



Dr. H. MS. Udin, MA

# Konsep DZIKIR

*Dalam Al-Quran dan Implikasinya  
Terhadap Kesehatan*

Editor : Bustami Saladin

Sanabil

KONSEP DZIKIR  
*dalam*  
AL-QURAN  
*dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*



Dr. MS. Udin, MA

KONSEP DZIKIR  
*dalam*  
AL-QURAN  
*dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*

 Sanabil

Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan

© Sanabil 2021

Penulis : Dr. MS. Udin, MA  
Editor : Bustami Saladin  
Layout : Sanabil Creative  
Desain Cover : Sanabil Creative

*All rights reserved*

Hak Cipta dilindungi Undang Undang  
Dilarang memperbanyak dan menyebarkan sebagian atau keseluruhan isi buku dengan media cetak, digital atau elektronik untuk tujuan komersil tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

ISBN : 978-623-317-128-1  
Cetakan 1 : Juli 2021

Penerbit:

Sanabil

Jl. Kerajinan 1 Blok C/13 Mataram

Telp. 0370- 7505946, Mobile: 081-805311362

Email: [sanabilpublishing@gmail.com](mailto:sanabilpublishing@gmail.com)

[www.sanabil.web.id](http://www.sanabil.web.id)

# KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbi'l'alamin. Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena hanya berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan buku dengan judul **“Konsep Dzikir Dalam Al Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan**

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk penelitian lanjutan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

**Penulis**





## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	V
DAFTAR ISI VII	
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah .....	8
D. Kajian Dan Riset Sebelumnya .....	9
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	15
BAB 2 SEKELUMIT TENTANG MAKNA DZIKIR ...	17
A. Pengertian Dzikir .....	17
B. Manfaat Dzikir .....	20
C. Pengaruh Bacaan Zikir Bagi Kesehatan Jiwa.....	28
D. Ruh .....	37

BAB 3 DZIKIR DAN TERAPI KESEHATAN .....	49
A. Dzikir Dan Kesehatan .....	49
B. Hubungan Zikir Bagi Ketentraman Jiwa ..	52
C. Dzikir sebagai Psikoterapi Penyakit Depresi Dan Stress.....	54
D. Pandangan Ulama Terhadap Pengaruh Dzikir Bagi Kesembuhan Penyakit Depresi Dan Stress.....	58
E. Pandangan Para Ahli Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental Tentang Hubungan Dzikir Terhadap Kesehatan.....	60
 BAB 4 KONSEP DAN IMPLIKASI DZIKIR DALAM AL QURAN TERHADAP KESEHATAN.....	67
A. Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an.....	67
B. Implikasi Zikir Terhadap Kesehatan .....	76
 BAB 5 PENUTUP .....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	102
 DAFTAR PUSTAKA.....	103



## B A B 1

# PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

**M**asyarakat meyakini kesehatan adalah salah satu hal penting dan berharga yang perlu di jaga dan diperhatikan, sehingga berbagai macam cara perawatan dilakukannya untuk menjaga agar setiap anggota tubuh tetap sehat, karena itu berbagai tekhnis medis mulai di dikembangkan dalam upaya menjaga dan mempertahankan tubuh agar tetap sehat termasuk dengan terapi modern sekalipun.<sup>1</sup>

Berbagai cara dan penanggulangan di lakukan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan ini, akan tetapi yang sering terlupakan adalah melalui pendekatan agama yaitu melalui dzikir. Dengan dzikir kepada Allah, hati manusia akan tenang dan akan dapat memberikan

---

1 Amir An Najjar, *Al 'Ilmu An-Nafsi Ash-Shufiyah*, Penerjemah: Hasan Abrori, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001) hlm. 222

kesembuhan pada penyakit jiwa yang dideritanya. Hati seorang yang selalu dzikir akan menjadi suci sehingga dapat membersihkan niat, kehendak di samping khususnya kehendak untuk merubah jiwanya sendiri dan untuk menguasai serta mengendalikan hawa nafsunya. Dzikir kepada Allah merupakan upaya membersihkan diri dari pengaruh-pengaruh kesenangan- kesenangan keduniaan dan sifat egois. Dzikir juga merupakan penetapan ruh dalam kesucian dan kedekatannya dengan Allah SWT.<sup>2</sup>

Dzikir adalah sebagai salah satu cara hamba yang beriman untuk merefleksikan bentuk keinginan, kerinduan, dan kebutuhan kepada Allah swt. Karena sebagai makhluk *dependent*, dalam mengemban skenario kehidupan yang dipercayakan kepadanya, manusia membutuhkan sesuatu yang bersifat adi-manusia, tentu saja dalam hal ini adalah Allah swt. Dengan sugesti yang kuat, melalui dzikir yang *intent* dilakukannya manusia akan dapat merasakan dalam ruang kalbunya, nuansa ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan hakiki yang diinginkannya. Karena dengan berdzikir kepada-Nya manusia merasakan kedekatan dengan Allah swt dalam setiap hembusan nafas dan aktivitasnya.

Ini dapat kita fahami, karena *dzikrullah* menempati sentral amaliah jiwa hamba Allah yang beriman, karena *dzikrullah* adalah keseluruhan getaran hidup yang

---

<sup>2</sup> Dadang Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), hlm. 191

digerakkan oleh kalbu dalam totalitas Ilahi. Totalitas inilah yang mempengaruhi seluruh aktivitas hamba, dalam perenungannya pada kekuasaan, keindahan dan kesempurnaan ciptaan Tuhan, aktivitas hamba, kediaman hamba, kontemplasi hamba, bahkan pada saat-saat hamba *istirahah* dalam tidurnya. Sebagaimana dalam salah satu ayat al-Quran Allah berfirman:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ  
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ  
هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)

Artinya : (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan Ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa neraka. ( Qur’an surat Ali Imran ayat 191 )

Ayat ini menjelaskan tentang kriteria dari siapa saja untuk orang yang dinamai dengan *Ülu al-Albāb*, mereka adalah: orang-orang baik laki-laki dan perempuan yang terus menerus mengingat Allah, dengan ucapan, dan atau hati dalam seluruh situasi dan kondisi saat bekerja atau istirahat, sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring, atau bagaimanapun. Dan mereka memikirkan tentang penciptaan, yakni kejadian dan sistem kerja langit dan bumi dan setelah itu berkata sebagai kesimpulan: “Tuhan Kami, tidaklah

Engkau menciptakan alam raya dan segala isinya ini dengan sia-sia, tanpa tujuan yang hak. Apa yang kami alami, atau lihat atau dengar dari keburukan atau kekurangan. Maha suci Engkau dari semua itu. Itu adalah ulah, atau dosa dari kekurangan kami yang dapat menjerumuskan kami ke dalam siksa neraka maka peliharalah kami dari siksa api neraka.

