
Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali di Era *Society 5.0*

Meika Syadza Afifah

(syadzameika@gmail.com)

Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Norhayati Rafida Binti Abdul Rahim

(norhayatirafida@gmail.com)

Universitas Sains Islam Malaysia, Malaysia

Article History

Submitted: 06-08-2024; Reviewed: 04-09-2024; Approved: 25-10-2024

URL: <http://e-journal.uingsdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/9799>

DOI: <https://doi.org/10.28918/10.28918/jousip.v4i2.9799>

Abstract

Modern life today has the potential to make people lose the meaning of life because of the various demands of life that continue to develop rapidly. One effort to rediscover the meaning of life for a Muslim is to remember God again by doing dhikr. Breath dhikr is one of the spiritual practices that emphasizes the regulation and awareness of breathing in order to get closer to Allah SWT. According to Al-Ghazali, this dhikr is not just a repetition of words or sentences, but involves a deep appreciation of the greatness of Allah, which should be absorbed into every inhalation and exhalation. This study aims to see the relevance of breath dhikr in the lives of modern society today. This study uses a qualitative descriptive approach through library research whose data sources are obtained from books, notes, literature which in the writing system can be used to study or research an object. The results of this study indicate that with breath dhikr, a person can achieve inner peace and protect the heart from worldly thoughts. The practice of breath dhikr is in line with the needs of today's humans for mindfulness and meditation as a means of achieving balance between the material and spiritual worlds. In addition to providing peace of mind, breathing dhikr can also improve focus, productivity, and quality of life holistically. Thus, Al-Ghazali's teachings on breathing dhikr still have strong relevance as a method of spiritual and mental development in facing the challenges of modern life.

Keywords: *Breath dhikr, Al-Ghazali, Society 5.0 era*

Abstrak

Kehidupan modern sekarang ini berpotensi menjadikan masyarakat kehilangan makna hidup karena berbagai tuntutan kehidupan yang terus berkembang dengan cepat. Salah satu upaya untuk menemukan kembali makna hidup tersebut bagi seorang muslim yaitu dengan kembali mengingat Tuhan dengan cara berzikir. Zikir nafas adalah salah satu praktik spiritual yang menekankan pada pengaturan dan kesadaran pernapasan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menurut Al-Ghazali, zikir ini bukan hanya sekedar pengulangan kata atau kalimat, tetapi melibatkan penghayatan yang mendalam terhadap

kebesaran Allah, yang seharusnya meresap ke dalam setiap tarikan dan hembusan nafas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat relevansi zikir nafas pada kehidupan masyarakat era modern saat ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui penelitian kepustakaan yang sumber data nya di peroleh dari buku, catatan, literatur yang mana dalam sistematika penulisan dapat di gunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan zikir nafas, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan menjaga hati dari gangguan pikiran duniawi. Praktik zikir nafas ini sejalan dengan kebutuhan manusia masa kini akan mindfulness dan meditasi sebagai sarana mencapai keseimbangan antara dunia material dan spiritual. Selain memberikan ketenangan jiwa, zikir nafas juga dapat meningkatkan fokus, produktivitas, dan kualitas hidup secara holistik. Dengan demikian, ajaran Al-Ghazali tentang zikir nafas tetap memiliki relevansi yang kuat sebagai metode pengembangan spiritual dan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci: Zikir Nafas, Al-Ghazali, Era *society 5.0*

PENDAHULUAN

Arus percepatan informasi membuat manusia memiliki pengetahuan, pemahaman yang cepat. Akibatnya perkembangan keinginan, kebutuhan, sikap dan tingkah laku manusia dalam seluruh aspek berkehidupan berkembang, berubah sesuai dengan perubahan teknologi dan arus informasi. Perubahan keinginan, kebutuhan, pemikiran dan tingkah laku (gerakan) menuntut penyesuaian banyak hal. Kebutuhan ekonomi, pendidikan, informasi dan kebutuhan spiritual.

Zaman yang semakin canggih dan modern ini tidak menjamin seseorang memahami bagaimana makna hidupnya, bahkan justru semakin banyak orang-orang yang kehilangan kebermaknaan hidupnya karena berbagai masalah yang terjadi sehingga mengakibatkan hilangnya arah atau target hidupnya sehingga banyak diantaranya yang tidak memiliki semangat untuk menjalani kehidupan kedepannya, mungkin kebutuhan dalam kehidupan bukan mengenai duniawi saja namun kebutuhan untuk menemukan ketenangan batin semakin dirasakan oleh banyak orang. Salah satu cara yang efektif untuk mencapainya adalah melalui zikir nafas. Sebuah praktik spiritual yang menggabungkan pernafasan dengan pengingatn kepada Allah.

Zikir nafas yang pada dasarnya adalah menyebut nama Allah atau kalimat *thayyibah* dengan kesadaran penuh melalui setiap tarikan dan hembusan nafas, menjadi solusi yang relevan di tengah kesibukan duniawi. Zikir nafas tidak hanya membantu seseorang mendekatkan diri kepada sang pencipta, tetapi juga memberikan efek positif pada kesehatan mental dan fisik. Dalam konteks masa kini zikir nafas dapat mejadi alat untuk meredakan

stres, meningkatkan harmoni antara tubuh dan jiwa. Lebih dari itu, zikir nafas membantu manusia untuk tetap ingat akan hakikat kehidupannya sebagai hamba Allah, bahkan di tengah berbagai tantangan dunia modern.

