

PENGARUH DZIKIR "HASBUNALLAAH WANIKMAL WAKIIL" TERHADAP KETANGGUHAN RAKYAT GAZA DITENGAH GENOSIDA

Zakia Wilda

Rumah Qur'an Bayt As-Salaam Pasuruan

ABSTRAK

Genosida yang dilakukan Israel kepada rakyat Gaza sudah mencapai 700 hari lebih. Berbagai macam penderitaan telah dialami rakyat Gaza. Namun hal tersebut tidak menjadikan rakyat Gaza menyerah kepada penjajah. Mereka tetap tabah dan tangguh menghadapi kejahatan genosida. Ketangguhan mereka dapat dilihat dari video-video yang beredar dimedia sosial. Uniknya, dalam video-video tersebut seringkali terdengar kalimat dzikir "Hasbunallaah Wanikmal Wakiil" baik dari orang dewasa maupun anak-anaknya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil terhadap ketangguhan rakyat Gaza ditengah genosida. Adapun metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan studi literatur, yaitu berpijak pada pengkajian kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil mengandung makna kepasrahan kepada Allah SWT atas musibah yang dialami, serta keyakinan bahwa Allah-lah yang mencukupi urusan hamba-Nya dan sebaik-baik tempat bersandar dalam segala urusan. Dari aspek fisik, dzikir tersebut mampu meningkatkan kesehatan otak, jantung, sistem pernapasan dan sistem hormon, yang kemudian dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh serta mempercepat proses pemulihan dari sakit. Pada aspek psikis, dzikir tersebut dapat memberikan rasa optimisme, keyakinan, dan ketenangan sehingga membentuk kepribadian yang tangguh pada rakyat Gaza dalam menghadapi kejahatan genosida.

Kata Kunci: Dzikir, Gaza, Genosida, Ketangguhan, Pengaruh

ABSTRACT

The genocide carried out by Israel against the people of Gaza has lasted for more than 700 days. The people of Gaza have experienced various forms of suffering. However, this did not make the people of Gaza surrender to the occupiers. They remain steadfast and resilient in the face of the crime of genocide. Their resilience can be seen from the videos circulating on social media. Uniquely, in these videos, the dhikr phrase "Hasbunallaah Wanikmal Wakiil" is often heard from both adults and children.

The aim of this study is to determine how the dhikr Hasbunallaah Wanikmal Wakiil influences the resilience of the people of Gaza in the midst of genocide. The method used is a qualitative method with data collection techniques using literature studies, namely based on critical and in-depth studies of relevant library materials.

The results of the study show that the dhikr Hasbunallaah Wanikmal Wakiil contains the meaning of surrender to Allah SWT for the calamity experienced, as well as the belief that Allah is sufficient for the affairs of His servants and is the best place to rely on in all affairs. From a physical aspect, this dhikr can improve the health of the brain, heart, respiratory system and hormonal system, which can then strengthen the immune system and speed up the recovery process from illness. From a psychological perspective, this dhikr can provide a sense of optimism, confidence, and calm, thereby forming a strong personality in the people of Gaza in facing the crime of genocide.

Keywords: *Dhikr, Gaza, Genocide, Resilience, Influence*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada 16 September 2025, Dewan Hak Asasi Manusia PBB menyatakan Israel telah melakukan genosida. Hal ini tercatat dalam laporan dengan kode A/HRC/60/CRP.3 yang berjudul *Legal analysis of the conduct of Israel in Gaza pursuant to the Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide*:

"Komisi menyimpulkan berdasarkan alasan yang masuk akal, bahwa otoritas Israel dan pasukan keamanan Israel telah melakukan dan terus melakukan tindakan genosida terhadap warga Palestina di Jalur Gaza," kata PBB dalam laporan tersebut. (Ahdiat, 2025)

Sejak Oktober 2023 hingga saat ini, genosida yang dilakukan Israel belum berhenti. Kantor Media Pemerintah di Gaza mengumumkan dalam sebuah laporan bahwa tingkat kehancuran di wilayah kantong Palestina telah mencapai sekitar 90 persen. Sejak awal perang, Israel telah menjatuhkan lebih dari 200.000 ton bahan peledak di Gaza, menewaskan dan melukai ratusan ribu orang serta menghancurkan infrastruktur di wilayah kantong tersebut. Jumlah total korban syahid dan hilang mencapai 76.639 orang, termasuk 67.139 orang syahid yang tiba di rumah sakit dan 9.500 orang hilang, banyak yang masih terkubur di bawah reruntuhan. Di antara korban jiwa terdapat lebih dari 20.000 anak-anak, 12.500 wanita, dan 22.426 ayah. (Republika, 2025)

Kantor tersebut melaporkan bahwa 460 warga Palestina, termasuk 154 anak-anak, meninggal karena kelaparan dan kekurangan gizi, 23 orang meninggal karena bantuan yang gagal, dan 17 orang, kebanyakan anak-anak, karena paparan dingin di kamp-kamp pengungsian. Lebih dari 12.000 keguguran tercatat karena kelaparan dan kurangnya layanan kesehatan. Sebanyak 38 rumah sakit telah dibom atau tidak dapat dioperasikan, bersama dengan 96 pusat kesehatan, 197 ambulans, dan 61 kendaraan pertahanan sipil. (Republika, 2025)

Sektor pendidikan hampir musnah; 95 persen sekolah di Gaza mengalami kerusakan, dan 90 persen bangunan kini memerlukan rekonstruksi penuh. Sedikitnya 165 lembaga pendidikan hancur total dan 392 rusak sebagian. Lebih dari 13.500 pelajar, 830 guru, dan 193 akademisi tewas, sementara 785.000 pelajar masih kehilangan pendidikan. Sekitar 268.000 unit rumah hancur total, 148.000 rusak berat, dan 153.000 rusak sebagian—menyebabkan 288.000 keluarga kehilangan tempat tinggal. Hampir dua juta warga sipil terpaksa mengungsi, sementara 293 tempat penampungan dan pusat pengungsian menjadi sasaran. Penyeberangan ke Gaza telah ditutup selama 220 hari berturut-turut, dan lebih dari 120.000 truk bantuan dan bahan bakar diblokir untuk masuk. Setidaknya 47 pusat distribusi makanan dan 61 fasilitas bantuan menjadi sasaran, dan 540 pekerja bantuan tewas. (Republika, 2025)

Berbagai penderitaan telah dialami oleh rakyat Gaza; kematian, kesakitan, kelaparan, kemiskinan, pengusiran, dan kesulitan hidup. Semua bentuk penderitaan tersebut tidak menjadikan mereka tunduk dan menyerah kepada Israel. Rakyat Gaza lebih memilih untuk bertahan di tanah airnya. Hal ini menunjukkan sikap ketabahan dan ketangguhan mereka dalam menghadapi kejahatan genosida. Sehingga mereka mampu bertahan hingga lebih dari 700 hari.