Quraish Shihab menambahkan penjelasan tentang obyek *dzikir* pada ayat ini adalah Allah. Sedang obyek *fikir* adalah makhluk Allah yang berupa fenomena alam. Ini berarti pengenalan kepada Allah lebih banyak didasarkan kepada kalbu, sedang pengenalan alam raya oleh penggunaan akal, yakni berfikir. Akal memiliki kebebasan seluas-luasnya untuk memikirkan fenomena alam, tetapi ia memiliki keterbatasan dalam memikirkan Dzat Allah.<sup>3</sup>

Dalam al-Quran, Allah mengingatkan kepada manusia tentang pentingnya senantiasa berdzikir kepadanya. Allah menyertakan dalam al-Quran 268 ayat yang di dalamnya terdapat kata dzikir dengan semua bentuk derivasinya.<sup>4</sup>

Begitu juga dalam hadits Rasulullah, dzikir dikatakan dapat meningkatkan kedekatan spiritualitas hamba dengan Tuhannya dan dzikir memiliki begitu banyak keistimewaan dan manfaat bagi yang

---

3 M. Quraish Shihab, Tafsir al-Mi'ba'è Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran (Jakarta: Lentera Hati, 2005), Volume II, h. 308-311. .

4 Muhammad Fuad 'Abd al-Bāqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfai al-Quran al-Karim*, (Qahirah: Dar al-Hadits, 1422 H/2001 M), h. 332-337.

mengamalkannya baik di mata Allah maupun makhluk-Nya.

Setiap makhluk Allah berdzikir dengan caranya sendiri, manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki berbagai macam keistimewaan juga berdzikir dengan cara yang lebih variatif (seperti yang diungkapkan dalam Q.S. Ali Imran ayat 191). Manusia dikatakan memiliki banyak keistimewaan yang tidak dimiliki makhluk ciptaan Allah yang lain, karena dalam diri manusia tidak terlepas dari beberapa unsur. Yaitu, unsur ruhaniyah (spiritualitas), akal dan fisik. Menurut Imam Ghazali, ketiga unsur ini dapat saling mempengaruhi.

Manusia semakin menyadari bahwa Allah Yang Maha Penguasa adalah Sang Penolong Yang senantiasa Mendengar dan Mengabulkan permohonan hamba-Nya. Dan mendekati diri kepada-Nya adalah kenikmatan yang bukan hanya sekedar aplikasi dari bentuk cinta kepada-Nya akan tetapi juga suatu kebutuhan yang dapat membawa kita pada nuansa *peace of heart and mind*, serta memberikan efek pada kesehatan fisik dan mental.

Dalam Islam sendiri, keistimewaan manusia juga terdapat dalam konsep “Insan Kamil”, yang indikatornya antara lain adalah seseorang yang seimbang dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ini mengindikasikan bahwa, Islam sangat memperdulikan perkembangan dan keseimbangan kesehatan jasmani dan mental seseorang. Tidak mendikotomikan salah satu dari 2 (dua) faktor *urgent* tersebut bagi diri manusia.

Dalam kajian teori kesehatan mental misalnya, lebih eksplisit lagi dikatakan: manusia dapat dikatakan sehat mentalnya apabila terwujudnya keseimbangan di antara lima aspek dalam kehidupannya, ke lima aspek tersebut adalah: aspek spiritualitas (*hablu min Allah*), intelektualias, sosial (*hablu min al-nās*), emosi (*emotional attachment* /ikatan emosi) dan fisik.<sup>5</sup>

Kajian tentang berbagai bidang ilmu, khususnya kajian tentang pengobatan penyakit pada fisik dan mental manusia memang tidak akan pernah berhenti, karena akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan manusia itu sendiri. Para ahli dan cendekiawan baik dari kalangan akademis maupun agamis mengembangkan berbagai teori melalui praktek-praktek yang mereka lakukan demi kemajuan pengetahuan dan kesejahteraan umat manusia. Tidak ketinggalan pula bagi media informasi dan elektronik, mereka mencoba turut andil dalam mensosialisasikan kepada masyarakat tentang program-program acara yang banyak mengupas sisi-sisi kehidupan manusia, dalam hal ini tentunya terkait dengan kajian kesehatan fisik dan mental manusia dengan menghadirkan narasumber yang berkompeten di bidangnya. Dari program berita tentang kemajuan pengobatan melalui teknologi tinggi sampai pada acara yang menyetengahkan pengobatan dengan cara tradisional dilengkapi dengan pendekatan keagamaan seperti pengobatan dengan cara *ruqiyah* dengan

---

<sup>5</sup> Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajar* Pidato pengumuman sebagai Guru Besar IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta, 1989

bacaan ayat-ayat suci al-Qur'an dan pengobatan penyakit dengan cara zikir berjama'ah kian marak dan melengkapi acara-acara di televisi

Dzikir yang dilakukan secara intensif ternyata dapat menyembuhkan penyakit bukan hanya pada penyakit rohani akan tetapi juga pada penyakit jasmani, beberapa penyakit kronis bahkan penyakit gangguan kejiwaan yang belum dapat ditangani oleh paramedis ternyata dapat disembuhkan dengan terapi pengobatan tradisional disertai dengan doa dan dzikir yang dipanjatkan. Didalam al-Qur'an Allah SWT telah menjelaskan sebagaimana firman-Nya

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ  
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

*Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. ( Qur'an surat Ar-Ra'ad ayat 28)*

Setelah menilik realita keistimewaan dzikir serta kegiatan dzikir di atas peneliti tertarik dan memandang penting untuk mengadakan penelitian tentang: “Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an (Implikasi Dzikir Terhadap Keseh

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimanakah konsep dzikir dalam al-Qur'an?
2. Apakah keistimewaan dzikir yang terdapat dalam al-Quran dan hadist jika diamalkan oleh manusia?
3. Apakah manfaat dzikir bagi kesehatan manusia?
4. Adakah hubungan antara intensitas dzikir yang dilakukan seseorang dengan kesehatannya?
5. Adakah hubungan antara intensitas dzikir yang dilakukan seseorang dengan kesehatannya?
6. Adakah pengaruh antara intensitas dzikir yang dilakukan seseorang dengan kesehatan fisik dan mental seseorang secara bersamaan?
7. Apakah dzikir dapat memperkuat hubungan spiritual seorang hamba kepada Sang Khalik dan mempererat hubungannya dengan sesama manusia?
8. Dzikir dengan cara apakah yang di gunakan oleh seseorang yang mempunyai pengaruh terhadap kesehatan ?

## **C. Pembatasan dan Perumusan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi di atas, serta luasnya cakupan permasalahan sebagaimana yang telah diuraikan penulis, maka penulis merasa tertarik untuk meneliti

dan mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan tentang konsep dzikir dalam al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan

Penelitian tentang Konsep Dzikir dalam al-Qur'an dan Implikasinya terhadap kesehatan adalah sangat penting Sebab dengan berdzikir maka jiwa menjadi tenang dan hampir sebagian besar penyakit fisik dan mental disebabkan oleh pemikiran, ketenangan, makanan serta minuman. Pentingnya penelitian tersebut tidak sebatas kebutuhan pengetahuan, tetapi juga kepentingan menjelaskan dan mengharapakan serta mengaplikasikannya dalam kehidupan beragama demi tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, masalah pokok yang perlu dikaji dan diteliti di sini adalah :

1. Bagaimanakah konsep dzikir dalam al-Qur'an?
2. Apakah benar dzikir mempunyai pengaruh terhadap kesehatan?
3. Dzikir yang bagaimanakah yang mempunyai implikasi terhadap kesehatan?