Sebagaimana yang dipopulerkan oleh imam Al-Ghazali, zikir nafas merupakan teknik meditasi yang menggabungkan pernafasan dengan zikir. Praktik ini tidak hanya bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan jiwa, tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas dalam kehidupan masa sekarang. Dengan demikian zikir nafas Al-Ghazali dapat diterapkan untuk menambah kebutuhan spiritual, dan memperkuat hubungan kita dengan sang pencipta serta memberikan makna lebih dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang membahas tema zikir nafas masih sedikit sebab kajian mengenai zikir nafas Al-Ghazali sangat minim yang mengakaji. Oleh karena itu, peneliti berusaha untuk mengembangkan penelitian mengenai zikir nafas Al-Ghazali. Beberapa objek penelitian atau sumber informasi dengan tema yang berkaitan antara lain yaitu buku karangan Setyo Purwanto (2012) yang menjelaskan tentang zikir nafas, penelitian Zalika Kurniati (2018) yang menjelaskan zikir nafas dalam perspektif Al-Ghazali, penelitian Hubbi (2019) yang mengulas mengenai konsep zikir menurut Al-Ghazali, penelitian Soleha dkk (2024) yang menjelaskan mengenai Al-Ghazali dalam pemikirannya tentang pendidikan tasawuf, dan penelitian Beno dkk, (2022) yang meneliti tentang zikir dan kehidupan manusia. Sedangkan penelitian ini bermaksud untuk mengetahui manfaat zikir nafas dalam kehidupan masa sekarang.

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau *library research* yang terbentuk penelitian kualitatif. Sesuai dengan Moloeng (1990), dalam melakukan penelitian kepustakaan, penting untuk memperhatikan kredibilitas sumber yang digunakan harus berasal dari sumber yang digunakan. Sumber-sumber yang digunakan harus berasal dari sumber yang terpercaya dan relevan dengan tema penelitian. Penelitian ini lebih mengarah ke dalam deskriptif sebab mampu menghasilkan data yang lebih valid dan terperinci. Dengan penggunaan literatur karya tulis Al-Ghazali “Ihya Ulum Al-din” dan buku Setyo Purwanto “Zikir Nafas”, sebagai sumber utama informasi.

PEMBAHASAN

Pengertian *Society 5.0*

Pemerintah Jepang mendefinisikan *society 5.0* sebagai masyarakat yang terpusat pada manusia yang dapat menyeimbangkan antara kemajuan ekonomi dengan penyelesaian

masalah sosial menggunakan sistem yang mengintegrasikan dunia maya dan fisik. Pada penjelasan yang lain *Society 5.0* di jelaskan sebagai masyarakat informasi yang dibangun di atas Society 4.0, yang bertujuan untuk mewujudkan masyarakat makmur yang berpusat pada manusia”. *Society 5.0* memiliki konsep teknologi big data yang dikumpulkan oleh Internet of things (IoT) diubah oleh *Artificial Intelligence* (AI) menjadi sesuatu yang dapat membantu masyarakat sehingga kehidupan menjadi lebih baik (Kaliionga et al., 2023).

Society 5.0 akan berdampak pada semua aspek kehidupan mulai dari kesehatan, tata kota, transportasi, pertanian, industri, pendidikan dan keagamaan. Segi keagamaanpun sudah bisa di akses dimanapun dan menggunakan alat teknologi canggih. *Society 5.0* menjadi konsep tatanan kehidupan yang baru bagi masyarakat. Melalui konsep *society 5.0* kehidupan masyarakat diharapkan akan lebih nyaman dan berkelanjutan. Orang-orang akan disediakan produk dan layanan dalam jumlah dan pada waktu yang dibutuhkan (Nastiti & Abdu, 2020).

Dalam era *society 5.0* masyarakat dihadapkan dengan teknologi yang memungkinkan pengaksesan dalam ruang maya yang terasa seperti ruang fisik. Dalam teknologi *society 5.0* AI berbasis big data dan robot untuk melakukan atau mendukung pekerjaan manusia. Berbeda dengan revolusi industry 4.0 yang lebih menekankan pada bisnis saja, namun dengan teknologi era *society 5.0* tercipta sebuah nilai baru yang akan menghilangkan kesenjangan sosial, usia, jenis kelamin, bahasa dan menyediakan produk serta layanan yang dirancang khusus untuk beragam kebutuhan individu dan kebutuhan banyak orang, termasuk aspek spiritualitas yang mendukung keseimbangan dan kebahagiaan (Mahmudi, 2019).

Pengertian Zikir Nafas

Zikir secara bahasa berasal dari kata *dzakara, yadzakuru, dzuker/dziker* yang berarti perbuatan dengan lidah (menyebut, mengucap, berkata) dan dengan hati (mengingat). Kata zikir pada mulanya berarti “menyebut dengan lidah atau menyebut sesuatu”, makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena mengingat sesuatu sering kali membuat lidah menyebutnya (Rosyad, 2021). Kata mengingat dan menyebut adalah dua kata yang sering digunakan untuk memahami kata zikir. Karena kata mengingat dan menyebut dalam bahasa zikir bersifat komplementer (saling terkait dan melengkapi). Ditemukan dalam Al-Quran kata zikir dalam berbagai bentuknya tidak kurang dari 200 ayat yang menyebutkan kata yang berakar dari kata zikir, walaupun beberapa ayat menyebutkan dengan kata yang disandarkan

langsung pada Allah SWT, pada nama-Nya, pada nikmat, peringatan atau ayat- ayat-Nya (Qomarudin, 2002).

Dari segi istilah, zikir tidak terlalu jauh dari makna aslinya. Bahkan dalam kamus-kamus modern seperti Kamus al-Munawwir misalnya, telah menggunakan istilah-istilah seperti adz-dzikir dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah SWT dan sejenisnya, sehingga istilah zikir mencakup bacaan tasbih, takbir, tahmid, tahlil, taqdis, tasbih, shalawat bahkan membaca Al-Qur'an pun pada dasarnya adalah bentuk zikir (Khotijah & Khotijah, 2024).