Sikap ketangguhan rakyat Gaza dapat kita ketahui dari berbagai platform media, baik itu berupa foto, tulisan, maupun video. Hal unik yang penulis temukan dari sekian banyak video yang beredar, yaitu sering penulis dapati ungkapan "Hasbunallaah Wanikmal Wakiil". Kalimat dzikir yang selalu diucapkan rakyat Gaza ini melekat hingga menjadi sebuah identitas tersendiri bagi rakyat Gaza. Bagaimana rakyat Gaza dapat menjadi pribadi yang tangguh di tengah penderitaan yang mereka alami? Bagaimana mereka dapat tetap bertahan di bawah kesulitan dan kesakitan? Adakah pengaruh dari dzikir tersebut terhadap ketangguhan mereka? Hal inilah yang kemudian menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil terhadap Ketangguhan Rakyat Gaza di tengah Genosida"**.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada karya tulis ini adalah "Bagaimana pengaruh dzikir hasbunallaah wanikmal wakiil terhadap ketangguhan rakyat Gaza ditengah genosida?". Adapun batasan masalah pada karya tulis ini adalah bahwa penulis membatasi penelitian hanya pada genosida yang terjadi diwilayah Gaza dan terhitung dari tanggal 7 Oktober 2023 hingga karya tulis ini disusun.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian pada karya tulis ini adalah untuk mengetahui pengaruh dzikir hasbunallaah wanikmal wakiil terhadap ketangguhan rakyat Gaza ditengah genosida.

D. Research Gap

Research Gap atau kesenjangan penelitian adalah pertanyaan atau masalah yang belum dijawab oleh salah satu atau beberapa penelitian yang ada di satu bidang. Research gap merujuk pada kesenjangan atau celah dalam literatur atau penelitian yang ada, yang menandakan area di mana pengetahuan masih terbatas atau bahkan belum terjangkau. (Qurotianti, 2024)

Penelitian dengan judul "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib" yang dilakukan oleh Syarifa 'Aini dan Budi Santosa pada tahun 2023 berbentuk jurnal Vol. 02, No. 01 Juni 2023. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Research Gap* pada penelitian ini terletak pada metode yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari aktivitas dzikir pada kesehatan mental santri. Namun pada bagian kesimpulan menyatakan bahwa pengaruh dzikir tersebut dalam interval rendah/lemah. Hal tersebut terjadi setelah dilakukannya Uji Prasyarat Analisis. Maka akan lebih baik jika dalam penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif, sehingga akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian, serta dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi maupun menghambat pengaruh dzikir tersebut pada kesehatan mental santri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengaruh Dzikir "Hasbunallaah Wanikmal Wakiil"

Menurut (KBBI, 2015), pengaruh adalah kekuatan yang timbul dari suatu hal (baik orang maupun benda) yang dapat memengaruhi pembentukan karakter, keyakinan, atau tindakan seseorang. Pengaruh dapat diartikan pula sebagai daya atau kekuatan yang berasal dari berbagai hal di alam ini, baik itu orang, benda, atau fenomena lainnya yang berdampak pada lingkungan sekitar (Yosin, 2012). Surakhmad (2012) menjelaskan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang timbul dari benda, orang, atau fenomena yang dapat membawa perubahan dan membentuk keyakinan atau perilaku seseorang. (Hutagaol et al., 2024)

Dzikir menurut pengertian bahasa, diambil dari kata “Dzakara-Yadzku-Dzikran” mengingat dan memusatkan perhatian kepada sesuatu. Adapun secara terminologis, dzikir dapat dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu: (1) pengertian secara umum, menyangkut segala bentuk peribadatan, seperti shalat, puasa, haji, membaca al-Qur'an, tasbeih, tamjid, tahmid, dan selain dari itu yang termasuk dalam berbagai macam ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT. Kategori yang ke (2) Makna yang khusus, yaitu dzikir (mengingat Allah) dengan lafadz-lafadz yang telah diperintahkan oleh-Nya, seperti membaca Al-Qur'an, memahami asma-asma-Nya atau sifat-sifat-Nya yang luhur pada lisan seseorang atau dalam hatinya yang disyariatkan dalam kitab Allah SWT. Termasuk dalam makna ini adalah lafadz-lafadz dzikir yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW, seperti mengagungkan Allah dan mensucikan-Nya dari berbagai hal yang tidak layak. (Mubarak, 2024)

Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa berdzikir. Hal ini dijelaskan dalam firman-Nya berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝٤١

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan dzikir sebanyak-banyaknya.” (QS. Al-Ahzab : 41). (Ghoni, 2021)

Abdullaah ibn ‘Abbaas menyatakan bahwa setiap perintah yang Allah mintakan kepada manusia selalu ada batasannya, dan selalu ada keringanan (rukhsah) bagi yang tidak mampu melakukannya. Namun demikian ada satu perintah yang tidak ada batasannya untuk dilakukan orang-orang yang beriman, yaitu perintah untuk berdzikir kepada Allah. (Ghoni, 2021)

Dzikir merupakan ibadah yang memiliki kelebihan serta keutamaan yang sangat luas dan tidak terbatas. Allah SWT berfirman dalam hadits qudsi:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَتُوبُنِي، إِنَّ لَكَ رِيفِي فَيُفِي قَسِي، لَكَتُ فَيُفِي قَسِي، وَإِنْ لَكَ رِيفِي لَهَا، لَكَتُ فَيُفِي لَهَا، وَمَنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شِبْرًا مَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا مَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ مَبَازًا، وَإِنْ تَلَّنِي مَشِي تَلَّنِي خِلْفَةً مَرَّةً