#### **D. Kajian dan Riset Sebelumnya**

Sejauh pengamatan penulis, terdapat beberapa buku-buku yang menulis secara spesifik tentang dzikir dalam al-Quran dan beberapa bahasan yang menyetengahkan tentang dzikir. Di antaranya sebuah buku dengan judul "Dzikir Allah dalam Perspektif al-Quran" yang telah ditulis oleh Toni Victor Mandawini

Wanggai. Dalam bukunya Toni membahas, seputar bentuk-bentuk pengungkapan dzikir dan sebab-sebab perintahnya, ruanglingkup pengertian dzikir, hubungan dzikir dengan ibadah, etikawaktu dan tempatnya, serta fungsi dan manfaat dzikir.

Buku karangan Hamdan Rasyid juga berfokus pada hakikat dzikir Allah dalam al-Quran. Dengan judul “Konsep Dzikir Allah dalam Al-Quran dan Urgensinya bagi masyarakat modern”, Hamdan membahas tentang; pengertian dzikir Allah, beberapa bentuk dzikir dalam al-Quran, kedudukan dan hukum dzikir Allah, maksud dan tujuan dzikir Allah, serta waktu dan tempat bilangan dzikir. Selanjutnya Hamdan mengetengahkan manfaat dzikir dan bahaya *ghuflah* serta respon umat Islam terhadap dzikir. Terakhir Hamdan menulis tentang urgensi dzikir bagi masyarakat modern, pada pembahasan ini Hamdan memaparkan tentang; pengertian masyarakat, faktor-faktor penyebab masyarakat modern, karakteristik masyarakat modern, dan problematika masyarakat modern

Teungku Muhammad Hasbi Al-Éiddieqy, menulis sebuah buku dengan judul: “Pedoman Dzikir dan Doa”, di dalam buku dengan tebal 662 halaman ini terdapat 28 bab, yang di dalamnya membahas tentang: hukum dan kedudukan dzikir dalam rangka Iman dan Islam, shalawat untuk Rasulullah saw dan hukum-hukum dan adab-adabnya, doa dan adab-adabnya, beristighfar, tilawat al-Quran, dzikir dan doa pagi dan petang, dzikir dan doa siang hari dan malam hari, dzikir dan doa ketika hendak tidur, dzikir dan do’a di berbagai

masa dan keadaan, ketika dalam kegentingan, dzikir dan do'a berkenaan dengan orang-orang mati, dzikir dan do'a yang tidak diwaktukan. Do'a Rasulullah saw dalam berbagai keadaan masa dan tempat, dzikir dan do'a sekitar wu'cu dan salat, dzikir dan do'a dalam salat malam, dzikir dan do'a sesudah sholat

## **E. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan yang terdapat dalam perumusan masalah. Tujuan penelitian ini secara operasional untuk mengetahui secara empiris antara lain:

- a. Konsep Dzikir dalam al-Qur'an
- b. Hubungan antara dzikir dengan kesehatan
- c. Metode dzikir yang di gunakan yang mempunyai pengaruh terhadap kesehatan

### **2. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis yang dapat berguna sebagai bahan informasi atau masukan bagi berbagai pihak antara lain

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur mengenai dzikir dan hubungannya bagi kesehatan fisik dan mental, bagi hazanah ilmu

pengetahuan secara umum dan bagi kajian keilmuan Tafsir al- Quran, Hadits serta Kesehatan Fisik dan Kesehat Mental pada khususnya. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sama.

## 2. Manfaat Praktis

Secara aplikatif penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi para jama'ah majlis dzikir khususnya dan bagi masyarakat pada umumnya, agar menambah wawasan tentang dzikir bukan hanya sekedar perintah dan ritual agama belaka akan tetapi dapat menjadikan dzikir sebagai salah satu metode yang bermanfaat untuk dapat menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi kita sebagai masukan untuk lebih meningkatkan kualitas baik dari segi wawasan, kesehatan fisik dan mental, serta pelayanan kepada para jama'ah dan pasien.

## **F. Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang memerlukan data berupa kata-kata tertulis. Untuk mendapatkan hal itu, penulis menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti.

Selain metode di atas, penelitian ini menggunakan metode *tafsiri (explanatory)*. Metode tafsiri adalah metode yang digunakan untuk menginterpretasikan lafazd-lafazd di dalam Al-Qur'ân yang tidak bisa disentuh oleh pendekatan semkantik atau metode medzikirirkan bahasa Al-Qur'ân dengan menjelaskan *lafadl* yang sukar dipahami secara pendekatan semantik dengan uraian yang menjelaskan bahasa Al-Qur'ân dalam tatanan pragmatiknya.

### Langkah-Langkah Penelitian

Adapun langkah-langkah yang akan ditempuh dalam penelitian ini adalah:

#### a. Penentuan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah *Al-Qur'ân al-Karîm*. Adapun sumber teori untuk menganalisisnya diambil dari kitab-kitab *Tafsîr*, *Ma'âjim*, dan buku-buku tentang kebahasaan yang ada relevansinya dengan penelitian ini

#### b. Penentuan Jenis Data

Data dalam penelitian ini menggunakan data kualitatif berupa ayat-ayat Al- Qur'ân yang di dalamnya terdapat kata *dzikir*. Data tersebut diperoleh penulis telah menginpentarisasi, menganalisis, mengklasifikasi, dan menyimpulkan ayat-ayat Al-Qur'ân yang mengandung kata *dzikir*.

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini dengan cara studi dokumentasi. Menurut Arikunto (2002: 135) “ Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis.” Yang dimaksud dengan dokumentasi di sini adalah Al-Qur’ân yang merupakan firman Allah. Data ini diperuntukan untuk menjawab pertanyaan nomor satu dan dua. Dalam pengumpulan data penelitian, penulis menggunakan teknik kepustakaan. Karena penelitian ini bersifat penelitian kualitatif.<sup>6</sup>

d. Analisa Data Penelitian

Data yang telah terkumpul dan tersusun, kemudian dipilah-pilah berdasarkan kelompok ayat dan surat, setelah ayat dikelompokkan, kemudian dipilah lagi mana kata “dzikir” yang berbentuk kata dasar, kata turunan, kata benda (*ism*); *mudzakkar*, *muannats*, *mufrad* atau *jama'*, kemudian yang berbentuk *fi'il* (*verb*), lalu kata-kata tersebut diteliti maknanya dengan menggunakan pendekatan semantik. Kata-kata tersebut akan diketahui maknanya baik secara makna morfologis (leksikal), sintaksis, dan makna-makna kontekstualnya.

e. Merumuskan Simpulan

Simpulan adalah jawaban-jawaban atas pertanyaan/ masalah penelitaian berdasarkan

---

<sup>6</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rinekan Cipta, 1998), hlm. 234.