Nafas menurut KBBI adalah udara yang diisap melalui hidung atau mulut dan dikeluarkan lagi. Nafas adalah saluran kehidupan sekaligus kematian. Nafas seseorang sangat erat hubungannya dengan emosi, seseorang yang mampu mengatur nafas dengan baik dan seimbang maka dia mampu mengontrol emosinya. Jika nafas dilakukan secara terus menerus dengan baik akan membuat seseorang mampu mengontrol emosinya, maka pada saat itu juga dia mampu menyehatkan badannya (Yusuf & Nurleli, 2018).

Nafas diartikan sebagai udara yang keluar dan masuk dalam tubuh manusia untuk memompa darah. Nafas juga dapat di artikan sebagai nyawa atau jiwa (*nafs*). Kata nafas bisa dikaitkan juga bahwa Allah menyempurnakan manusia dengan meniupkan roh ke dalam jasad. Kata tiup sangat erat kaitannya dengan kehendak Allah. Ini memberikan gambaran bahwa Allah menggunakan kehendaknya untuk mengikat atau menyatukan jasad dan roh kita. Sehingga nafas bukanlah suatu pemberian biasa melainkan nafas adalah pemberian “*kehuus*” atau anugerah “khusus” dari Allah untuk kita, hamba- hambanya. Dalam surat Al-Hijr ayat 28-29, disebutkan bahwa ketika jasad manusia telah sempurna, maka Allah meniupkan Roh-Nya. Dalam surat Al-Hijr ayat 28-29, disebutkan bahwa ketika jasad manusia telah sempurna, maka Allah meniupkan Roh-Nya. Dengan ini semua, nafaslah yang menjadi tanda adanya persatuan antara Roh dan Jasad dalam diri manusia. Jika manusia sudah tidak bernafas lagi, maka ada perpisahan antara Jasad dan Roh. Jasad akan kembali kepada tanah, dan Roh kembali kepada Allah. Untuk itulah, sangat penting bagi kita untuk mulai memperhatikan nafas kita sebagai penghormatan terhadap tiupan Allah atau nafas Allah yang dihembuskan dalam diri kita. Nafas itulah kehidupan (Setyo Purwanto, 2012).

Pernafasan yang baik adalah menarik nafas secara perlahan dan tenang, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan dan tenang pula (Sukadiyanto, 2010). Coba kita perhatikan dalam kehidupan, kalau kita tidur manakah yang tidak tidur dalam diri kita. Mata tidur, telinga tidur, mulut tidur, tangan tidur, kaki tidur tubuh tidur, yang tidak tidur hanyalah

Nafas, kata Allah nafas itu adalah Roh-Ku kata Allah. Dalam Alquran lagi Allah katakan dalam surah Sad ayat: 72.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٧﴾

Terjemahannya : “Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Aku tiupkan Roh-KU kepadanya, maka tunduklah kamu dengan bersujud kepadanya”. (QS. Asad : 72). Tidakkah Anda merasa keluar masuk nafasmu, adalah hidup matimu yang secara tidak sadar kamu rasakan itu, ada perkataan orang “menghembuskan nafas terakhir” bahwa kata ini menunjukkan orang itu telah meninggal dunia. Jadi kita hidup kerena ada nafas. harus kita sadari bahwa nafas itu adalah tiupan Roh Allah.

Jadi di sini sudah di jelaskan bahwa makna zikir itu adalah sadar Allah bukan mengingat Allah atau ingat Allah. Ayat di bawah ini juga menegaskan tentang makna zikir yang bukan mengingat.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Terjemahannya : “yaitu orang-orang yang menyadari Allah sambil berdiri atau berduduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka bertafakkur tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka pelihtralalah kami dari siksa neraka”(Q.S.Ali Imran: 191).

Zikir Nafas adalah suatu metode untuk dapat berzikir kepada Allah 24 jam. Seperti halnya dengan metode Iqra atau membaca huruf Al- Quran. Zikir nafas sendiri belum ada penjelsan khusus nya karena zikir nafas adalah sebuah metode maka tidak akan pernah ditemukan tuntunan quran dan hadis yang terang- terangan memerintahkan kita untuk melakukan zikir nafas. Tapi perintah untuk berzikir sebanyak- banyaknya, perintah untuk selalu sadar Allah sangat bnayakbaik di quran dan hadis. Agar kita bisa berzikir sebanyak- banyaknya.

Zikir nafas adalah Zikir kesadaran dengan menggunakan lafaz ‘*Huu Allah*’, sebuah metode zikir dengan mengikuti irama keluar-masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru, dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi. Cara mempraktikkannya juga sangat mudah, yakni ketika menghirup udara, hati ber-zikir ‘*Huu*’ (yang artinya Dia, Allah), dan ketika mengeluarkan nafas, hati berzikir ‘Allah’. Amaliah zikir merupakan jenis amal yang paling mudah dan paling ringan. Namun, karena amalan ini

menuntut ke-istiqamah-an (baca konsisten, secara terus-menerus) dan keterlibatan pikiran dan emosi, maka amalan ini menjadi berat (Setyo Purwanto, 2012). Metode zikir nafas memerlukan ke-istiqamah-an (baca konsisten, secara terus-menerus) dan keterlibatan pikiran dan emosi, sehingga zikir nafas dapat membantu seseorang dalam mengontrol emosinya.

Ibnu Atha', seorang sufi penulis Al-Hikam membagi zikir atas tiga bagian, yakni zikir jali (zikir jelas nyata), zikir khafi (zikir samar-samar), dan zikir haqiqi (zikir sebenarnya).

1. Zikir Jali

Zikir Jali ialah suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan atau lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula, zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan oleh orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya menyertai ucapan lisan itu.