Artinya: "Aku senantiasa berada dalam persangkaan hamba-Ku terhadap diri-Ku, dan Aku selalu menyertainya ketika ia berdzikir kepada-Ku. Apabila hamba-Ku mengingat-Ku dalam hatinya, maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Apabila ia mengingat-Ku di depan orang banyak, maka Aku pun mengingatnya di depan orang banyak pula yang lebih baik dari mereka. Apabila hamba-Ku mendekat pada-Ku dengan langkah sejengkal demi sejengkal, Aku akan mendekat kepada-Nya sehasta demi sehasta. Apabila ia mendekat kepada-Ku dengan sehasta demi sehasta, maka Aku akan mendekat kepadanya sedepa demi sedepa. Dan apabila ia datang kepada-Ku dengan berjalan kaki, Aku akan datang kepadanya dengan berlari," (HR. Bukhari 7405). (Mubarak, 2024)

Kalimat "Hasbunallaah Wanikmal Wakiil" atau dalam versi lain "Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil" termasuk dzikir sederhana, namun mengandung makna yang luar biasa. Dzikir ini menandakan bahwa seorang hamba hanya pasrah pada Allah dan menjadikan-Nya sebagai tempat bersandar. Allah Ta'ala menceritakan mengenai Rasul dan sahabat Rasul dalam firman-Nya,

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ الْمَلَأْسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan, “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka”, maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, “hasbunallah wa ni’mal wakiil

[cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung]“. (QS. Ali ‘Imron: 173). (Tuasikal, 2011)

Sahabat Ibnu ‘Abbas berkata bahwa “Hasbunallah Wanikmal Wakiil” adalah perkataan Nabi ‘Ibrahim ‘alaihi salaam ketika beliau ingin dilempar di api. Sedangkan Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa sallam mengatakan kalimat tersebut dalam ayat,

إِذْ أَنْسَقَدَ جَمْعُ الْكَافِرِ أَخْرَجُوا مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ أَسْفَلَ سَافِلِينَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka,” maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung”. (HR. Bukhari no. 4563). (Tuasikal, 2011)

Ibnul Jauzi dalam Zaadul Masiir berkata bahwa maksud “hasbunallah” ialah Allah-lah yang mencukupi segala urusan mereka. Sedangkan “al wakiil“, kata Al Faro’ berarti orang yang mencukupi. Demikian pula kata Ibnul Qosim. Sedangkan Ibnu Qutaibah berkata bahwa makna “al wakiil” adalah yang bertanggung jawab (yang menjamin). Al Khottobi berkata bahwa “al wakiil” adalah yang bertanggung jawab memberi rizki dan berbagai maslahat bagi hamba. Adapun tafsir Al-Jalalain menyebutkan makna dzikir diatas ialah Allah-lah yang mencukupi urusan mereka dan Allah-lah sebaik-baik tempat bersandar dalam segala urusan. Syaikh As-Sa’di dalam kitab tafsirnya memaparkan, “Maksud ‘hasbunallah’ adalah Allah-lah yang mencukupi urusan mereka dan ‘nikmal wakiil’ adalah Allah-lah sebaik-baik tempat bersandar segala urusan hamba dan yang mendatangkan maslahat.” (Tuasikal, 2011)

Syaikh Al Imam Al ‘Arif rahimahullah berkata bahwa dalam hadits di atas adalah isyarat dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam pada para sahabatnya agar mereka rujuk (kembali) pada Allah Ta’ala, bersandar pada-Nya, sadar bahwa tidak ada daya dan kekuatan melainkan dari-Nya. Kalimat “hasbunallah” adalah tanda bahwa hamba benar-benar butuh pada Allah dan itu sudah amat pasti. Lalu tidak ada keselamatan kecuali dari dan dengan pertolongan Allah. Tidak ada tempat berlari kecuali pada Allah. Allah Ta’ala berfirman,

فَقَرِّءُوا عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ لَهُمْ فِي ذَٰلِكَ بَيِّنَاتٍ

Artinya: “Maka segeralah kembali kepada (mentaati) Allah. Sesungguhnya aku seorang pemberi peringatan yang nyata dari Allah untukmu.” (QS. Adz Dzariyat: 50) (Bahrul Fawaid karya Al Kalabadzi). (Tuasikal, 2011)

Selain sebagai bentuk ibadah yang utama, didalam aktivitas dzikir banyak terkandung esensi-esensi psikologis yaitu: (Niko, 2018)

1. Dzikir sebagai media relaksasi. Fokus dari relaksasi ini tidak pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transedensi yaitu tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan. Pengucapan lafadz dzikir disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifatsifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan aman (Niko dalam Purwanto, 2006).
2. Dzikir sebagai media katarsis. Dzikir akan selalu berhubungan dengan do'a dan memiliki ikatan yang kuat, terlebih dalam kaitannya sebagai pengobat hati, maka dzikir lebih utama disampaikan dalam do'a yang tulus (Niko dalam Haq, 2011).
3. Dzikir sebagai media pengharapan terhadap tuhan (expectation). Dzikir akan menimbulkan perasaan optimis pada Allah SWT, bahwa Allah akan senantiasa membantu dirinya dalam menghadapi segala musibah yang menimpa.
4. Dzikir sebagai media untuk pasrah pada Allah SWT. Berdzikir membuat seseorang terus ingat kepada sang Khalik. Mereka akan senantiasa bahagia dan ridha terhadap apa yang diberikan oleh Allah kepadanya (Niko dalam Haq, 2011).

Pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental juga dipengaruhi oleh rutinitas yang melaksanakan dzikir tersebut. Dzikir merupakan salah satu ajaran agama. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Esa. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman. (Aini, 2023)

Hal ini sesuai dengan tulisan dari Al-Hafidz ibn Al-Qayyim (saleh, 2010) bahwa manfaat dzikir yang dirasakan manusia adalah dzikir membawa seseorang menyerahkan dirinya kepada Allah, sehingga perlahan-lahan Allah menjadi tempat perlindungan dari segala hal. Dzikir dapat membuat manusia lebih mensyukuri karunia dan rahmat Allah SWT, sehingga dengan bersyukur, manusia lebih dapat merasakan kebahagiaan hidupnya. Selain itu, Khaled (2007) mengatakan bahwa faedah dzikir adalah memperoleh ketenangan dan ketentraman hati. Dalam dzikir terdapat pengobatan bagi orang-orang yang merasa gelisa, mengalami kepedihan hidup dan berpaling dari dokter. (Niko, 2018)

Saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia (Niko dalam Najati, 2005). Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis (Niko dalam Saleh, 2010).