## **G. Sistematika Penulisan**

Untuk mendapat gambaran yang utuh dan menyeluruh terhadap penelitian ini, maka penelitian ini ditulis dengan menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I berupa pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, kajian terdahulu, metodologi penelitian dan sistematika penulisan

Bab II membahas tentang kajian pustaka, yang terbagi dalam tiga pokok bahasan, yaitu: *pertama* pengertian dzikir dalam al-Quran. Pada bab ini dipaparkan tentang 3 sub bahasan. *Pertama*, tentang definisi dzikir. *Kedua*, Manfaat dzikir. *Ketiga*, pengaruh dzikir bagi kesehatan jiwa

Bab III Mengetengahkan tentang hubungan dzikir dan terapi kesehatan, yang berisi tentang dzikir dan kesehatan, pandangan ulama' terhadap pengaruh dzikir bagi kesembuhan penyakit depresi dan stress. Dan pokok pembahasan *ketiga*, pandangan para ahli kedokteran jiwa dan kesehatan mental tentang hubungan dzikir terhadap kesehatan

Pada bab IV adalah temuan dan analisis data yang berisi tentang konsep dzikir dalam al qur'an, implementasi dzikir terhadap kesehatan

Pada bab V Ditutup dengan menyertakan kesimpulan, saran.





## B A B 2

# SEKELUMIT TENTANG MAKNA DZIKIR

### A. Pengertian Dzikir

**D**alam ajaran Islam, banyak kesempatan dan sarana yang Allah SWT sediakan bagi Kaum Muslimin untuk melaksanakan ibadah. Dalam kehidupan Muslim, ada berbagai doa yang bisa dibaca dalam beragam aktivitas dan kesempatan. Mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali, hampir seluruh satuan kegiatan ada doa khusus. Paling tidak, dalam setiap aktivitas muslim secara umum, seyogyanya dimulai dengan membaca *basmalah*, yang juga mengandung makna dzikir; menyebut dan mengingat Allah SWT.

Dzikir ditinjau dari segi bahasa (*lughatan*) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.<sup>7</sup> Zikir berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak

---

<sup>7</sup> Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam*

hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan-Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya, sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.<sup>8</sup>

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan. Menurut Nawawi memberikan pengertian tentang dzikir sebagai berikut, dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan satu tingkat

---

*Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), hal 244.

<sup>8</sup> Hazri Adlany, et al, *al-Qur'an Dan Ketenangan Jiwa* (Jakarta: Sari Agung, 2002), hal 470.

di atas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu.<sup>9</sup>

Kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah di muka bumi dan membumikan al quran dalam kehidupan demikian pula memperbagus kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreativitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah. Melalui aktivitas dzikir *superego* yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya.

Dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi jiwa dan rohani manusia. Didalam ibadah zikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang homeostasis sehingga kekebalan tubuh meningkat. Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon

Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim

---

<sup>9</sup> Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa*, hal 244

biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.

Didalam ibadah zikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang homeostasis sehingga kekebalan tubuh meningkat. Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon.

## **B. Manfaat Dzikir**

Setiap dzikir yang dibaca oleh seseorang mempunyai manfaat yang besar didunia dan akhirat. Bagi seseorang yang senantiasa melakukan dzikir, maka diakhirat kelak akan mendapat pahala sebagai balasannya adalah Syurga. Didunia, dzikir dapat menenangkan jiwa dan dapat dijadikan sebagai renungan yang aplikasinya adalah taqwa

Berzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia. Zikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas diri kita di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas zikir kita kepada-Nya.

Dzikir yang artinya mengingat Allah merupakan metode untuk yang selalu digunakan oleh semua muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Prinsip pokoknya adalah dengan memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah SWT. Dengan cara menyebut namanya berulang-ulang. Dengan demikian seseorang akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah, adanya hubungan ini dengan sendirinya akan menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dengan Tuhannya

Dzikir mempunyai kemiripan dengan berbagai teknik meditasi pada tradisi agama-agama lain, baik pada tekniknya maupun pada efek yang ditimbulkannya. Dzikir tidak hanya berpengaruh pada perkembangan rohani atau nafs seseorang, banyak penelitian empiris yang telah membuktikan bahwa dzikir juga berpengaruh pula terhadap dimensi fisik. Misalnya dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit fisik maupun menghilangkan kondisi-kondisi psikopatologi seperti stress, kecemasan dan defresi.<sup>10</sup>

Dzikir dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa merupakan terapi psikistrik, setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa. Hal ini dikareakan dzikir mengandung unsure spiritual kerohanian/ keagamaan/ ke-Tuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada

---

10 Fuad Nasori Suroso, *Membangun Paradigma Psikologis Islam* ( SIPRES, Jakarta, 1994), hal 112

diri seseorang yang sedang sakit, sehingga mempercepat proses penyembuhan.

Sebagaimana diketahui bahwa organ tubuh manusia dikendalikan oleh keseimbangan system hormonal. Bila sesuatu sebab keseimbangan system hormonal terganggu, maka organ tubuh yang bersangkutan akan terganggu fungsinya (faalnya), yang apabila hal tersebut berkelanjutan pada gilirannya dapat berakibat pada terganggunya organ tubuh tersebut secara anatomis. Sebagaimana diketahui bahwa dewasa ini berbagai jenis penyakit yang berkembang adalah penyakit degeneratif, penyakit jantung koroner/ kardiovaskuler, gangguan metabolisme tubuh, penyakit psikosomatik/ psikofisiologik, gangguan kejiwaan (stress, kecemasan, depresi dan lain-lain). Dalam cabang ilmu "*psiko-neuro-endokrinologi*" tersebut diuraikan bagaimana mekanisme atau psikopatologi terjadinya suatu penyakit. Misalnya pada penyakit diabetes milietus.

Pada umumnya seseorang itu mengalami stress (ketegangan jiwa) yang berkepanjangan disebabkan yang bersangkutan menderita stressor psikososial (misalnya problem pekerjaan). Faktor psikis ini ditangkap oleh pancaindera diteruskan ke pusat emosi di susunan saraf pusat (limbic system). Bila ransangan emosional tersebut berkelanjutan, melalui saraf (neuron) diteruskan ke organ kelenjar pancreas (endokrin).

Kelenjar pancreas adalah kelenjar yang memproduksi hormon insulin, yaitu hormon yang mengatur kadar gula dalam darah. Kelenjar pancreas

dapat terganggu fungsinya antara lain produksi hormone insulin berkurang atau dengan kata lain kadar gula darah orang yang bersangkutan meninggi. Pada mulanya keadaan ini sementara sifatnya dan dapat pulih kembali (reversible), namun dapat pula berkelanjutan tidak dapat pulih (irreversible), atau dengan kata lain orang tersebut menderita diabetes milletus.

Faktor-faktor kejiwaan (psikis) melalui jaringan “psiko-neuro-endokrin” secara umum dapat mengakibatkan kekebalan tubuh (imunitas) menurun, yang pada gilirannya tubuh mudah terserang berbagai macam penyakit. Dilain pihak factor kejiwaan (psikis) melalui jaringan “psiko-neuro-endokrin” dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh, sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan.<sup>11</sup>

Menurut para ahli spiritual dan pengobatan sejak zaman Nabi sampai saat ini menyatakan bahwa dzikir merupakan satu kesatuan yang mengandung kekuatan yang mampu memberikan keyakinan dalam semangat hidup dan memulihkan kesehatan seseorang. Keyakinan ini sangat diperlukan oleh siapapun terlebih lagi untuk orang yang menderita sakit, terutama penyakit yang dideritanya tergolong sulit untuk disembuhkan.