2. Zikir Khafi

Zikir Khafi adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan dan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah kapanpun dan dimanapun. Dalam dunia sufi, terdapat ungkapan bahwa seorang sufi ketika melihat suatu benda (apa saja), pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya. Ia tidak hanya sekedar melihat benda itu, melainkan juga menyadari akan peran Sang Khalik.

3. Zikir Haqiqi

Zikir Haqiqi yaitu zikir yang dilakukan dengan seluroh jiwa raga, lahiriah maupun batiniah, kapanpun dan dimanapun, dengan memperketat upaya memelihara seluroh jiwa raga dari larangan Allah dan mengerjakan apa saja yang diperintahkan-Nya. Selain itu, tidak ada yang diingat selain Allah SWT. Untuk mencapai tingkatan zikir haqiqi, perlu dijalani latihan mulai dari tingkat zikir jali dan zikir khafi.

Pelaksanaan zikir pun berbeda-beda dan dalam teknisnya tergantung ciri dan kepribadian. Seperti halnya ulama tarekat membaca jenis zikir menjadi tiga yaitu:

1. Zikir lisan, yaitu zikir dengan mengucapkan lafal- lafal zikir tertentu yang dinamakan kalimat thayyibat, adapun kalimat *thayyibat* yang disebutkan ialah yang biasanya dilakukan setelah sholat fardhu, anatara lain : membaca kalimat tasbih (*subhanallah*), kalimat hamdalah (*Alahamdulillah*), kalimat takbir (*Allah hu Akbar*), dan kalimat tahlil (*la ilaha illa Allah*) (Ilyas Ismail, 2008).
2. Zikir kalbu/khafi yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata, cara mengefektifkan zikir al- khafi ini adalah dengan berguru dengan mursyid/pembimbing yang sudah mencapai *ma'rifah* kepada Allah SWT. Yang dinamakan talqin zikir. Zikir ini tidak terikat oleh runag dan waktu, kapan dan dimana saja dapat dilakukan di dalam berbagai keadan.
3. Zikir Siir/rahasia yaitu hu,hu,hu. Biasanya sebelum sampai ke tingkat zikir orang itu sudah fana' lebih dahulu. Dalam situasi yang demikian perasaan anatara diri dengan dia menjadi satu. Barang siapa belum merasakan, maka ia belum mengetahui (Mustafa Zahri, 1993).

Zikir nafas adalah praktik spiritual yang banyak dikenal dalam tradisi tasawuf sebagai salah satu metode mendektkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya melalui pernapasan. Seperti halnya menurut Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menekankan pentingnya renungan sebelum melakukan praktik ibadah apapun termasuk zikir berupa melakukan *Tafakur* yaitu, merenungkan kebesaran Allah, memahami kelemahan diri, dan menyadari perlunya mengingat Allah dalam setiap tarikan dan hembusan nafas (Ainur Rofiq & Sutopo, 2023).

Zikir Nafas adalah sebuah metode spiritual yang menggabungkan praktik berzikir mengingat (Allah) dengan pengaturan pernafasan. Dalam praktik ini, setiap tarikan dan hembusan nafas diiringi dengan zikir atau bacaan tertentu, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan kehadiran allah dan mencapai ketenangan batin dengan cara mengintegrasikan zikir ke dalam aktivitas paling dasar dalam hidup manusia, yaitu pernafasan. Dalam praktiknya zikir nafas juga bisa membantu menenangkan pikiran, meningkatkan kosentrasi, serta mengurangi stres (Ardiansyah, 2012).

Setyo purwanto memperkenalkan konsep zikir nafas, sebuah praktis spiritual yang mengkombinasikan teknik pernapasan dan zikir untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan kedekatan dengan tuhan. Berikut adalah tahapan dalam Zikir Nafas di antaranya yaitu:

1. Tahap merasakan nafas

Rasakan nafas yang masuk (terhirup), Rasakan nafas yang keluar (terhembus) jangan mengatur nafas, biarkan nafas keluar masuk dengan bebas.

2. Tahap menikmati nafas

Setelah merasakan tenang dengan mengikuti zikir nafas pada tahap merasakan nafas selanjutnya, Iringi nafas yang masuk dengan melafalkan zikir *huu* (baca dalam hati). Iringi nafas yang keluar dengan melafalkan Allah (baca dalam hati).

3. Tahap menyadari nafas

Saat baca *huu*...arahkan jiwa seseorang untuk mendekatkan kepada Allah, saat membaca Allah, arahkan jiwa pasrah kepada Allah.

4. Tahap mensyukuri nafas

Saat baca "*huu*..." kesadaran seseorang dibawa yang ada hanya Allah. Saat membaca "Allah..." kesadaran seseorang dibawa kekuatan hanya milik Allah (Setyo Purwanto, 2014).

Biografi Al-Ghazali

Al-Ghazali memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Al-Thusi Al-Syafi'i atau singkatnya disebut Al-Ghazali atau juga Abu Hamid. Beliau lahir di Ghazaleh suatu desa yang dekat dengan kota Thus, Persia (Iran) pada 450 H/1058 M atau pertengahan abad ke-5 Hijriyah. Al-Ghazali merupakan salah satu pemikir besar dalam Islam yang telah dianugerahi beberapa gelar seperti Hujjatul Islam (pembela Islam), Zain al-Din (sang ornament agama), Syeikh al-Syuffiyin (Guru besar dalam Tasawuf) dan Imam al-Murabbib (Pakar bidang pendidikan) (Riwayat & Al-Ghazali, 2023).