Adapun pengaruh dzikir pada aspek fisik yaitu bahwa dzikir yang dilakukan dengan penuh penghayatan akan membawa individu dalam keadaan yang tenang dan nyaman. Fisiologis tubuh berada dalam keseimbangan. Keseimbangan akan memperlancar aliran darah dan gerak sel tubuh relatif stabil. Respons keseimbangan menjadikan kerja sistem tubuh berjalan normal dan menyehatkan badan. Intervensi dzikir juga terbukti meningkatkan spiritual value yang mempengaruhi kepribadian, sehingga mengubah stres negatif (*distress*) menjadi positif (*eustress*) diikuti perubahan respons biologis oleh potensi penurunan kortisol. Dzikir meningkatkan kepribadian seperti: perilaku optimis, pribadi yang tangguh dan mandiri, mampu menjadi pribadi yang unggul dan performansi perawat semakin baik, sehingga pelayanan yang diberikan lebih maksimal. (Utami, 2017)

Beberapa manfaat yang diperoleh dari melakukan dzikir secara rutin adalah sebagai berikut: (Raasyidah, 2024)

1. Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatis dan Pengaruhnya Terhadap Relaksasi Tubuh. Saat seseorang berdzikir tubuh secara otomatis memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis. Sistem ini merupakan kebalikan dari sistem saraf simpatik yang mengatur respons tubuh terhadap stres. Saat parasimpatis aktif, tubuh cenderung mengalami penurunan ketegangan, relaksasi otot, dan perasaan

tenang. Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui dzikir berdampak langsung pada beberapa fungsi fisiologis, seperti penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, dan relaksasi otot.

2. Peningkatan Fungsi Pernapasan dan Oksigenasi Darah. Dalam proses berdzikir, individu secara alami memperlambat ritme pernapasan mereka yang membantu paru-paru mengambil lebih banyak oksigen dan meningkatkan efisiensi pertukaran oksigen serta karbon dioksida dalam darah. Pernapasan yang teratur saat berdzikir memiliki efek positif pada sistem tubuh sebagai berikut:
 - a. Peningkatan oksigenasi darah. Pernapasan yang lebih dalam dan lambat memungkinkan lebih banyak oksigen masuk ke aliran darah yang mana sangat penting untuk meningkatkan fungsi optimal otak, jantung, dan organ vital lainnya.
 - b. Memperbaiki fungsi otak. Oksigen yang lebih banyak dapat meningkatkan aktivitas otak, memperkuat konsentrasi, daya ingat, dan fokus mental.
 - c. Memperkuat sistem kekebalan tubuh. Pernapasan yang lebih baik juga berhubungan dengan peningkatan produksi sel darah putih yang membantu tubuh melawan infeksi dan meningkatkan kekebalan tubuh secara keseluruhan. Studi yang dilakukan oleh Rizvi et al. (2016) menemukan bahwa teknik pernapasan yang diatur melalui dzikir membantu memperbaiki kapasitas paru-paru dan mengurangi kadar kortisol dalam tubuh, yang pada akhirnya menurunkan stres. Peningkatan oksigenasi darah yang dihasilkan dari pernapasan teratur saat berdzikir juga sangat bermanfaat dalam mencegah berbagai penyakit kardiovaskular.
3. Mengurangi Hormon Stres dan Meningkatkan Hormon Kebahagiaan. Kortisol dilepaskan oleh tubuh ketika seseorang berada dalam kondisi tertekan atau cemas. Jika kortisol dilepaskan secara berlebihan, terutama dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan tidur, masalah pencernaan, hingga penurunan sistem kekebalan tubuh. Dzikir membantu menurunkan kadar kortisol dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis seperti yang sudah saya sebutkan di poin pertama, yang mana dapat

menenangkan tubuh dan pikiran. Selain itu, dzikir juga merangsang pelepasan endorfin yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Dalam sebuah penelitian oleh Zulkurnain et al. (2012), ditemukan bahwa orang yang melakukan dzikir secara rutin memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan suasana hati yang lebih positif.

4. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh. Sistem kekebalan tubuh kita sangat sensitif terhadap tingkat stres dan emosi negatif. Kortisol, hormon stres yang tinggi, dapat menekan sistem kekebalan tubuh dan membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit. Dzikir, dengan kemampuannya untuk menenangkan tubuh dan mengurangi stress juga dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi atau aktivitas spiritual seperti dzikir dapat meningkatkan produksi sel pembunuh alami yang merupakan komponen penting dalam sistem imun untuk melawan infeksi dan sel kanker. Hal ini sudah terbukti dalam sebuah studi yang menyebutkan bahwa praktik spiritual yang melibatkan pengulangan kata-kata tertentu mampu memperkuat sistem imun dengan cara yang signifikan.
5. Meningkatkan Kesehatan Jantung. Dzikir juga memiliki pengaruh langsung pada kesehatan jantung. Penelitian yang diterbitkan di American Journal of Cardiology menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti meditasi atau dzikir secara signifikan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung dan stroke. Dengan menurunkan stres dan menormalkan fungsi kardiovaskular, dzikir menjadi salah satu cara alami untuk menjaga kesehatan jantung dan mencegah berbagai gangguan kesehatan jantung yang serius.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil adalah suatu daya atau kekuatan yang ditimbulkan dari aktivitas dzikir Hasbunallah Wanikmal Wakiil oleh seseorang dalam kehidupannya yang kemudian dapat berdampak pada orang tersebut, baik dari aspek fisik maupun psikis.