Bisa jadi menurut ilmu kedokteran suatu penyakit yang sangat parah tidak dapat disembuhkan, tiada hal yang mustahil didunia ini apabila Allah menghendaki

---

11 Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis* ( Dana Bhakti Primayasa), 2001 hal. XI

sesuatu. Selain berobat ke ahli medis, pengobatan juga diperlukan dengan cara berdzikir, sebab disamping permohonan kepada Allah dzikir juga berdampak positif terhadap tubuh dan psikologis penderita.

Banyak orang menyadari bahwa keadaan kondisi sakit selain dipengaruhi oleh tubuh fisik juga dipengaruhi oleh aspek lain, seperti keadaan mental, pikiran dan perasaan (psikologis) seseorang yang tidak seimbang, sehingga menimbulkan berbagai rasa sakit. Oleh karena itu suatu mekanisme tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri, sebab setiap kerja alamiah tubuh manusia merupakan suatu keadaan yang terjadi dengan sendirinya. Dan berdasarkan hasil penelitian para ahli kesehatan, kebiasaan beribadah seperti, shalat, bersedekah, puasa dan ibadah lainnya yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan ajaran Rasulullah SAW dapat menjadi media penyembuhan.

Proses konsentrasi dalam tasawuf dilakukan pada sumber kehidupan dan sumber magnetis yang terletak di bawah tulang dada, dan selanjutnya diperluas ke otak. Bila tingkat konsentrasi yang benar dicapai dan dipertahankan maka kekuatan-kekuatan yang dijanjikan bisa tercapai.

Seperti dituturkan Profesor Agha dalam bukunya *the mystery of humanity*, "himpunan seluruh tenaga dan dipusatkan pada sumber kehidupan di jantungmu agar temuan-temuanmu tidak bisa musnah sehingga kamu

akan hidup dalam keseimbangan dan ketentraman, dan mengenal keabadian”.<sup>12</sup>

Dari pernyataan tersebut jelaslah bahwa organ yang paling berperan di dalam manusia dalam mengaktifkan sifat-sifat ketuhanan adalah organ jantung, sebagaimana sabda Nabi:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

*”Ketahuilah sesungguhnya di dalam tubuh manusia itu ada segumpal daging, bila ia baik maka sehatlah seluruh tubuh itu, dan jika rusak maka akan sakitlah seluruh tubuh itu. Sesungguhnya itu adalah jantung” (HR. Bukhori dan Muslim).<sup>13</sup>*

Untuk lebih jelasnya, apabila diperhatikan gambar tubuh (anatomi) manusia yang terdiri atas rongga dada dan rongga perut, dibagian dalam tubuh itu akan terlihat organ-organ, diantaranya:

1. Rongga dada yang terdiri atas batang tenggorokan, paru-paru dan jantung.
2. Rongga perut yang terdiri atas lambung, hati, kandung empedu, pancreas, usus dua belas jari, usus

---

<sup>12</sup> Lyon Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, Terj. IG Hani Murti Bagoesoko, (Serambi Ilmu Semesta Jakarta, 2003) hal. 73.

<sup>13</sup> Shahih Bukhori, *Kitab Imam* ( Darul Fiqr, Beirut Jilid 1 1994) hal 21.

halus, usustebal, umbay cacing, rectum, anus dan buah ginjal.

Dari pengamatan atas gambaran tubuh tersebut, jelaslah bahwa segumpal daging (sebesar gengaman tangan) yang dimaksud dalam hadis Rasulullah itu adalah jantung atau Al-qalbu dan posisinya berada disebelah kiri dalam rongga dada kita. Sedangkan hati atau Al-kabidu letaknya di dalam rongga perut.

Menurut para sufi jantung tidak hanya sebuah pompa fisiologis untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh tetapi jantung juga memberikan dua fungsi vital dan saling terkait, yaitu:

1. Jantung sebagai tempat penyimpanan sifat-sifat ketuhanan hal ini terdapat dalam pengalaman dari Asma'ul Husna.
2. Jantung sebagai tempat pembentukan nafs yang masuk ke dalam tubuh bersamaan dengan setiap nafas. Nafaslah yang mengaktifkan seluruh fungsi dari fisiologis tubuh.<sup>14</sup>

Jadi jantung merupakan organ yang sangat penting sekali dimana ia adalah tempat pertemuan ketiga komponen yang membangun tubuh yaitu tubuh fisik, tubuh pikiran, dan tubuh roh / jiwa. Jantung atau Al-Qalbu ini terkadang disebut juga sebagai hati nurani manusia yang merupakan alat control terhadap

---

14 Rahman Sani, *Hikmah Dzikir dan Do'a* :, *Tinjauan Ilmu Kesehatan* (Al Mawardi Prima Jakarta 2002) hal 26.

tingkah laku manusia, apabila melakukan suatu yang bertentangan dengan dengan dirinya dengan agama.

Apabila kita perhatikan orang-orang yang terkena kekalutan mental (mental disorder) karena mereka jauh dari norma-norma religius. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori kepribadian Sigmund Freud apabila seorang tidak berdzikir atau tidak ingat kepada Allah, maka gerak hidupnya akan selalu dalam pengaruh maka orang tersebut akan menjadi psikopat, yakni suatu keadaan di mana seorang dalam keadaan tidak memperhatikan norma-norma dalam segala tindakannya, karena Ego manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar dengan demikian pengaruh super Ego (alam moral) tidak berfungsi.

Jika dilihat dari kaca mata psikologis *dzakarín* (orang yang berdzikir) merupakan orang yang jauh dari *ambivalen* (kegoncangan jiwa) akibat penderitaan. Dengan senang tiasa berdzikir super ego akan selalu berfungsi sebagai alat control bagi perilaku manusia dengan baik.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa sesungguhnya mengatasi problem-problem psikologis yang dihadapi oleh manusia dapat diatasi dengan dzikir. Sebab dzikir mampu dijadikan alat penyeimbang (equilibrium) bagi rohani manusia.

Dalam suatu konferensi kedokteran di Kairo beberapa waktu yang lalu, Doktor Ahmad Al Qodli, ahli penyakit jantung dan direktur lembaga pendidikan dan penelitian kedokteran Islam di Amerika, menyatakan bahwa mendengarkan atau membaca Al- Quran sebagai bentuk

dzikir yang paling utama (*afdhal*) mampu menimbulkan ketenangan jiwa yang menyebabkan peningkatan daya imunitas tubuh melawan serangan penyakit.

Kesimpulan tersebut disampaikan dalam konferensi tersebut setelah mengadakan riset lapangan terhadap 210 pasien sukarela selama 48 kali pengobatan yang dibarengi dengan membaca Al-Quran atau memperdengarkannya. Ternyata 77% dari sampel acak yang terdiri dari muslim dan non muslim tersebut, menampakan adanya gejala pengenduran syaraf yang tegang dan selanjutnya menimbulkan ketenangan jiwa. Semua gejala tadi direkam dengan alat pendeteksi elektronik yang dilengkapi dengan komputer untuk mengukur setiap perubahan yang terjadi dalam tubuh selama pengobatan. Menurut Al Qodli, berkurangnya ketegangan saraf ini mampu mengaktifkan dan meningkatkan daya imunitas tubuh dan memperoleh proses kesembuhan pasien.<sup>15</sup>

### **C. Pengaruh Bacaan Zikir Bagi Kesehatan Jiwa**

Dengan dzikir akan menyebabkan lisan menjadi semakin sibuk sehingga terhindar dari *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), dusta, perbuatan keji dan batil. Dzikir akan menjadikan kesulitan itu menjadi mudah, suatu yang terasa beban berat akan menjadi ringan, kesulitan pun akan mendapatkan jalan keluar.

