

Ketenangan Hati Melalui Zikir Jahr Dalam Pandangan Masyarakat Wih Tenang Toa Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah Dan Relevansinya Dengan Al-Qur'an

Mardiana¹, Salman Abdul Muthalib², Muhammad Zaini³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Email Koresponden: mardiana081199@gmail.com

Abstrak

Dzikir pada masyarakat Wih Tenang Toa menimbulkan perdebatan antara mereka yang lebih menyukai dzikir Jahr dan sir. Sebagian berpendapat bahwa dzikir Jahr lebih memberikan ketenangan dan menguatkan iman, sementara sebagian yang lain lebih menyukai dzikir sir. Al-Qur'an tidak secara khusus membatasi tata cara berdzikir, baik Jahr maupun sir, tetapi menekankan pentingnya kerendahan hati, ketundukan, dan kekhusyukan dalam mengingat Allah. Ayat yang relevan dalam QS. Al-A'raf: 55 dan 205 keduanya menunjukkan anjuran untuk berdzikir secara sir, tetapi tetap mengingat Allah dengan khushyuk. QS. Al-Isra': 110. Ayat ini menunjukkan keseimbangan dalam berdzikir, tidak terlalu keras, tetapi juga tidak terlalu lembut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana zikir Jahr dilakukan di masyarakat, bagaimana penerapannya menuju ketenangan hati, dan bagaimana kaitannya dengan Al-Qur'an. Dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dengan pendiri zikir Jahr dan jamaah zikir, serta kajian pustaka dari tafsir al-Qur'an dan hadis. Data dianalisis secara deskriptif-analitis untuk memahami hubungan antara metode zikir Jahr dan pengaruhnya terhadap ketenangan batin individu dan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir Jahr di Wih Tenang Toa dilakukan secara rutin dalam berbagai kegiatan keagamaan. Pandangan masyarakat beragam. Ada yang merasakan ketenangan batin dan kebersamaan melalui zikir.

Kata kunci: Zikir, Kedamaian Hati, Masyarakat, Al-Qur'an

Pendahuluan

Zikir dalam pengertian umum adalah pujian-pujian kepada Allah, yang diucapkan atau dilafazkan berulang-ulang (Abdullah, 2002). Zikir juga merupakan sebuah aktivitas ibadah umat Muslim untuk mengingat Allah (Shihab, 2018). Dalam al-Qur'an, kata *al-Zikir* dan kata-kata *Musytaq* (sesuatu yang tidak nampak) dibentuk dari kata *al-Zikir*, kata *al-Zikir* diulang sebanyak 268 kali, dalam bentuk *fi'il Madhi* (kata kerja yang menunjukkan waktu lampau) sebanyak 24 kali, dalam bentuk *fi'il mudhari'* (kata kerja yang menunjukkan waktu sekarang dan atau akan datang) sebanyak 69 kali (Nuryaman, 2015), *fi'il amar* (kata kerja yang



mengandung arti perintah) sebanyak 56 kali, *masdar* (keterangan) sebanyak 109 kali, *isim fa'il* (kata benda yang mengandung arti pelaku) sebanyak 10 kali (Hafidz, 2019), dan *isim maf'ul* (kata benda yang mengandung arti obyek yang diperlakukan) sebanyak 1 kali (Rasyid, 2009).

Allah Swt berfirman dalam Q.S Al-Ahzab: 41-42:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah dengan menyebut nama Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepadanya di waktu pagi dan petang.”

Keutamaan dari berzikir sebagai berikut:

1. Terlindung dari bahaya godaan setan.
2. Tak mudah menyerah serta putus asa.
3. Memberikan ketenangan jiwa dalam hati.
4. Mendapatkan cinta serta kasih sayang Allah Swt.
5. Mengurangi peluang terjadinya dosa-dosa lisan
6. Memantapkan hati agar selalu sadar akan adanya pengawasan Allah Swt, terhadap segala yang dilakukan (Faridli, 2020).