B. Ketangguhan Rakyat Gaza ditengah Genosida

Ketangguhan (hardiness) adalah kepribadian yang dimiliki individu sebagai bentuk pertahanan terhadap stress, kecemasan dan depresi, ditandai dengan adanya komitmen, pengendalian, dan

tantangan. Hardiness adalah bentuk konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimistis terhadap hal-hal yang menyebabkan stres. Menurut Rahmawan (2010), ketangguhan adalah komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stres. Adapun menurut Hadjam (2004), ketangguhan adalah kekuatan yang dimiliki individu sebagai pertahanan terhadap stres, kecemasan dan depresi. (Riadi, 2022)

Menurut Kobasa, Maddi & Kahn (2002), ketangguhan (hardiness) yang dimiliki seseorang memiliki beberapa fungsi dan manfaat, antara lain yaitu sebagai berikut: (Riadi, 2022)

1. Membantu dalam proses adaptasi individu. Hardiness yang tinggi akan sangat membantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal yang baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak.
2. Toleransi terhadap frustrasi. Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki hardiness yang tinggi dan yang rendah, menunjukkan bahwa mereka yang memiliki hardiness yang tinggi menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hardinessnya rendah.
3. Mengurangi akibat buruk dari stres. Hardiness sangat efektif dan berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman.
4. Mengurangi kemungkinan terjadinya burnout. Burnout yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan di alami oleh pekerja-pekerja emergency yang memiliki beban kerja yang tinggi, hardiness sangat dibutuhkan untuk mengurangi burnout yang sangat mungkin muncul.
5. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan coping yang berhasil. Coping adalah penyesuaian secara kognitif dari perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Hardiness membuat individu dapat melakukan coping yang cocok dengan masalah

yang dihadapi. Individu dengan hardiness yang tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres sebagai positif dan karena itu mereka dapat lebih dalam menentukan koping yang sesuai.

6. Meningkatkan ketahanan diri. Hardiness dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres. Karena lebih tahan terhadap stres, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena caranya menghadapi stres lebih baik dibanding individu yang hardiness-nya rendah.
7. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan. Hardiness dapat membantu individu untuk dapat melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan baik dalam keadaan stres maupun tidak.

Menurut Morina (2013), seseorang yang memiliki kepribadian tangguh (hardiness), umumnya memiliki beberapa ciri-ciri, antara lain yaitu sebagai berikut: (Riadi, 2022)

1. Sakit dan senang adalah bagian hidup. Orang yang memiliki kepribadian tangguh menganggap setiap kejadian yang buruk dan baik adalah sebagian dari hidup dan mereka mampu menikmatinya karena mereka ingin selalu menjadi berguna dalam setiap keadaan.
2. Keseimbangan. Orang yang memiliki kepribadian tangguh, memiliki keseimbangan emosional, spiritual, fisik, hubungan antara inter-personal. Bila mereka dihadapkan dengan situasi yang buruk mereka memiliki solusi yang kreatif untuk keluar dari situasi tersebut.
3. Perspektif (pandangan). Orang yang memiliki kepribadian tangguh, memiliki pandangan hidup yang luas dalam melihat sesuatu.
4. Self-knowledge. Orang yang memiliki kepribadian akan memiliki kesadaran diri yang tinggi dengan mengetahui kelebihan dan kekurangannya serta mereka juga dapat menerima diri mereka apa adanya.

5. Dukungan. Mereka mampu mengembangkan hubungan yang sehat dalam suatu kelompok.
6. Punya daya pikir yang tinggi. Orang yang memiliki kepribadian tangguh mempunyai pemikiran yang kreatif dan inovatif yaitu memiliki pemecahan masalah sendiri.

Rakyat Gaza adalah penduduk yang tinggal di kota Gaza, sebuah kota kecil di wilayah Palestina. Gaza, yang juga sering disebut Jalur Gaza, adalah sebidang tanah sempit yang terletak di sepanjang pesisir timur Laut Mediterania. Berbatasan dengan Mesir di selatan dan Israel di timur dan utara, sementara Laut Mediterania terletak di barat. Wilayah ini hanya sekitar 40 kilometer panjangnya dan, pada titik terlebarnya, lebarnya sekitar 11 kilometer. (Go Volunteer in Palestine, 2023). Dengan 2,3 juta penduduk yang tinggal di lahan seluas 365 km persegi (141 mil persegi), Jalur Gaza dianggap sebagai salah satu wilayah terpadat di dunia. Daerah kantong ini terbagi menjadi lima kegubernuran: Gaza Utara, Kota Gaza, Deir el-Balah, Khan Younis dan Rafah. (Al Jazeera, 2023)

Terhitung sudah 700 hari lebih rakyat Gaza mengalami genosida. Genosida atau dalam bahasa Inggris *genocide*, berasal dari bahasa Yunani dan Latin. Dalam bahasa Yunani “genos” berarti ras, suku, atau bangsa dan “cide” dalam bahasa Latin artinya pembunuhan. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), genosida diartikan sebagai pembunuhan besar-besaran secara berencana terhadap suatu bangsa atau ras tertentu. Dengan demikian, genosida dapat diartikan sebagai tindakan kejahatan yang disengaja dengan tujuan untuk menghancurkan sebagian atau seluruh dari suatu bangsa, ras, etnis, maupun kelompok tertentu lainnya. Menurut Setiyono, Joko (2020), istilah genosida pertama kali dikenalkan oleh seorang pengacara asal Polandia yang bernama Raphael Lemkin melalui konferensi internasional pada tahun 1944 M. (Karisha, 2024)

Konvensi Pencegahan dan Penghukuman Kejahatan Genosida tahun 1948, yang menjadi landasan hukum internasional, menyebutkan lima tindakan yang terkategori sebagai kejahatan genosida, yaitu: (Info Hukum, 2024)

1. Pembunuhan massal anggota kelompok. Ini adalah bentuk genosida yang paling mudah dikenali. Pelaku berupaya menyalakan anggota kelompok tertentu melalui pembantaian, penyiksaan, atau penghilangan paksa.

2. Menimbulkan penderitaan fisik dan mental yang berat. Tindakan ini bertujuan untuk melemahkan dan menghancurkan semangat juang korban. Contohnya adalah pembatasan akses terhadap makanan dan obat-obatan, penahanan massal dalam kondisi yang tidak layak, serta eksperimen medis yang tidak manusiawi.
3. Menciptakan kondisi kehidupan yang mengakibatkan kemusnahan kelompok. Pelaku genosida bisa saja memaksa perpindahan penduduk secara massal ke wilayah tandus, membatasi akses terhadap sumber daya alam, atau meracuni sumber air bersih. Tujuannya adalah membuat kelompok tersebut punah secara perlahan-lahan.
4. Mencegah kelahiran dalam kelompok. Ini adalah bentuk genosida yang terencana untuk memutus keberlangsungan generasi masa depan kelompok tersebut. Tindakan ini bisa berupa sterilisasi paksa, pemisahan paksa pasangan suami istri, atau pembunuhan bayi dan anak-anak.