---

<sup>15</sup> Abu Thalib Al-Makky, *Ilmu Hati; Teknik Efektif Mencapai Kesadaran Sejati* (Erlangga, 2002), hal 18.

Dengan berdzikir, seseorang akan semakin dekat pada Allah sesuai dengan kadar dzikirnya pada Allah *'azza wa jalla*. Semakin ia lalai dari dzikir, maka ia pun akan semakin jauh dari-Nya. Orang yang berdzikir akan semakin dekat dengan Allah dan bersama dengan-Nya, yakni kebersamaan yang khusus, bukan hanya sekedar Allah itu bersama dalam arti mengetahui atau meliputi hamba-Nya. Namun kebersamaan ini menjadikan lebih dekat, mendapatkan perwalian, cinta, pertolongan dan taufik dari Allah.

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan *the post industrial society* telah mencapai puncak kejayaan dan kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihinggapai rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap dalam jaringan system rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dan aspek nilai lainnya. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan gangguan kejiwaan.

Banyak manusia yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan. Kegelisahan jiwa manusia modern khususnya dibarat dikarenakan tipisnya pegangan iman kepada Tuhan. Merembaknya paham materialisme dan

individualisme serta kapitalisme membuat masyarakat modern kehilangan kendali. Nilai-nilai keagamaan tidak lagi dianggap sakral, akibatnya banyak tempat-tempat agama dibarat kehilangan jemaatnya. Hal ini tidak menutup kemungkinan berdampak pada masyarakat muslim. Akan tetapi dengan kuatnya iman dengan pendekatan zikir kepada tuhan, maka diharapkan kaum muslimin tetap terkendali dan spiritualisme akan tetap memiliki daya pengikat yaitu hati selalu tertuju kepada Allah. Kenyataan menunjukkan bahwa orang-orang yang kehilangan kepercayaan diri lantaran banyaknya kesalahan atau dosa misalnya masalah prostitusi, narkoba, dan obat-obatan terlarang, masalah kriminal, kesulitan ekonomi dan lain-lain. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan akan mampu bangkit dengan pencerahan keagamaan melalui zikir.

Dzikir adalah obat hati sedangkan lalai dari dzikir adalah penyakit hati. Dzikir dapat menghilangkan gelisah dan hati yang gundah gulana. Dzikir membuat hati menjadi gembira dan lapang. Dzikir menguatkan hati dan badan, Dzikir menerangi hati dan wajah pun menjadi bersinar. Hati itu ada yang keras. Kerasnya hati dapat dilembutkan dengan berdzikir pada Allah. Oleh karena itu, siapa yang ingin sembuh dari hati yang keras, maka perbanyaklah dzikir pada Allah SWT.

Dzikir akan mendekatkan diri seseorang pada Allah sehingga memasukkannya pada golongan orang yang berbuat *ihsan* yaitu beribadah kepada Allah seakan-akan melihatnya.

Dzikir akan mendatangkan *inabah*, yaitu kembali pada Allah *'azza wa jalla*. Semakin seseorang kembali pada Allah dengan banyak berdzikir pada-Nya, maka hatinya pun akan kembali pada Allah dalam setiap keadaan. Dzikir akan semakin menambah *ma'rifah* (pengenalan pada Allah). Semakin banyak dzikir, semakin bertambah *ma'rifah* seseorang pada Allah. Dzikir menyebabkan turunnya *sakinah* (ketenangan), naungan rahmat, dan dikelilingi oleh malaikat

Bagi umat islam, cara mendekatkan diri pada Allah SWT tentu bermacam-macam, yaitu dengan shalat lima waktu, berpuasa, shalat sunat, berdzikir, menunaikan zakat, beribadah haji, infaq, sadaqah, dll. Semua itu adalah bentuk ibadah, yang dilakukan oleh umat muslim untuk mencari ridlo Allah SWT. Ketika kita melakukan shalat sesungguhnya kita sedang melakukan komunikasi dengan Tuhan. Tuhan bertindak sebagai komunikan (penerima pesan) dan kita bertindak sebagai komunikator (pengirim pesan). Pada saat itu sebenarnya tidak ada pembatas antara manusia dengan Allah SWT. Komunikasi langsung terjadi asal kita benar-benar punya keyakinan yang kuat bahwa Allah ada di hadapan kita sedang memperhatikan dan mendengar doa kita. Takbir, ruku, dan sujud adalah bentuk tawadhu kita pada-Nya, memasrahkan seluruh jiwa dan raga kita pada Allah SWT.

Dalam shalat kita berkonsentrasi penuh kepada Tuhan, seolah-olah kita sedang melihat Tuhan. Sebagaimana hadis Nabi SAW,

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ  
يَرَاكَ

*“Engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat Allah. Jika kamu tidak melihat-Nya, yakinkan bahwa Allah melihat engkau.”*

Dari hadis tersebut, dapat dipahami bahwa dalam beribadah kepada Allah, baik shalat, berdoa, maupun berzikir, kita harus konsentrasi penuh seolah-olah sedang berdialog langsung dengan Allah. Komunikasi spiritual antara manusia dan Tuhan, bila direnungkan secara seksama, sesungguhnya dipengaruhi oleh suara hati kita yang bersih. Suara hati kita yang bersih inilah yang disebut kecerdasan spiritual.

Khusus tentang berdoa, sesungguhnya kita sedang meminta dan memohon kepada sesuatu yang lebih dari manusia, yaitu Tuhan (Allah). Ketika sedang memohon, kita sedang berkomunikasi secara transendental. Bahkan doa yang sering diucapkan oleh kaum muslimin dan muslimat setelah salat

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ  
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*“Ya Allah, berilah kami kebaikan didunia dan kebaikan di akhirat dan perihdalah kami dari siksa neraka”*  
(QS. Al-Baqarah: 201).

Seperti firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 177, yang berbunyi

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ  
وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ  
وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ  
ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ  
وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى  
الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ  
فِي الْبُؤْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ  
صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

“Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan. Akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu adalah beriman kepada Allah, Hari Kemudian, Malaikat-malaikat, Kitab-kitab, Nabi-nabi, dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya, menegakkan Shalat, dan menunaikan Zakat, dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (beriman) dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa”

Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ali Imron, ayat 190 – 191 :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ. الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal, yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) : ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka*”.

Yang terkandung dalam ayat ini adalah betapa Allah SWT kuasa menciptakan langit dan bumi. Bagaimana kita tidak terkagum-kagum dengan melihat isi alam semesta ini. Langit yang penuh dengan bintang-bintang bertebaran di malam hari. Benda gemerlap ini bagaikan titik sinar, yang pada ukuran sebenarnya adalah seukuran matahari, bahkan mungkin ada yang lebih besar dari matahari.