Dari Abdullah bin Amr, Rasulullah Saw bersabda,

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ سِقَايَةً، وَلِكُلِّ شَيْءٍ صَفَاةً، وَصَفَاةُ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ

“Segala sesuatu itu ada sikatnya (pembersihnya) dan pengkilatnya, dan pengkilat hati adalah zikir kepada Allah.” (HR Ibnu Abidunya dan Baihaqi Dari riwayat Said bin Sinan).

Masyarakat Wih Tenang Toa Kecamatan Pemata Kabupaten Bener Meriah Provinsi Aceh, telah menjadi kebiasaan berzikir secara *Jahr*. Karena zikir *Jahr* berfungsi untuk seseorang merasakan ketenangan hati. Ketika hati merasa tenang maka seseorang akan merasakan kenyamanan dalam diri dan terhindarnya dari penyakit hati, sehingga akan membawa kedamaian terhadap diri dan kehidupan seseorang. Maka dari situ

sebahagian masyarakat Wih Tenang Toa melaksanakan zikir secara *Jahr* dan ada sebagian melaksanakan zikir secara *sir* (Kartanegara, 2006).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan pandangan masyarakat Wih Tenang Toa terhadap praktik zikir jahr (zikir dengan suara keras) sebagai sarana mencapai ketenangan hati. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap kegiatan zikir jahr di masyarakat, wawancara mendalam dengan tokoh agama dan warga setempat, serta dokumentasi yang berkaitan dengan tradisi keagamaan mereka (Wijaya et al., 2025). Peneliti berusaha memahami makna spiritual dan pengalaman batiniah yang dirasakan oleh masyarakat dalam melaksanakan zikir jahr sebagai bagian dari kehidupan religius mereka sehari-hari.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi pola-pola umum dari hasil wawancara dan observasi, kemudian menghubungkannya dengan konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an. Dalam proses ini, ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan zikir dan ketenangan jiwa dianalisis untuk mengetahui relevansinya dengan praktik masyarakat. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai hubungan antara praktik zikir jahr dan ketenangan hati dalam perspektif masyarakat Wih Tenang Toa serta ajaran Al-Qur'an.

Pembahasan/hasil

A. Gambaran Umum Tentang Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Kampung Wih Tenang Toa Kecamatan Permata

Kabupaten Bener Meriah

Kabupaten Bener Meriah merupakan Kabupaten muda di provinsi Aceh. Berdiri sejak tahun 2003. Kabupaten Bener Meriah merupakan pemekaran dari Kabupaten Aceh Tengah berdasarkan UU No. 41 tahun 2003, tentang pembentukan Kabupaten Bener Meriah di Provinsi Aceh dan diresmikan oleh Menteri dalam Negeri pada tanggal 7 Januari 2004.

Nama “Bener Meriah” diambil dari nama salah seorang putra keturunan Raja Linge XIII di Gayo, yaitu Beuner Meuriah. Dan Bener Meriah juga merupakan gabungan dari dua kata benar (Bahasa Gayo), dan Meriah (Bahasa Indonesia). Bener berarti bagus, senang, indah dan Meriah artinya ramai, kebesaran, kemuliaan. Kemudian Bener Meriah menjadi ungkapan yang berarti Dataran luas yang indah, ramai, dan sejahtera.

Kabupaten Bener Meriah memiliki 10 kecamatan dan 232 Kampung, dan pada tahun 2010, jumlah penduduk di wilayah ini adalah 121.870 jiwa, salah satu kecamatannya adalah Kecamatan Permata yang memiliki 27 kampung di antaranya kampung Wih Tenang Toa.