Berbagai dampak serius yang ditimbulkan konflik ini antara lain sebagai berikut: (Karisha, 2024)

1. Korban Jiwa

Dampak yang menjadi sorotan dunia internasional pertama kali adalah manusia. Semenjak terjadinya konflik antara Israel dan Palestina sudah memakan banyak korban jiwa. Bahkan serangan dari Zionis tidak hanya ditujukan kepada Hamas melainkan warga sipil Palestina. Kebanyakan korban jiwa dari mereka adalah anak-anak, wanita, dan orang tua. Tercatat sudah ribuan korban Palestina yang meninggal akibat serangan bom udara maupun serangan darat dari Zionis. Selain itu, tidak sedikit juga yang mengalami luka-luka, baik luka ringan maupun luka berat. Bahkan banyak warga Palestina yang setelah terkena serangan udara tersebut mengalami cacat fisik karena bagian tubuhnya yang terkena runtuhnya bangunan. Selain cacat, masalah mental juga menyerang warga Palestina. Banyak anak Palestina yang mengalami trauma karena kehilangan kedua orang tua maupun keluarga mereka. Keluarga yang dulu hidup harmonis menjadi lenyap seketika karena satu-persatu anggota keluarga menjadi korban.

2. Kehilangan Harta dan Benda

Selain kehilangan nyawa, warga Palestina juga harus kehilangan harta benda mereka. Mereka harus kehilangan rumah, perabotan,

kendaraan, dan lain sebagainya. Semua yang dimiliki hancur tak tersisa bersama dengan runtuh bangunan rumah.

3. Pengungsian

Warga Palestina yang masih bertahan tentunya kehilangan tempat untuk tinggal. Oleh karenanya, mereka pengungsi ke tempat pengungsian yang dibuat khusus bagi mereka korban pengeboman Israel. Lokasi pengungsian berada di tempat yang dinilai aman dan tidak terjangkau kebisingan suara dentuman bom dan senjata. Warga Palestina saling hidup berdampingan di dalam tempat pengungsian ini.

4. Pencemaran Lingkungan

Pencemaran lingkungan juga menjadi dampak dari konflik ini. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya bahan kimia yang dihasilkan dari senjata, bom, atau rudal yang dilepaskan oleh Israel dalam jumlah besar. Pencemaran akibat bahan kimia tersebut dapat merusak ekosistem yang ada di sekitarnya, tidak hanya berdampak pada kelangsungan hidup manusia saja tetapi juga makhluk hidup lainnya.

5. Perekonomian

Perseteruan antara Israel dan Palestina juga sangat berdampak dalam kehidupan ekonomi. Konflik dua negara tersebut mempengaruhi kestabilan dan perekonomian, terutama di wilayah Timur Tengah. Dalam menghadapi Tentara Zionis, Palestina tentunya membutuhkan banyak biaya untuk keperluan persenjataan. Sehingga dapat dikatakan bahwa perekonomian di Palestina sedang terfokus untuk menyokong kebutuhan militer dan kemanusiaan bagi para korban. Sementara itu, akibat adanya konflik tersebut menyebabkan sulitnya mencari investor asing yang ingin menanamkan modalnya di negara tersebut. Biasanya investor dan perusahaan asing tidak mau menanamkan modal di wilayah yang sedang mengalami konflik, ketidakpastian politik serta keamanan. Selain dampak ekonomi regional, konflik antara Israel dan Palestina juga meluas hingga ke ekonomi global. Hal tersebut menyebabkan gejolak pada pasar uang yang mempengaruhi harga komoditas, seperti logam mulia, minyak, dan gas alam.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan rakyat Gaza ditengah genosida adalah sebuah kepribadian yang dimiliki penduduk di wilayah Gaza, sebagai bentuk pertahanan diri terhadap stress, kecemasan dan depresi, yang ditandai dengan

adanya komitmen, pengendalian, dan tantangan dalam menghadapi tindak kejahatan yang disengaja oleh Israel dengan tujuan untuk menghancurkan sebagian atau seluruh dari penduduk di wilayah Gaza, yang telah menyebabkan banyak korban jiwa, kehancuran harta benda, pengungsian, pencemaran lingkungan, dan masalah perekonomian.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah langkah yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah didapatkan tersebut. Maka, pada penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif. Menurut Saryono (2010), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh social yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif. (Hidayat, 2017)

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan studi literatur. Menurut M. Nazir dalam bukunya yang berjudul Metode Penelitian mengemukakan bahwa studi kepustakaan atau studi literatur adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Dalam proses pengumpulan data studi literatur dibutuhkan 3 proses penting, yaitu *editing*, *organizing*, dan *finding*. *Editing*: pemeriksaan kembali data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan keselarasan makna antara yang satu dengan yang lain. *Organizing*: mengorganisir data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan. *Finding*: melakukan analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditentukan sehingga ditemukan kesimpulan yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah. (Salmaa, 2023)

Setelah keseluruhan data terkumpul maka langkah selanjutnya penulis menganalisa data tersebut sehingga ditarik suatu kesimpulan. Untuk memperoleh hasil yang benar dan tepat dalam menganalisa data, penulis menggunakan teknik analisis isi. Analisis isi (*Content Analysis*) adalah penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak di media massa. Analisis isi dapat digunakan untuk menganalisa semua bentuk komunikasi, baik surat kabar, berita radio, iklan televisi maupun semua bahan dokumentasi yang lainnya. Sedangkan kaitannya dengan pembahasan yaitu sebagai salah satu upaya penulis dalam memudahkan pemahaman dengan cara

menganalisa kebenarannya melalui pendapat para ulama yang
kemudian dijadikan acuan penelitian. (Salmaa, 2023)