Al-Ghazali lahir dari keluarga yang sederhana, saleh, jujur, dan sangat bersahaja. Sang ayah yang bernama Muhammad bekerja sebagai penunun kain dari bulu domba. Meskipun hanya sebagai pemintal dan penjual wol namun hasil yang didapatkan cukup untuk kebutuhan keluarganya. Ayah Al-Ghazali dan keluarganya merupakan orang yang taat beragama, mereka aktif mengikuti pengajian untuk mempelajari ilmu agama dari para ulama dan memiliki semangat keilmuan dan cita-cita yang begitu tinggi. Pada saat sang ayah wafat, Al-Ghazali dan saudara kandungnya masih dalam usia anak-anak, Al-Ghazali masih berusia enam tahun dan saudara kandungnya yang bernama Ahmad Al-Ghazali dan hanya terpaut selisih tiga tahun dari Al-Ghazali. Sebelum wafat, ayah Al-Ghazali telah

menyerahkan kedua putranya kepada sahabatnya yang merupakan seorang ahli sufi untuk mengasuh dan mendidik Al-Ghazali dan kakaknya dengan sedikit harta peninggalan ayahnya. Ayah Al-Ghazali juga mengungkapkan kalimat bernada penyesalan kepada sahabatnya “saya sangat menyesal dulu tidak belajar. Untuk itu, saya berharap agar keinginan itu terwujud pada kedua anak saya ini maka didiklah keduanya dan pergunakanlah sedikit harta yang saya tinggalkan ini untuk mengurus keperluannya.” (Kurniati Zalika, 2018).

Kemudian Al-Ghazali dan saudaranya melanjutkan pendidikan di salah satu sekolah agama yang ada di daerah Thus tanpa dipungut biaya, ia belajar ilmu fikih pada seorang ulama bernama Ahmad bin Muhammad Ar-Radzakani Ath-Thusy. Dan setelahnya ia melanjutkan sekolahnya ke Jurjan untuk belajar kepada seorang guru bernama Al-Imam Al-Allamah Abu Nashr Al-Isma’ily. Al-Ghazali semakin dikenal karena kecerdasan dan juga bakatnya di bidang ilmu pengetahuan sampai ia diangkat sebagai Guru Besar di Universitas Nizamiyah, lalu setelah Imam Al-Haramain wafat, Al-Ghazali ditunjuk oleh Perdana Menteri Nizamul Muluk di bawah pemerintahan Khalifah Abbasiyah untuk menjadi rektor Universitas Nizamiyah. Namun tidak berlangsung lama karena keinginannya mencari hakikat kebenaran mendorongnya untuk meninggalkan segala jabatan duniawinya dan melakukan perjalanan keberbagai daerah untuk memulai hidup baru sebagai seorang sufi. Sampai kehidupan Al-Ghazali pada masa tuanya telah menetapkan dirinya menjadi seorang sufi. Sebagai seorang sufi, Ia berkeyakinan bahwa tasawuf adalah jalan terbaik yang dapat menyelamatkan manusia dari rasa ragu dan dapat menghantarkannya pada kebenaran yang hakiki. Al-Ghazali wafat dalam usianya yang kurang lebih 55 tahun pada hari Senin tanggal 14 Jumadil Akhir tahun 505 (1111 M) di kota Thus (Nur Syafudin, 2018).

Al-Ghazali merupakan seorang penulis yang sangat produktif. Di dalam setiap masa hidupnya Imam Al-Ghazali rutin menulis sehingga telah dihasilkan ratusan kitab sebagai hasil karyanya dan dijadikan pedoman oleh sebagian umat Islam. Karyanya telah banyak mendapat pujian dari para gurunya dan menarik perhatian kaum intelektual serta ulama pada masanya. Banyaknya karya yang dihasilkan oleh Al-Ghazali menjadi bukti bahwa sumbangan pemikirannya sangat besar terhadap khazanah keilmuan Islam. Berikut ini merupakan karya- karya Al-Ghazali yang paling terkenal atau termashur berupa Al-Munqidz Min Adl-Dhalal, Maqahsid Al-Fasilah, Tahafut Al-Falasih, Ihya Ulumuddin. Sehingga dapat dikatakan bahwa Al- Ghazali merupakan ulama yang produktif dalam

menulis karya dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan. Seperti dalam penelitian kali ini penulis secara mendalam mengacu pada karya monumental imam Al-Ghazali, yaitu *Ihya Ulumudin*. Karya ini merupakan salah satu rujukan utama dalam penelitian kali ini. Dalam *Ihya Ulumudin* imam Al-Ghazali menekankan pentingnya zikir sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga dapat di kaji dengan adanya zikir nafas berikut penjelasannya mengenai zikir nafas perspektif Al-Ghazali (Huyu Al-A'la Islami, 2016).

Zikir nafas perspektif Al- Ghazali

Menurut imam Al- Ghzali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* mengatakan bahwa zikir artinya mengingat Allah. Melakukannya tidak terikat waktu, dilakukan kapan dan dimana saja. Lebih utama jika zikir ketika duduk sehabis shalat atau zikir yang dilakukan dalam satu waktu diluar setelah shalat. Zikir tidak hanya menyibukkan lisan, namun zikir yang benar ialah yang disertai dengan konsentrasi. Sebab yang ditinjau adalah kesenangan dengan Allah dan hal itu terwujud dengan selalu berzikir dengan khusyuk (Al-Ghazali, 2003).

Al-Ghazali mengajarkan berbagai metode dan praktik zikir dan zikir yang dapat dilakukan oleh individu. Zikir lisan, seperti pengulangan kalimat tasbih (menyebut “*Subhanallah*”), tahmid (menyebut “*Alhamdulillah*”), takbir (menyebut “*Allahu Akbar*”), dan tahlil (menyebut “*La ilaha illallah*”), dilakukan dengan menggunakan kata-kata yang mencerminkan sifat-sifat Tuhan. Zikir hati, disisi lain, melibatkan mengingat Tuhan dengan konsentrasi dan kehadiran penuh dalam hati, tanpa pengulangan lisan. Selain itu, zikir semesta dilakukan dengan mengamati dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Tuhan di alam semesta (Abdurahman, 2007).