2. Letak Geografis Kampung Wih Tenang Toa

Letak geografis kampung Wih Tenang Toa berada di wilayah yang dikelilingi perbukitan serta aliran sungai yang mengalir di sekitarnya, menjadikan daerah dengan panorama alam yang asri dan udara yang sejuk. Wih Tenang Toa merupakan sebuah kampung di Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah. Kampung ini memiliki luas wilayah sekitar 13.836,823 hektar, dengan dimensi wilayah dari arah Timur ke Barat sebesar 2.300 x 6.010 km, dan dari arah Selatan ke Utara sebesar 2.300 x 6.010 km. Secara geografis, kampung Wih Tenang Toa terletak di antara: sebelah Utara berbatasan dengan kampung Timur Jaya, sebelah Selatan berbatasan dengan kampung Cempam, sebelah Timur berbatasan dengan kampung Tawar Bengi, dan sebelah Barat berbatasan dengan kampung Ayu Ara. Letak geografis ini menjadikan kampung Wih Tenang Toa memiliki potensi alam yang mendukung berbagai aktivitas masyarakat, terutama di bidang pertanian, yang menjadi salah satu mata pencaharian utama penduduknya.



Gambar 3.1.1: Geografis Kampung Wih Tenang Toa

3. Deskriptif Penduduk Kampung Wih Tenang Toa

Kampung Wih Tenang Toa merupakan sebuah kampung yang dikenal dengan kehidupan masyarakatnya yang harmonis dan penuh kebersamaan, di mana setiap masyarakat menjunjung tinggi nilai gotong royong, saling membantu dalam berbagai kegiatan sosial, serta menjaga hubungan yang erat antar sesama.

Jumlah penduduk kampung Wih Tenang Toa tercatat sebanyak 1.289 jiwa, yang terdiri atas 661 jiwa laki-laki dan 628 jiwa perempuan. Secara umum, jumlah penduduk laki-laki lebih banyak dibandingkan penduduk perempuan. Informasi lebih rinci mengenai data kependudukan kampung Wih Tenang Toa, Kecamatan Permata, Kabupaten Bener Meriah, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

No	Nama Dusun	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	Dusun Inpres	187	184	371
2.	Dusun Mamamia	94	103	197
3.	Dusun Sara Niring	48	32	80
4.	Dusun Surya Jadi	143	132	275
5.	Dusun Bakongan	189	177	366
	Total	661	628	1.289

Tabel Penduduk Kampung Wih Tenang Toa Berdasarkan Jenis Kelamin, Tahun 2024

Berdasarkan tabel di atas, jumlah penduduk kampung Wih Tenang Toa pada tahun 2024 tercatat sebanyak 1.289 jiwa. Data tersebut juga menunjukkan bahwa jumlah penduduk laki-laki lebih banyak dibandingkan

penduduk Perempuan. Dusun dengan jumlah penduduk terbanyak adalah dusun Inpres, yaitu sebanyak 371 jiwa, sedangkan dusun dengan jumlah penduduk paling sedikit adalah dusun Sara Niring sebanyak 80 jiwa.

Kampung Wih Tenang Toa yang terdiri lima dusun memiliki masyarakat yang umumnya aktif mengikuti zikir *Jahr*. Kegiatan keagamaan ini berpusat di dusun Inpres, yang merupakan salah satu bagian penting dari kampung Wih Tenang Toa sekaligus pusat kegiatan keagamaan yang memperkuat tradisi *spritual* masyarakat setempat.

Sebagai kampung yang menjunjung tinggi nilai ketenangan dan kesejahteraan, Wih Tenang Toa memiliki Visi untuk terwujudnya masyarakat Wih Tenang Toa yang adil, makmur, dan bermartabat. Yang menjadi Misi dari kampung Wih Tenang Toa adalah sebagai berikut:

1. Melestarikan dan mengembangkan budaya yang bernuansa Islami.
2. Menciptakan lingkungan bersih sehat dan asri.
3. Meningkatkan pelayanan publik yang lebih mengutamakan kepentingan rakyat.
4. Memelihara semangat persatuan dan semangat gotong royong serta saling hormat menghormati.
5. Pengelolaan Pemerintahan yang transparan dan akuntabel.
6. *Si osop kite perah, si rusak kite tetahi, segala sesuatu murum kite bermusyawah, kita tetah si jeroh-jeroh.*

Kampung Wih Tenang Toa memiliki Visi untuk menjadikan lingkungan yang harmonis, Sejahtera, dan mampu bersaing dengan berlandaskan nilai kebersamaan, keberlanjutan, serta kearifan lokal. Wawancara dengan kepala kampung bapak Salma:

“Dalam menjaga nilai-nilai keagamaan dan memperkuat spritualitas masyarakat, selaku kepala kampung Wih Tenang Toa memberikan tanggapan positif terhadap cara pelaksanaan zikir Jahr di kampung ini sebagai bagian dari kegiatan ibadah yang telah menjadi tradisi di Tengah masyarakat.

