikan adab-adab tersebut, doa diharapkan dapat menjadi sarana pendekatan diri kepada Allah Swt. secara lebih bermakna dan penuh keikhlasan.

Pentingnya Do'a Dalam Kehidupan Sehari-hari

Beragam perilaku yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari melahirkan perbedaan karakter antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan tersebut kemudian memunculkan klasifikasi manusia yang taat dan manusia yang melakukan kemaksiatan. Agar manusia mampu menjalani kehidupan dengan tenang, bahagia, optimis, serta tetap berada dalam koridor nilai-nilai agama, Allah Swt. menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup (*way of life*) yang komprehensif dan sempurna. Di dalamnya tercakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk tuntunan mengenai doa.

Al-Qur'an menegaskan bahwa ajaran agama Islam bersifat universal dan relevan bagi seluruh umat manusia. Namun demikian, realitas kehidupan menunjukkan adanya perbedaan di antara manusia, baik yang disebabkan oleh perbedaan waktu, tempat, maupun kondisi individu masing-masing. Perbedaan inilah yang menjadikan manusia menghadapi persoalan hidup yang beragam.

Oleh sebab itu, Rasulullah saw. menyebut Al-Qur'an sebagai *hidangan Ilahi*, yakni sumber petunjuk yang berfungsi membantu manusia memperdalam pemahaman dan penghayatan terhadap ajaran Islam, sekaligus menjadi cahaya penerang dalam menghadapi berbagai problem kehidupan. Al-Qur'an juga mengajarkan pola hubungan yang harmonis antara manusia dengan Allah Swt., serta hubungan antar sesama manusia, yang seluruhnya tercermin dalam kehidupan sehari-hari.

Agama pada hakikatnya merupakan hubungan antara makhluk dengan Sang Pencipta, yang terwujud dalam sikap batin, diwujudkan melalui ibadah, dan tercermin dalam perilaku sehari-hari. Dalam menjalani kehidupan tersebut, manusia dihadapkan pada berbagai kebutuhan yang tidak mungkin dapat dipenuhi secara mandiri. Oleh karena itu, manusia sangat membutuhkan pertolongan dari Allah Swt. untuk memenuhi segala kebutuhannya. Dalam konteks inilah doa memiliki peran yang sangat penting sebagai sarana memohon dan bergantung hanya kepada Allah Swt., satu-satunya tempat meminta dan berharap.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan pandangan para ulama, dapat disimpulkan bahwa zikir dan doa merupakan ibadah yang memiliki peran penting dalam menenangkan jiwa manusia. Zikir berfungsi sebagai sarana mengingat Allah Swt. secara terus-menerus, baik melalui lisan, hati, maupun perbuatan, sehingga mampu menghadirkan ketenteraman batin dan menjaga manusia dari perbuatan yang tidak bermanfaat. Melalui zikir yang dilakukan dengan kesadaran dan keikhlasan, seseorang akan merasakan kedekatan dengan Allah Swt. serta memperoleh kekuatan spiritual dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Doa merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Allah Swt. yang mencerminkan ketergantungan manusia kepada-Nya. Doa tidak hanya bermakna permohonan, tetapi juga wujud penghambaan, ketaatan, dan pengakuan atas kelemahan diri. Dengan berdoa, manusia menyalurkan harapan, rasa takut, dan kebutuhan hidupnya hanya kepada Allah Swt., sehingga mampu menumbuhkan sikap optimis, sabar, dan tenang dalam menjalani kehidupan.

Dengan demikian, zikir dan doa menjadi dua ibadah yang saling melengkapi dalam membangun ketenangan jiwa. Zikir menumbuhkan kesadaran spiritual yang berkelanjutan, sedangkan doa menguatkan hubungan personal antara hamba dan Tuhannya. Keduanya menjadi solusi spiritual yang relevan untuk

menjaga keseimbangan batin, terutama di tengah dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan dan kegelisahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (1990). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Ghazali, I. (2003). *Ihya Ulumuddin Jilid 2*. Semarang: Asy-Syifa.
- al-Makky, A. T. (2002). *Ilmu Hati; Teknik Efektif Mencapai Kesadaran Sejati*. Jakarta Timur: Erlangga.
- Aulassyahied, R. W. (2021). *BUKU SAKU TUNTUNAN DOA DAN DZIKIR*. Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam (LPSI) Universitas Ahmad Dahlan.
- dkk, A. (2024). Penguatan Keimanan: Menghadirkan Shalat dan Zikir dalam Kehidupan, Merenungi Kekuasaan Allah SWT Serta Refleksi Diri. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, Vol. 1, No. 1, 521.
- Hakim, A. (2017). Doa dalam perspektif al-qur'an kajian Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Azhar. *Jurnal Al-Fath*, Vol. 11 No. 1, 50.
- Hakim, M. L. (2015). *"Filosofi Dzikir"*. Jakarta Timur: Cahaya Sufi.
- Hamandia, Z. J. (2022). Konsep Doa dalam Perspektif Islam. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, Vol. 6 No. 1, 40.
- Latif, U. (2022). "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an". *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, 28.
- Ramli, d. (2024). Konsep Doa Mustajab dalam Alquran (Analisis Surah al-Baqarah ayat 186 dalam Tafsir Al Mishbah). *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin*, Vol. 9, No. 2, 70.
- RI, D. A. (2012). *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Zikir dan Doa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Kemenag RI.
- Rusydi, A. H. (2019). Konsep Zikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman*, Vol. 6, No.1, 5.
- Umar, N. (2015). *Zikir dan Doa dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina.
- Yazid, A. R. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, 238-239.