Dalam karya monumentalnya, *Ihya 'Ulum al-Din*, Al-Ghazali memberikan perhatian besar terhadap konsep zikir sebagai salah satu sarana utama untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Menurutnya, zikir harus melibatkan hati, pikiran, dan lisan secara bersamaan. Zikir yang sempurna adalah yang melampaui verbalitas dan menjadi aktivitas kontemplatif yang terus-menerus, bahkan dalam keadaan diam. Dalam pandangan Al-Ghazali, hati adalah pusat zikir yang sesungguhnya. Ia menekankan pentingnya menghadirkan Allah di dalam hati setiap saat, sehingga seorang hamba selalu merasa diawasi oleh-Nya. Konsep ini dikenal sebagai *muraqabah*. Zikir yang terinternalisasi akan membawa seorang hamba pada keadaan *hudur* (kehadiran hati) yang mendalam, di mana hati sepenuhnya sadar akan kehadiran Allah (Huyu Al-A'la islami, 2016).

Zikir nafas dapat dimaknai sebagai integrasi antara kesadaran spiritual dan proses biologis yang alami, yaitu pernapasan. Meskipun Al-Ghazali tidak secara eksplisit menyebut istilah “zikir nafas,” ajarannya tentang zikir yang melibatkan hati dan kesadaran penuh relevan untuk menjelaskan praktik ini. Dalam Ihya ‘Ulum al-Din, Al-Ghazali menekankan bahwa setiap tarikan dan hembusan nafas adalah karunia dari Allah dan harus disyukuri. Pernapasan juga dapat menjadi media untuk mengingat Allah secara terus-menerus. Sebagai contoh, dengan menghubungkan tarikan nafas dengan kalimat tauhid seperti “*laa ilaaha illallah*,” seorang hamba dapat menjadikan pernapasan sebagai bentuk zikir yang kontemplatif. Lebih jauh, zikir nafas mencerminkan konsep *tafakkur* (perenungan) yang sering ditekankan oleh Al-Ghazali. Ia menganjurkan manusia untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah dalam diri mereka sendiri, sebagaimana firman Allah dalam QS. Adz-Dzariyat (51:21): “Dan di dalam dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” Melalui kesadaran akan nafas, seseorang dapat merenungkan kehadiran Allah yang senantiasa memelihara kehidupan manusia.

Zikir nafas memiliki beberapa makna spiritual yang dapat dihubungkan dengan pandangan Al-Ghazali sebagai berikut :

1. Kesadaran akan Kebergantungan kepada Allah

Proses pernapasan adalah salah satu bentuk ketergantungan manusia kepada Allah yang tidak bisa dihentikan. Dengan menghadirkan zikir dalam nafas, seorang hamba menyadari bahwa hidupnya sepenuhnya berada dalam kuasa Allah.

2. Penghubung antara Fisik dan Spiritual

Zikir nafas menjembatani aspek fisik dan spiritual manusia. Al-Ghazali sering menekankan keseimbangan antara jasmani dan rohani dalam beribadah. Dengan melibatkan pernapasan, zikir menjadi praktik yang menyatukan tubuh dan jiwa dalam mengingat Allah.

3. Penguatan Khusyuk dalam Ibadah

Zikir nafas membantu menghadirkan khusyuk dalam ibadah, baik dalam shalat maupun aktivitas lainnya. Al-Ghazali menekankan bahwa khusyuk adalah inti dari ibadah, dan zikir nafas dapat menjadi alat untuk mencapai keadaan tersebut.

4. Pembersihan Hati (*Tazkiyatun Nafsi*)

Dalam sufisme, zikir bertujuan untuk membersihkan hati dari penyakit-penyakit rohani, seperti riya, sombong, dan lalai. Zikir nafas, dengan sifatnya yang kontemplatif, membantu seseorang mencapai kondisi hati yang bersih dan tenang.

Relevansi Zikir Nafas Dengang Era Society 5.0

Zikir nafas adalah salah satu praktik spiritual yang mengintegrasikan kesadaran akan pernapasan dengan ingatan kepada Allah. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, zikir bukan sekadar aktivitas lisan, melainkan juga melibatkan hati dan jiwa yang terhubung dengan kehadiran Allah secara kontemplatif. Konsep ini tetap relevan, bahkan semakin penting dalam konteks kehidupan modern, berikut penjelasannya:

1. Keseimbangan Spiritual di Tengah Kesibukan

Kehidupan masa kini sering kali dipenuhi tekanan, rutinitas, dan distraksi yang membuat manusia kehilangan waktu untuk merenung dan mendekati diri kepada Allah. Zikir nafas, yang menuntut kesadaran penuh akan pernapasan sambil mengingat Allah, dapat menjadi cara efektif untuk mengembalikan keseimbangan spiritual. Praktik ini tidak membutuhkan waktu khusus atau tempat tertentu, sehingga dapat dilakukan kapan saja, misalnya saat bekerja, di perjalanan, atau sebelum tidur.

2. *Mindfulness* dalam Perspektif Islam

Dalam era modern, konsep *mindfulness* (kesadaran penuh) telah menjadi populer sebagai cara untuk mengurangi stres. Zikir nafas Al-Ghazali adalah bentuk *mindfulness* Islami, karena melibatkan perhatian penuh pada pernapasan yang disertai dengan mengingat Allah. Praktik ini dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran seseorang akan makna hidup yang lebih dalam, yaitu hubungan dengan Sang Pencipta.