Kepala kampung dan aparat kampung menyatakan dukungan terhadap penyelenggaraan zikir Jahr, selama kegiatan ini tidak menimbulkan keresahan atau permasalahan sosial yang besar. Selama cara

pelaksanaannya tetap memperhatikan ketertiban umum, menjaga keharmonisan antara warga, serta tidak bertentangan dengan norma dan aturan yang berlaku, zikir Jahr dapat menjadi sarana untuk meningkatkan keimanan dan memperkuat spiritualitas masyarakat (Wawancara Salma Fitra).

B. Cara Pelaksanaan Zikir Jahr Masyarakat Wih Tenang Toa Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah

1. Cara Pelaksanaan Zikir Jahr di Kampung Wih Tenang Toa

Zikir Jahr salah satu bentuk ibadah yang dilakukan dengan suara yang keras dan lantang, sering kali menjadi topik perdebatan di kalangan masyarakat, dalam sebuah kampung yang memiliki keberagaman pemahaman keagamaan, cara pelaksanaan ini dapat memicu diskusi, bahwa perselisihan di antara warga dan lainnya termasuk di kampung Wih Tenang Toa zikir Jahr yang berlangsung menjadi dampak negatif dan menjadi suatu perdebatan. Wawancara peneliti dengan bapak Arifin:

“Pelaksanaan zikir Jahr di Kampung Wih Tenang Toa dilaksanakan sebanyak empat kali dalam sebulan, yaitu setiap malam kamis setelah shalat Isya hingga selesai. Kegiatan ini dipimpin oleh pemimpin zikir Jahr yaitu Gure Alisyah Al-Faqir Algayoiy (Wawancara Arifin, Imam Zikir Jahr).

Pelaksanaan zikir Jahr ini dimulai dengan pengajian yang membahas berbagai hukum syariat, seperti: persoalan thaharah, shalat, serta hukum-hukum lainnya. Selanjutnya, dilanjutkan dengan mempelajari ilmu Tauhid Tasawuf. Setelah itu, pembacaan makalah dilakukan, diawali dengan niat bertobat, kemudian membaca Istigfar sebanyak tiga kali sebagai bentuk permohonan ampunan kepada Allah SWT serta penyesalan atas dosa-dosa yang telah di perbuat (Wawancara Sutarsono).

*Selanjutnya, zikir Jahr dilaksanakan dengan mengucapkan kalimat *Lā ilāhā illā llāh* secara lantang dan keras sebanyak-banyaknya sesuai dengan arahan yang ditentukan oleh Gure Al-Faqir Alisyah Algayoiy. Beliau menyampaikan bahwa kalimat ini dapat dibaca sebanyak dua puluh lima kali, lima puluh kali, seratus kali, bahkan melebihi sampai seribu kali. Karena pengulangan kalimat ini bertujuan untuk memantapkan keyakinan di dalam*

hati. Kegiatan ini kemudian ditutup dengan doa, shalawat, serta sesi tanya jawab antara anggota zikir Jahr dengan ketua pelaksana zikir Jahr.