Bumi yang bulat beredar mengelilingi matahari sesuai orbitnya, dengan kecepatan yang konstan. Isi

bumi yang di huni oleh manusia ini punya kelebihan-kelebihan dibanding planet-planet yang lain, itulah yang menyebabkan manusia hanya dapat hidup di planet bumi ini. Hutan yang hijau, barang tambang yang tersimpan dalam perut bumi, udara yang diperlukan, air yang berlimpah, dan masih banyak lagi rizki yang Allah limpahkan bagi manusia di muka bumi ini. Dengan kasih sayang yang telah Allah berikan itu, tentu tidaklah pantas apabila kita tidak merasa bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada manusia.

Sebagai partisipan komunikasi transendental yang efektif tentunya hati kita akan mudah tersentuh begitu melihat bulan dan bintang-bintang yang bertabaran di langit pada malam hari karena menganggap bahwa itu bukan sekedar fenomena alam, tetapi adalah bentuk perwujudan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT.

Juga hati kita akan mudah tergetar bila mendengar atau menyebut asma Allah. Apabila hati sudah benar-benar tersentuh, ketika akan menitikkan air mata bahkan menangis tersedu mengingat betapa kecinya kita sebagai manusia di hadapan-Nya.

Firman Allah yang disebut berulang-ulang terdapat dalam surat Ar-Rahman, salah satu diantaranya pada ayat 13, yaitu :

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

*“Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?”*

Allah SWT tentu punya maksud dengan menyebut kalimat tersebut berulang-ulang sampai tiga puluh kali hingga di akhir surat. Surat ini memberi peringatan kepada manusia untuk selalu ingat akan kebesaran Allah, akan nikmat yang telah diberikan Allah kepada manusia agar manusia tidak angkuh, tidak sombong atas apa yang telah diperolehnya. Semua yang dimiliki hanyalah titipan belaka selama hidup di dunia, karena hidup yang sebenarnya adalah hidup sesudah mati atau alam akhirat.

Dengan berpegang pada Al-Qur'an akan makin mendekatkan manusia pada Sang Maha Pencipta, Allah SWT. Apabila manusia sudah mencapai tahap ini, maka yang ingin dilakukan adalah terus beribadah pada-Nya. Entah itu ibadah shalat yang wajib atau bentuk ibadah lainnya, seperti shalat sunat, berdzikir, dll. Seringnya frekuensi komunikasi yang dilakukan antara manusia dengan Tuhannya, akan makin meningkatkan kepekaan hati manusia terhadap tanda-tanda atau lambang-lambang kebesaran Allah SWT. Bathin yang telah terasah oleh kalimat-kalimat Allah membuat tidak ada lagi tirai pembatas antara manusia dengan Tuhannya. Seorang sahabat Nabi Muhammad SAW, Sayyidina Umar Bin al-Khattab, berkata : "Hatiku telah melihat Tuhanku karena hijab (tirai) telah terangkat oleh taqwa. Barangsiapa yang telah terangkat hijab (tirai) antara dirinya dan Allah, maka menjadi jelaslah di dalam hatinya akan gambaran kerajaan bumi dan kerajaan langit".

Rupanya dengan ketaqwaanlah akan mendekatkan manusia dengan Tuhannya. Ketaqwaan seseorang akan

tercermin dalam sikapnya sehari-hari. Hatinya akan mudah tergetar bila mendengar atau menyebut asma Allah. Selanjutnya dia akan menitikkan air mata, bahkan menangis tersedu menyadari betapa kecilnya dirinya di hadapan Sang Maha Pencipta. Inilah feedback dari komunikasi transendental.

Dalam Hadits Qudsi dijelaskan dialog yang sebenarnya terjadi antara manusia dengan Tuhannya saat sang hamba membaca surat Al-Fatihah, yaitu; Seorang hamba berkata : “Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam”.

Lalu bagaimana dengan efek yang diharapkan dari komunikasi transendental ini? Efek yang diharapkan tidak lain dan tidak bukan tentu saja perubahan tingkah laku seseorang yang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Lebih sabar dan tawakkal, setiap langkah yang diayunkan adalah tuntunan dari Allah SWT.

Menurut Nina Winagnsiah Syam, filsafat sebagai akar komunikasi, dia mengatakan yang dapat memengaruhi komunikasi transendental bisa di telusuri dari dimensi transendental yang ada dalam diri manusia yaitu: ruh, qolb, aql, dan nafs.<sup>16</sup>

#### **D. Ruh**

Manusia terdiri dari ruh dan jasad, karenanya Allah Swt menundukkan keduanya secara keseluruhan, baik ketika di mahsyar, diberi pahala maupun disiksa. Ruh

---

16 Nna W Syam, *Filsafat Sebagai Akar Ilmu Komunikasi* ( Simbioasa Rekatama Media Jakarta 2001), hal 78

adalah makhluk. Beberapa hadits mengidentifikasi bahwa ruh adalah materi yang lembut. Bagi sementara pihak yang berkata bahwa ruh adalah qadim, merupakan kekeliruan besar.

Ahli hakikat dari kalangan ahli sunnah berbeda pandangan soal ruh. Ada yang berpendapat, ruh adalah kehidupan, yang lain berpandangan ruh adalah kenyataan yang ada dalam hati, yang bernuansa lembut. Allah Swt menjalankan kebiasaan makhluk dengan mencipta kehidupan dalam hati, sepanjang arwahnya menempel di badan. Manusia hidup dengan sifat kehidupan, tetapi arwah selalu di cetak di dalam hati dan bisa naik ketika tidur dan terpisah dengan badan, kemudian kembali kepada-Nya.<sup>17</sup>

Menurut Ibnu Zakariya (w. 395 H / 1004 M) menjelaskan bahwa kata al-ruh dan semua kata yang memiliki kata aslinya terdiri dari huruf ra, wawu, ha; mempunyai arti dasar besar, luas dan asli. Makna itu mengisyaratkan bahwa al-ruh merupakan sesuatu yang agung, besar dan mulia, baik nilai maupun kedudukannya dalam diri manusia.