BAB IV

PEMBAHASAN

Dzikir merupakan bentuk ibadah yang memiliki keutamaan, tidak hanya mendatangkan pahala bagi pelakunya, namun aktivitas berdzikir juga dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis seseorang. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk membuktikan pengaruh dzikir pada kehidupan seseorang dalam kondisi tertentu. Dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil mengandung makna kepasrahan kepada Allah SWT serta keyakinan dan pengharapan yang tinggi akan pertolongan-Nya, Tuhan yang Maha Menciptakan dan Maha Mengatur segala urusan makhluk-Nya. Dzikir tersebut sering diucapkan oleh rakyat Gaza hingga menjadi identitas diri mereka. Berikut adalah dokumentasi dari video yang penulis temukan di media sosial;



Gambar 4.1



Gambar 4.2

Gambar 4.1, seorang Bapak dengan luka dibagian kepala dan punggung sedang di interview oleh kru Al-Jazeera, beliau mengungkapkan kepada wartawan "Allah telah menganugerahkan nikmat kepada saya. Putri saya telah syahid. Putri saya adalah seorang gadis tak berdosa berusia 3 tahun. Tentara Israel membunuhnya. (Saat itu) kami aman didalam rumah, saya sedang menyiapkan makan siang untuk mereka dilantai atas. Kami duduk bersama anak-anak, tiba-tiba rumah menyala (terbakar) pada kami semua. Saya mendapat luka dipunggung saya. Saya terkena luka bakar dan cedera pada kepala saya

dan anak laki-laki saya satu-satunya terbakar. Semoga ampunan Allah menyertainya. Aku katakan pada Israel, Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil, kalian membunuh anak-anak dan ingin kami pergi. Kami tidak akan pergi, demi Allah kami tidak akan pergi, meskipun kamu menghancurkan seluruh dunia, kami tak akan meninggalkan Gaza. Kami akan kuat dan tabah. Kekuatan kami lebih kuat dari baja. Jika Netanyahu dan pemerintahannya berpikir mereka akan menghancurkan kami, bilang padanya untuk bermimpi, pergilah ke penjara. Kau adalah manusia terendah yang pernah ada."

Bapak dalam video tersebut menceritakan musibah yang baru saja dia alami. Ditengah cerita, Bapak tersebut mengucapkan dzikir "Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil". Dzikir yang mengandung kepasrahan dan keyakinan kepada Allah, diucapkan dengan kemantaban hati, akan membawa dirinya dalam keadaan yang tenang. Fisiologis tubuh berada dalam keseimbangan. Keseimbangan akan memperlancar aliran darah dan gerak sel tubuh relatif stabil. Respons keseimbangan menjadikan kerja sistem tubuh berjalan normal dan menyehatkan badan. Dzikir tersebut juga berpengaruh meningkatkan kesehatan jantung dan otak, serta memperlancar sistem pernafasan sehingga memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mempercepat proses pemulihan dari sakit.

Intervensi dzikir juga terbukti meningkatkan spiritual value yang mempengaruhi kepribadian, sehingga mengubah stres negatif (distress) menjadi positif (eustress) diikuti perubahan respons biologis oleh potensi penurunan kortisol. Dzikir tersebut juga berpengaruh pada peningkatan kepribadian seperti: perilaku optimis, pribadi yang tangguh dan mandiri. Dapat kita lihat pada sikap optimis Bapak tersebut, setelah dia mengucapkan dzikir Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil, dia menegaskan kepada penjajah bahwa dirinya tidak akan tunduk dan menyerah, meskipun mendapat tekanan penderitaan akibat kejahatan genosida.

Gambar 4.2, seorang gadis bernama Farah Jamal Musa yang berusia 13 tahun dari kamp Khan Younis sedang mendatangi rumahnya setelah di bom oleh penjajah. Ia mengatakan kepada kru Al-Jazeera " Pada hari Jum'at, saya sedang duduk bersama anak-anak seusiaku, bermain riang gembira, namun tiba-tiba suasana berubah jadi aneh, bagaimana mungkin disaat kami lagi asyik bermain, suasana dan situasi berubah saat rumah kami runtuh, tak terlihat apapun selain gelap. Saya kehilangan Ibu, ayah, dan ketiga saudara saya. Alhamdulillah, lihatlah

mereka sudah syahid dihari yang agung, hari yang mulia, hari Jum'at. Saya juga ingin menyampaikan kepada dunia, saya bangga keluarga saya syahid, Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil."

Farah Jamal Musa telah menceritakan musibah yang menimpa keluarganya, diakhir cerita ia mengucapkan "Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil". Dari sini kita dapat melihat bahwa dzikir tersebut menjadi identitas tersendiri bagi rakyat Gaza. Ketika mereka mendapat musibah atau dalam tekanan penderitaan, mereka selalu mengucapkan Hasbiyallaah Wanikmal Wakiil. Dzikir tersebut dapat menjadi obat bagi kegelisahan dan kepedihan hidup rakyat Gaza, juga akan memberikan efek relaksasi pada anggota tubuh dan mengurangi hormon stres, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan menjadikan suasana hati lebih positif.

Dzikir tersebut juga dapat membantu mereka untuk tetap bersyukur ditengah penderitaan hidup akibat genosida. Dengan rasa syukur tersebut, mereka akan merasa lebih tenang dan tentram. Mereka juga akan merasa lebih dekat dengan Allah SWT, sehingga yakin bahwa mereka berada dalam penjagaan dan perlindungan-Nya, yang kemudian membangkitkan rasa percaya akan adanya pertolongan Allah SWT. Sehingga membangun kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia pada diri mereka. Hal ini dapat dilihat pada ungkapan gadis tersebut, ia menyampaikan bahwa ia bangga karena anggota keluarganya telah memperoleh syahid dihari yang mulia.