3. Kesehatan Fisik dan Psikologis

Penelitian modern menunjukkan bahwa teknik pernapasan terkontrol dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, dan meredakan gejala stres. Zikir nafas tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental. Dengan menambahkan elemen spiritual, zikir nafas memberikan kedamaian hati yang tidak dapat diperoleh dari teknik pernapasan biasa.

4. Peningkatan Konsentrasi dan Kehadiran Hati

Dalam kehidupan yang penuh distraksi teknologi, seperti media sosial dan notifikasi digital, banyak orang kehilangan kemampuan untuk fokus. Zikir nafas membantu melatih konsentrasi dan kehadiran hati. Dengan melibatkan seluruh perhatian pada zikir sambil mengontrol napas, seseorang belajar untuk tetap fokus pada apa yang esensial, baik dalam hubungan dengan Allah maupun aktivitas sehari-hari.

5. Menghidupkan Tradisi Tasawuf di Era Modern

Zikir nafas adalah bagian dari tradisi tasawuf yang diajarkan oleh Al-Ghazali, di mana ia menekankan pentingnya tazkiyatun nafs (pensucian jiwa). Praktik ini menjadi jembatan untuk menghidupkan kembali spiritualitas Islam yang mendalam di tengah gaya hidup modern yang cenderung materialistis. Zikir nafas dapat menjadi sarana untuk menjaga fitrah manusia sebagai makhluk yang senantiasa rindu kepada Tuhannya.

6. Peningat akan Ketergantungan kepada Allah

Dalam praktik zikir nafas, seseorang menyadari bahwa setiap tarikan dan hembusan napas adalah anugerah dari Allah. Ini mengajarkan ketergantungan total kepada-Nya, terutama di tengah dunia yang sering kali menekankan individualisme dan otonomi manusia. Kesadaran ini menguatkan iman dan mengingatkan manusia untuk selalu bersyukur dalam setiap keadaan.

Adapun relevansi yang lain terkait zikir nafas sebagai berikut:

1. Menenangkan Pikiran di Situasi Stres

Contoh dari situasi ini yaitu seorang pekerja kantoran yang menghadapi deadline ketat merasa cemas dan tegang. Dengan melatih zikir nafas sambil mengucapkan “*subhanallah*” atau “*la ilaha illallah*” setiap tarikan dan hembusan napas, Ia bisa menenangkan pikirannya dan fokus kembali pada pekerjaannya. Relevansinya yaitu zikir nafas membantu menurunkan stres dan menciptakan ketenangan, mirip dengan teknik pernapasan mindfulness tetapi dengan dimensi spiritual.

2. Meningkatkan Konsentrasi dan Produktivitas

Contoh dari situasi ini yaitu seorang mahasiswa yang sedang mempersiapkan ujian sering merasa pikirannya mudah teralihkan. Dengan mengatur pernafasan sambil berzikir, ia bisa menjaga fokus lebih lama. Relevansinya yaitu zikir nafas melatih fokus

dengan cara menyalurkan antara pikiran, pernafasan, dan hati, sehingga meningkatkan konsentrasi.

3. Mengontrol Emosi dalam Konflik

Contoh dari situasi ini yaitu saat menghadapi perdebatan dengan teman atau keluarga, seseorang biasanya cenderung terbawa emosi. Namun, dengan mengambil jeda untuk melakukan zikir nafas, ia bisa meredakan amarah dan merespons dengan lebih bijak. Relevansinya yaitu zikir nafas membantu pengendalian diri, mencegah tindakan impulsif, dan mengajak untuk lebih sabar.

4. Meningkatkan Kualitas Ibadah

Contoh dari situasi ini yaitu seorang muslim yang merasa shalatnya kurang khuyuk mulai menerapkan zikir nafas sebelum shalat. Ia mengatur nafas sambil mengingat Allah, sehingga saat shalat ia lebih tenang dan fokus. Relevansinya yaitu zikir nafas bisa menjadi cara efektif untuk menghadirkan hati yang khuyuk dalam ibadah.

5. Mendukung Kesehatan Fisik dan Mental

Contoh dari situasi ini yaitu seseorang yang sering merasa lelah atau cemas mencoba melatih zikir nafas secara rutin. Ia merasakan peningkatan energi dan suasana hati yang lebih positif. Relevansinya yaitu selain manfaat spiritual, zikir nafas membantu oksigenasi tubuh lebih baik dan mengurangi kecemasan.

Zikir nafas sebagaimana yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali adalah praktik yang relevan untuk diterapkan di era modern. Dengan manfaat spiritual, psikologis, dan fisik yang terintegrasi, zikir nafas menjadi salah satu cara untuk menemukan ketenangan dan makna hidup di tengah hiruk-pikuk dunia. Sebagai umat Islam, menghidupkan zikir ini bukan hanya memperkuat hubungan dengan Allah, tetapi juga menjadi bentuk refleksi atas kebesaran-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

SIMPULAN

Zikir Nafas adalah praktik spiritual yang menggabungkan zikir (mengingat Allah) dengan pernapasan teratur sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah. Dalam zikir ini, setiap tarikan dan hembusan nafaas diiringi dengan lafaz-lafaz zikir, seperti “Allah” atau “*La ilaha illallah*,” dengan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap hembusan. Berbagai macam cara seperti zikir lisan, zikir *khafii*, dan zikir *siir* tujuannya hanya menuju kepada Allah *Ta’ Ala* yang dapat di lakukan kapan saja dalam segala kondisi.