Setelah selesai berdoa, bershalawat, dan sesi tanya jawab Tengku guru menyampaikan kepada jamaah bahwa membaca kalimat Lā ilāhā illā Allāh bertujuan untuk mengharapkan keberkahan dari Allah Swt. Dalam kehidupan di dunia ini, tidak ada yang lebih berharga bagi seorang hamba selain memperoleh cinta dan kasih sayang Allah. Namun, cinta dan kasih sayang Allah hanya diberikan kepada Hamba-Nya yang senantiasa melakukan perbuatan yang diridhai oleh Allah Swt. Salah satunya dengan memperbanyak zikir kepada-Nya, dengan memperbanyak zikir seorang hamba tidak hanya mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah tetapi juga memperoleh ketenangan hati yang tenang, terbebas dari rasa cemas dan gelisah.

Hal tersebut merupakan salah satu keinginan utama manusia dalam hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Zikir memiliki peran sangat penting, terutama bagi masyarakat kampung Wih Tenang Toa, karena zikir Jahr menjadi sarana hubungan spiritual antara seorang hamba dengan Tuhan-Nya. amalan ini sering dilakukan oleh jamaah secara individu, karena mereka mengikuti ajaran yang telah digagas oleh pendiri zikir Jahr.

Zikir Jahr memiliki beberapa ciri khas dalam cara pelaksanaannya, yang pertama itu dilakukan dengan memadamkan lampu saat berzikir, kedua memakai pakaian yang bersih selama berzikir. Selain itu, saat melafalkan kalimat Laillaha illaallah harus diucapkan dengan suara yang lantang dan keras, sehingga dapat melunakkan hati dan menjernihkan pikiran. Zikir Jahr ini tidak terbatas dilakukan pada malam hari saja, melainkan bisa dilaksanakan kapan saja, termasuk di siang hari dan dimana saja. Para jamaah yang rutin melaksanakan zikir Jahr ini meyakini bahwa dengan melakukannya setiap hari mereka akan mendapatkan perlindungan dari Allah Swt. keyakinan ini didapatkan melalui pengalaman langsung dan pengamatan atas dampak positif dari cara pelaksanaan zikir tersebut. Begitulah cara pelaksanaan zikir Jahr berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan.” (Wawancara Gure Al-Faqir Alisyah Algayoiy)

Jadi, zikir Jahr bukan hanya menjadi bagian dari identitas keagamaan masyarakat kampung Wih Tenang Toa yang ikut berzikir tetapi

juga menjadi amalan yang diyakini membawa keberkahan serta kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini membuktikan bahwa zikir bukan sekedar ibadah lisan, melainkan juga sarana untuk membangun kedamaian hati dan kehidupan yang lebih bermakna.

2. Respon Masyarakat Terhadap Cara Pelaksanaan Zikir *Jahr*

Pelaksanaan zikir *Jahr* di kampung Wih Tenang Toa mendapat beragam tanggapan dari masyarakat, baik yang mendukung maupun yang memberikan kritik. Tradisi ini telah lama menjadi bagian dari kehidupan keagamaan setempat, namun dinamika sosial budaya turut memengaruhi persepsi warga terhadap cara pelaksanaan tersebut. Oleh karena itu setelah dilakukan pengumpulan data melalui angket yang terdiri dari delapan butir pertanyaan mengenai cara pelaksanaan zikir *Jahr*, ditemukan bahwa minat masyarakat untuk mengikuti zikir *Jahr* ini bervariasi. Sebagian besar masyarakat menunjukkan ketertarikan, namun terdapat pula sekelompok orang yang kurang berminat untuk berpartisipasi dalam mengikuti zikir *Jahr*.

Demikian berdasarkan hasil data yang diperoleh, persentase respon masyarakat kampung Wih Tenang Toa terhadap proses pelaksanaan zikir *Jahr* adalah sebagai berikut:

No	Alternative Jawaban	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	2	7%
2.	Setuju	2	7%
3.	Kurang Setuju	8	27%
4.	Tidak Setuju	18	60%
	Jumlah	30	100%

C. Pandangan Masyarakat Wih Tenang Toa Terhadap Ketenangan Hati Melalui Zikir *Jahr*

1. Pandangan Masyarakat Terhadap Ketenangan Hati Melalui Zikir *Jahr*

Cara zikir *Jahr* sebagaimana salah satu bentuk penerapan terhadap ketenangan hati memberikan pandangan dan penilaian yang beragam.