Pengaruh dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil terhadap ketangguhan rakyat Gaza ditengah genosida adalah bagaimana suatu daya atau kekuatan yang timbul dari dzikir tersebut dapat berperan dalam pembentukan karakter, keyakinan, atau tindakan rakyat Gaza dalam menghadapi berbagai jenis penderitaan seperti kesakitan, pengusiran, kelaparan, kemiskinan, dan keterbatasan yang disebabkan oleh kejahatan genosida. Maka, berdasarkan uraian diatas dan didukung dengan teori yang telah dijelaskan pada Bab 2, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dari dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil tersebut terhadap aspek fisik dan psikis rakyat Gaza, yang kemudian mampu membentuk kepribadian tangguh sebagaimana ciri-ciri yang telah disebutkan pada Bab sebelumnya.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil yang sering diucapkan oleh rakyat Gaza telah mampu menjadi terapi bagi kesehatan fisik dan psikis mereka. Pada aspek fisik, dzikir tersebut mampu meningkatkan kesehatan otak, jantung, sistem pernapasan dan sistem hormon, yang kemudian dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh serta mempercepat proses pemulihan dari sakit. Pada aspek psikis, dzikir tersebut dapat memberikan rasa optimisme, keyakinan, dan ketenangan sehingga membentuk kepribadian yang tangguh.
2. Dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil yang senantiasa diucapkan rakyat Gaza, terbukti dapat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian yang tangguh. Ketangguhan tersebut dapat menjadikan pelakunya memiliki perspektif yang luas atas permasalahan hidup, memiliki keseimbangan pada emosional, spiritual, fisik, dan hubungan antara inter-personal. Ketangguhan juga akan meningkatkan kesadaran diri akan kelebihan yang dimiliki sehingga memunculkan kreativitas dalam pemecahan masalah dan pemenuhan kebutuhan hidup, sehingga mampu bertahan selama 700 hari lebih dibawah kejahatan genosida Israel.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan yang dikemukakan di atas, saran yang dapat penulis kemukakan bagi pihak-pihak terkait antara lain :

1. Kepada pembaca pada umumnya, dengan mengetahui pengaruh dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil yang sangat urgen dalam kehidupan seseorang, maka sangat disarankan agar dapat menjadikan dzikir tersebut sebagai bacaan yang senantiasa diucapkan, sehingga dapat menjadi terapi tersendiri untuk memperoleh kesehatan fisik dan psikis.
2. Kepada subyek penelitian, agar tetap melestarikan dzikir Hasbunallaah Wanikmal Wakiil dalam kehidupan kesehariannya,

karena dapat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian yang tangguh. Dan ketangguhan tersebut dapat menjadi modal dalam bertahan dan menjalani hidup ditengah kejahatan genosida.

3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian pada jenis dzikir yang lain, untuk dapat melihat pengaruh dari tiap jenis dzikir tersebut. Serta memperluas jangkauan penelitian pada berbagai kondisi subyek penelitian. Sehingga akan didapatkan pengetahuan yang komprehensif tentang adanya pengaruh dari aktivitas berdzikir pada diri seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiat, Adi. (2025, Sept 23). *Israel Lakukan Genosida di Gaza, Korban Jiwa 65 Ribu Orang*. databoks. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik>
- Aini, Syarifa & Budi Santosa. (2023, June 01). *Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib*. Journal of Educational Management and Strategy (J E M A S T). 02(01), 11-20. <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>
- Ghoni, A. (2021). *Zikir sebagai Solusi dalam Perspektif al-Qur'an*. Jurnal Kaijan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. STIU Dirosat Islamiyah Al-Hikmah Jakarta. 1(1), . <https://share.google/41wanlkVEfCFAe3Hb>
- Hidayat, Anwar. (2017). *Konsep dan Pengertian Metode Penelitian*. <https://www.statistikian.com/2017/02/metode-penelitian-metodologi-penelitian.html>
- Hutagaol, Aprilia at all. (2024). *Analisis Pengaruh Digitalisasi Terhadap UMKM di Kota Medan*. EKUILNOMI: Jurnal Ekonomi Pembangunan. 6(3), 729-738. <https://doi.org/10.36985/kgvmq881>
- Karisha, Raden Roro Ninda. (2024). *Dampak Tindakan Genosida Oleh Israel Terhadap Kehidupan Di Gaza, Palestina*. Sindoro Cendekia Pendidikan, 5(3). <https://ejournal.warunayama.org/index.php/sindorocendikiapendidikan/article/view/4098/3821>
- Mubarak, Zakky. (2024, Jan 06). *Tingkatan Dzikir*. NU Online Jabar. <https://jabar.nu.or.id/taushiyah/tingkatan-dzikir-j4Ppm>.
- Niko, Puti Febrina. (2018). *Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Jurnal ISLAMIKA. 01(01), 24-33. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JSI/article/view/674>
- Qurotianti, Aidilla. (2024, July 27)!. *Apa Perbedaan antara Research Gap dan Novelty?*. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <https://library.umy.ac.id/apa-perbedaan-antara-research-gap-dan-novelty>

- Raasyidah, Carissa Idelia. (2024, Okt 20). *Pengaruh Dzikir Terhadap Fungsi Fisiologis Tubuh*. <https://kumparan.com/carissa-1728656746061298970/pengaruh-dzikir-terhadap-fungsi-fisiologis-tubuh-23khNxuo1nI>
- Riadi, Muchlisin. (2022, Des 25). *Ketangguhan (Hardiness) - Pengertian, Aspek, Fungsi dan Ciri-ciri*, Kajianpustaka.com. <https://www.kajianpustaka.com/2021/10/ketangguhan-hardiness.html>
- Salmaa, (2023, Maret 17). *Studi Literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya*. deepublish. <https://penerbitdeepublish.com/studi-literatur/>.
- Tuasikal, Muhammad Abduh. (2011, Oct 19). *Keutamaan Dzikir: Hasbunallah wa Ni'mal Wakiil*. Rumaysho.Com. <https://rumaysho.com/2009-hasbunallah-wa-nimal-wakiil.html>
- Utami, Tri Niswati. (2017). *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir terhadap Kesehatan: Respons Imunitas*. Jurnal JUMANTIK. 2(01). <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/965>
- Kemarahan Dunia Warnai Dua Tahun Genosida Israel di Gaza*. (2025, Okt 07) Republika. <https://www.republika.id/posts/59177/kemarahan-dunia-warnai-dua-tahun-genosida-israel-di-gaza>
- Pengertian Genosida dan Bentuk Kejahatannya*. (2024, May 19) Info Hukum. <https://fahum.umsu.ac.id/info/pengertian-genosida-dan-bentuk-kejahatannya/>
- Di mana letak Gaza?*. (2023, Okt 12). Go Volunteer in Palestine. <https://www.govolunteerinpalestine.org/where-is-gaza-located/>.
- Apa itu Jalur Gaza, daerah kantong Palestina yang terkepung dan diserang Israel?*. (2023, Okt 11). Al Jazeera. <https://www.aljazeera.com/news/2023/10/11/what-is-gaza-strip-the-besieged-palestinian-enclave-under-israeli-assault>.