Zikir nafas yang diperkenalkan oleh Imam Al-Ghazali merupakan metode spiritual yang mengintegrasikan pernapasan dengan penghayatan kalimat-kalimat zikir. Metode ini bertujuan untuk menghadirkan kesadaran penuh terhadap Allah dalam setiap tarikan dan hembusan nafas. Al-Ghazali menekankan pentingnya zikir sebagai cara membersihkan hati, meningkatkan konsentrasi, serta mendekatkan diri kepada Allah. Dengan zikir nafas, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan menjaga hati dari gangguan pikiran duniawi. Praktik zikir nafas ini sejalan dengan kebutuhan manusia masa kini akan mindfulness dan meditasi sebagai sarana mencapai keseimbangan antara dunia material dan spiritual. Selain memberikan ketenangan jiwa, zikir nafas juga dapat meningkatkan fokus, produktivitas, dan kualitas hidup secara holistik. Dengan demikian, ajaran Al-Ghazali tentang zikir nafas tetap memiliki relevansi yang kuat sebagai metode pengembangan spiritual dan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Relevansi dengan kehidupan masa kini yaitu sebagai pengelola stres. Dalam era modern yang penuh tekanan, zikir nafas membantu mengelola stres dengan menenangkan pikiran dan tubuh melalui pernapasan teratur dan pengulangan zikir. Relevansi yang lain yaitu sebagai penyeimbang spiritual dan material: Zikir nafas mendorong keseimbangan antara aspek spiritual dan kesibukan duniawi, memberikan waktu untuk refleksi dan ketenangan di tengah tuntutan hidup yang tinggi. Relevansi yang lain yaitu sebagai mindfulness Islami. Metode ini relevan dengan konsep mindfulness yang sedang populer, namun dengan pendekatan yang lebih Islami, yakni menghadirkan Allah dalam setiap momen kehidupan. Relevansi yang lain yaitu sebagai peningkatan konsentrasi dan fokus. Dengan praktik yang konsisten, zikir nafas dapat meningkatkan fokus, membantu seseorang lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari, dan lebih produktif.

Secara keseluruhan, zikir nafas ala Al-Ghazali memiliki nilai praktis dan spiritual yang signifikan untuk membantu manusia menjalani kehidupan yang lebih tenang, sadar, dan penuh makna di tengah tantangan kehidupan masa sekarang. Dengan demikian, zikir nafas bukan hanya relevan sebagai ibadah, tetapi juga sebagai metode pengelolaan diri yang efektif untuk menghadapi tantangan kehidupan masa sekarang.

REFERENSI

- Abdurrahman. (2007). *Tasawuf Kontemporer antara Teks dan Konteks*. Gema Insani.
- Al-A'la Islami, Huyu. (2016). *Konsep Tazkiyatun Nfas Dalam Kitab Ihya Ulumudin Karya Imam Al- Ghazali*. Institut Agama Islam Negeri Salatiga.

- Ainur Rofiq, & Sutopo. (2023). Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>
- Al-Ghazali. (2003). *Ringkasan Ihya Ulumudin*. Gita Media.
- Ardiansyah, M. (2012). *Dan Psikoreligius Terhadap Tingkat Stress Pasien Pasca Perawatan Di Ruang Icu-Iccu*. 43.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Zikir Prespektif Al- Quran (Studi Surah Al-Baqoroh). In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).
- Hubbi, M. S. A. (2019). *konsep dzikir menurut al- ghazali dalam konsep budha*. h. 58.
- Ismail, Ilyas. (2008). *Esiklopedia Tasawuf Jilid 3*. Angkasa.
- Kalionga, A., Iriani, A., & Mawardi, M. (2023). Reintegrasi dan Kontekstualisasi Kearifan Lokal Sintuwu Maroso: Upaya Menjawab Tantangan Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Society 5.0. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 117–127. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p117-127>
- Khotijah, S., & Khotijah, S. (2024). *Pergulatan Sufi Melawan Tirani : Ratib Samman Sebagai Gerakan Kultural dan Perlawanan pada Abad 19* Keywords : *Sufi struggle , Ratib Samman , 19th Century Cultural movement*. 7(1), 15–22.
- Kurniati, Z. (2018). *Zikir sebagai terapi penyembuhan gangguan jiwa dalam perspektif Imam Al-Ghazali* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mahmudi, I. (2019). Urgensi Perilaku Keagamaan Pada Era Society 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3(No. 1), 8. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/1371>
- Moleong, (1990). *Metode Penelitian Kualitatif*. Rineka Cipta.
- Nastiti, F., & Abdu, A. (2020). Kajian: Kesiapan Pendidikan Indonesia Menghadapi Era Society 5.0. *Edcomtech Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 61–66. <https://doi.org/10.17977/um039v5i12020p061>
- Purwanto, Setyo. (2012). *Buku Zikir Nafas*. Pustaka Hidayah.
- Qomarudin. (2002). *Zikir Sufi Menghampiri Ilahi Levat Tasawuf*. Serambi.
- Riwayat, A., & Al-Ghazali, H. (2023). *Bab Ii Biografi Al-Ghazali*. 14–24. [https://repo.iain-tulungagung.ac.id/13848/5/BAB II.pdf](https://repo.iain-tulungagung.ac.id/13848/5/BAB%20II.pdf)
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/46118/>
- Soleha, U., Diniati, R., & Sofiani, I. K. (2024). Membangun Pendidikan Berbasis Etika: Perspektif Al-Ghazali. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 1(2), 791–798. <https://doi.org/10.57235/hemat.v1i2.2829>
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Syafudin, Nur. (2018). *Konsep Tazkiyatun Nafs Prespektif Al-Ghazali Dalam Pendidikan Abkalak*. Institut Agama Islam Negeri Metro.

- Yusuf, R. N., & Nurleli. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Tb Paru. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 1(1), 35–44.
- Zahri, Mustafa. (1993). *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*. Bina Ilmu.