Ketenangan hati melalui zikir *Jahr* juga banyak menuai pro dan kontra di berbagai kalangan baik *akademis*, *praktis* maupun masyarakat biasa. Hal ini tidak hanya muncul di daerah, tetapi juga menjadi permasalahan nasional bahkan mungkin internasional. Wawancara peneliti dengan bapak Tarmizi:

“Saya lebih memilih zikir sir, karena bagi saya zikir ini dilakukan dalam hati atau dengan suara yang lirih, dan saya merasa bahwa cara ini lebih mampu menumbuhkan ketenangan hati tanpa adanya gangguan dari suara yang keras. Zikir sir mendorong dalam merenungi makna zikir dan lebih focus dalam menghayati setiap lafaz yang diucapkan. (Wawancara Tamizi)

Sama halnya dengan wawancara peneliti dengan bapak Muhammad:

“Zikir sir lebih condong kepada suasana hening dan ketenangan hati menjadi faktor utama dalam mencapai kedamaian spiritual. Bahwa zikir Jahr berpotensi mengalihkan perhatian atau mengganggu fokus seseorang, terutama jika dilakukan dalam lingkungan yang kurang kondusif atau di Tengah masyarakat yang tidak terbiasa dengan proses tersebut. (Wawancara Muhammad).

Selain itu wawancara peneliti dengan bapak Juliandi:

“Ketenangan hati dalam berzikir bukan terletak pada keras atau lirihnya suara, melainkan pada keikhlasan hati dan kekhayusan dalam mengingat Allah. (Wawancara Juliandi).

Sama halnya wawancara dengan bapak Sofiandi bahwa:

“Zikir sir lebih sesuai untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam suasana yang lebih pribadi dan dekat. Dengan tidak adanya suara yang mengganggu, seseorang dapat lebih mudah mencapai tingkat konsentrasi yang lebih dalam, sehingga efek spiritual dari zikir tersebut bisa dirasakan lebih maksimal. (Wawancara Sofiandi).

D.Relavansi Zikir Jahr Dengan Ketenangan Hati Dalam Al-Qu’ran dan Hadis

1. Penafsiran Tentang Zikir dan Ketenangan Hati

Surat Al-Rad merupakan surat ke-13 dalam al-Qur’an yang terdiri dari 43 ayat, 885 kata, dan 3.506 huruf. Surat ini termasuk dalam golongan

surat Makkiyah, yaitu surat yang diturunkan pada masa dakwah Rasulullah di Makkah, kecuali ayat ke-31 yang tergolong Madaniyah karena diturunkan setelah hijrah ke Madinah. Secara umum, isi surat ini membahas tentang keesaan Allah, kebesaran-Nya dalam menciptakan alam semesta, serta adanya balasan bagi orang-orang yang beriman maupun yang ingkar. Selain itu, surat ini juga menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan serta keutamaan berzikir mengingat Allah, yang dapat memberikan ketenangan dalam hati.

Kesimpulannya, Surat Ar-Ra'd ayat 28 menekankan bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati manusia akan menemukan ketenangan. Ayat ini memiliki makna yang sangat dalam terkait dengan konsep keimanan, ketakwaan, dan hubungan spiritual manusia dengan Tuhannya.

2. Ketenangan Hati dalam Perspektif Q.S Al-A'raf: 205

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali tenggelam dalam kesibukan dunia sehingga tanpa sadar melupakan untuk mengingat Allah. Padahal, hati yang tenang dan jiwa yang tenteram berasal dari kedekatan dengan-Nya. Dalam al-Qur'an, Allah telah memberikan bimbingan kepada hamba-Nya agar senantiasa berzikir dan mengingat-Nya dengan penuh ketundukan dan keikhlasan.

Para mufasir seperti M. Quraish Shihab dan Sayyid Qutb menafsirkan ayat ini sebagai anjuran bagi setiap muslim untuk menjadikan zikir sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama di waktu pagi dan petang, agar hati tetap terhubung dengan Allah dan terhindar dari kelalaian. Hal ini terdapat dalam Q.S. Al-A'raf: 205 sebagaimana yang tercantum dalam al-Qur'an, di antaranya sebagai berikut:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.”

M. Quraish Shihab berpendapat bahwa setelah Allah memerintahkan untuk mendengarkan bacaan al-Qur'an dari siapa pun, karena bacaan al-

Qur'an termasuk zikir, ayat ini melanjutkan tuntunannya dengan perintah untuk selalu menyebut dan mengingat nama Allah dengan penuh kesungguhan.

3. Penafsiran Ayat Q.S Al-A'raf: 55 dalam Ketenangan Hati

Ayat ini dijadikan rujukan dalam tafsir para ulama, seperti M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah dan Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, yang menekankan bahwa berdoalah kepada Tuhanmu dengan penuh kerendahan hati dan suara yang lembut, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. Menurut mereka, ayat ini mengajarkan kita untuk berdoa dengan tulus, penuh kesadaran, dan tidak berlebihan. Allah lebih menyukai doa yang datang dari hati yang ikhlas dan rendah diri.

Adapun surat A'Raf: 55 sebagaimana yang terdapat di dalam Al-Qur'an ialah:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

M. Quraish Shihab menekankan bahwa setelah menetapkan ke Maha Esaan Allah dan kemudahan kehendak-Nya, serta pengaturan-Nya atas segala sesuatu, yang mengharuskan pula mengesakan-Nya dalam ibadah, maka ayat ini menuntun manusia agar beribadah dan berdoa kepada-Nya, guna mendapatkan kebajikan duniawi dan ukhrawi yang sungguh banyak dan yang semuanya berada di bawah kendali-Nya. Berdoalah kepada Tuhan yang selalu membimbing dan berbuat baik kepada kamu, serta beribadahlah secara tulus sambil mengakui keesaan-Nya dengan berendah diri menampakkan kebutuhan yang sangat mendesak, serta dengan merahasiakan, yakni memperlembut suara kamu seperti halnya orang yang merahasiakan sesuatu. Siapa yang enggan berdoa atau mengabaikan tuntunan ini, maka dia telah melampaui batas, dan Sesungguhnya Allah

tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat kepada orang-orang yang melampaui batas (Al-Qurthubi, 2008).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa zikir *Jahr* memiliki tempat yang penting dalam kehidupan masyarakat Wih Tenang Toa. Meskipun ada perbedaan pendapat mengenai cara pelaksanaannya, baik zikir *Jahr* maupun *sir* memiliki manfaat dan keutamaan masing-masing. Zikir *Jahr* terbukti memberikan ketenangan hati, memperlancar hubungan, serta memperkuat spiritualitas masyarakat. Selain itu, cara ini juga relevan dengan ajaran al-Qur'an, selama dilakukan dengan niat yang benar dan dalam batas-batas yang sesuai dengan ajaran Islam.

Daftar Pustaka

- Abdullah, T. (2002). *Ensiklopedia Tematis Dunia Islam*. Ichtiar Baru van Hoeve.
- Al-Qurthubi. (2008). *Tafsir Al Qurthubi*. Pustaka Azzam.
- Faridli, M. (2020). *Dzikir*. PT Elex Media Komputindo.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir Dan doa Perspektif Alquran. *Jurnal: Pendidikan Dan Keislaman*, 6(1), 55–77.
- Kartanegara, M. (2006). *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Erlangga.
- Nuryaman, D. (2015). *Integrasi Pikir Dan Zikir Dalam Alquran Studi Terhadap Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Fakh Al-Din Al- Razi*. Institut PTIQ Jakarta.
- Rasyid, H. (2009). *Konsep Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*. Insan Cemerlang.
- Shihab, M. Q. (2018). *Wawasan Al-Quran Tentang Doa Dan Zikir*. Lentera Hati.
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Metodologi Penelitian: Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.