Al-Raqib al-Asfahaniy (w. 503 H / 1108 M), menyatakan di antara makna al-Ruh adalah al-Nafs (jiwa manusia). Makna disini adalah dalam arti aspek atau dimensi, yaitu bahwa sebagian aspek atau dimensi jiwa manusia adalah al-ruh.<sup>18</sup>

---

17 Baharuddin *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Qur'an* (Pustaka Pelajar, Yogyakarta 2004), hal 98

18 Imam al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah Induk Ilmu*

Nyawa (ruh) menurut al-Ghazali mengandung dua pengertian, pertama : tubuh halus (jisim lathif). Sumbernya itu lubang hati yang bertubuh. Lalu bertebar dengan perantaraan urat-urat yang memanjang ke segala bagian tubuh yang lain. Mengalirnya dalam tubuh, membanjirnya cahaya hidup, perasaan, penglihatan, pendengaran, dan penciuman dari padanya kepada anggota-anggotanya itu, menyerupai membanjirnya cahaya dari lampu yang berkeliling pada sudut-sudut rumah. Sesungguhnya cahaya itu tidak sampai kepada sebagian dari rumah, melainkan terus disinarnya dan hidup itu adalah seperti cahaya yang kena pada dinding. Dan nyawa itu adalah seperti lampu. Berjalannya nyawa dan Bergeraknya pada batin adalah seperti Bergeraknya lampu pada sudut-sudut rumah, dengan digerakkan oleh penggerakannya.<sup>19</sup>

Jika kita ingin mengenal diri kita, ketahuilah bahwa kita terdiri dari dua hal, yaitu hati dan apa yang dinamakan dengan jiwa, ruh. Ruh (nyawa) manusia selalu mengikuti dan mengiringi apapun. Mengetahui hakikat serta mengenal sifat-sifat diri kita merupakan kunci bagi mengenal Allah swt. Oleh karena itu, kita harus melakukan *mujahadat* (berjuang) hingga dapat mengenali ruh (nyawa). Ruh merupakan unsur mulia dan anasir malaikat yang sumber asalnya adalah hadirat Illahi. Dari tempat itu dia datang dan kepada-Nyalah dia akan kembali

---

*Tasawuf* (Risalah Gusti Surabaya 2000), hal 88

19 Ali Issa Othman, *Manusia Menurut al-Ghazali* (Pustaka, Bandung 2001), hal 66

Jadi, kita sangat sulit mengenal ruh yang sesungguhnya sebab ruh adalah urusan Allah. Seperti firman Allah swt, “Mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah ruh itu urusan Tuhanku” (QS. Al-Israa’: 85). Oleh karena itu, ruh merupakan bagian dari keseluruhan kekuasaan Ilah dan termasuk ‘*alamul amri*’ (kawasan wewenang Allah). Allah swt berfirman,

أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

“Ingatlah penciptaan dan wewenang hanyalah hak Allah”  
(QS. Al- Araf: 54).

Jadi, ruh adalah wewenang Allah dan tidak ada manusia yang tahu hakikat ruh yang sesungguhnya. Sementara sebagian orang beranggapan bahwa ruh adalah sesuatu yang *qadim*, dan yang lainnya beranggapan bahwa ruh itu adalah gejala (‘aradl). Mereka semua keliru karena gejala tidak bisa berdiri sendiri. Ia sangat bergantung dan atau mengikuti pada yang lainnya. Ruh adalah asal manusia, sedang raga manusia mengikutinya. Bagaimana ia dikatakan gejala (‘aradl)? Ada pula yang berpendapat bahwa ruh itu adalah *jisim* (jasad, tubuh). Mereka juga keliru karena *jisim* dapat dibagi. Ruh yang kita sebut hati dan menjadi tempat *ma’rifatullah*, bukanlah *jisim* atau gejala (‘aradl), melainkan termasuk jenis malaikat Malaikat yang mana? Apakah malaikat yang sepuluh yang kita kenal atau malaikait yang tidak disebutkan Allah dalam Al-Quran? Ini juga perlu mendapat kajian yang mendalam.

Dengan demikian, amatlah susah mengenal ruh itu karena didalam ajaran agama tidak ditemukan suatu cara untuk mengenalinya. Artinya, membahas masalah ruh adalah unik, ajaib dan mengagumkan. Juga rabbani, di mana seluruh kekuatan akal manusia tidak akan mampu untuk mengetahui substansi dan hakikat ruh yang sebenarnya.

Filsafat tentang manusia terfokus pada filsafat jiwa (ruh). Jiwa sebagai intisari dari eksistensi manusia. Manusia tanpa jiwa bukanlah manusia yang bisa bereksistensi (hidup), melainkan manusia yang telah menjadi mumi atau bangkai yang tidak bermakna. Oleh karenanya, bagian yang terpenting dalam diri manusia adalah jiwa. Namun, jiwa tidak banyak disinggung atau dijelaskan dalam Al-Quran atau hadis Nabi sebab jiwa (ruh) dalam pandangan Islam adalah urusan Allah. Manusia tidak punya kapasitas untuk mengurus masalah jiwa.

Menurut para filsuf Islam, Al-Quran menegaskan bahwa manusia tidak akan bisa mengetahui hakikat ruh karena ruh adalah urusan Allah, bukan urusan manusia. Tetapi, sungguh pun demikian, para filsuf Islam membahas soal ini berdasarkan pada filsafat tentang ruh yang mereka jumpai dalam filsafat Yunani. Al-Kindi menyatakan bahwa ruh tidak tersusun (*basithah, simple, sederhana*), tetapi mempunyai arti penting, sempurna, dan mulia.

## 1. Qalb

Qalbu merupakan salah satu istilah berasal dari bahasa Arab yang sudah diadaptasi (dipinjam) oleh bahasa Indonesia dan dieja menjadi *kalbu* dan digunakan dalam arti hati atau hati nurani. Padahal makna generiknya adalah: *membalik* (yang berada di atas menjadi di bawah; yang di kanan menjadi di kiri yang nyata menjadi tidak nyata) *berpaling*; *berubah*; *marah*; *inti*, *esensi* dan *jantung*

Qalbu memang menjadi salah satu ukuran kualitas manusia. Karena itu, kita sering mendengar ungkapan: *berhati emas*, *berhati baja*, *berhati iblis*, *berhati mulia*. Sifat-sifat manusia, yang baik maupun yang buruk, juga sering dilukiskan dengan menggunakan idiom hati, seperti: *iri hati*, *panas hati*, *gelap hati*, *besar hati*, *kelembutan hati*, *jatuh hati*, *kecil hati*, dan sebagainya.

Qalb dalam pandangan Nina sama seperti qalb dalam konsep AlGhazali, bahwa qalb memiliki dua makna yaitu:

- a. daging yang berbentuk sanaubar (hati), yang terdapat di bagian kiri dada, dimana yang didalamnya terdapat rongga yang berisi darah hitam. Dalam rongga itulah terletak sumber atau pusat ruh
- b. Sesuatu yang sangat halus (al-lathifah), tidak kasat mata dan tidak dapat diraba.

Untuk mengenal Allah, hati memerlukan kendaraan dan bekal.

Kendaraannya adalah badan dan bekalnya adalah ilmu. Sementara itu yang dapat mengantarkan dan memperoleh bekal adalah kebaikan. Bagi seorang hamba, ia tidak mungkinsampai kepada Allah SWT selama dirinya tidak meninggalkan kecenderungan-kecenderungan syahwat dan melampaui kehidupan dunia, dalam rongga terletak sumber atau pusat ruh

Al-Ghazali tidak membahas bentuk lahir dan bagaimana daging *sanaubar* karena hal itu merupakan tugas para dokter. Di samping itu, organ hati tidak hanya dimiliki oleh manusia, tetapi juga dimiliki oleh binatang, bahkan juga masih melekat di tubuh orang yang sudah mati. Karena istilah *qalb* dalam pandangan Al-Ghazali bukanlah organ hati, hanyalah sepotong daging yang tidak berharga. Daging dapat diraba, dan dilihat oleh indra penglihatan hewan sekali pun.<sup>20</sup>

Sesuatu yang amat halus (*al-Lathifah*), tidak kasat mata dan tidak dapat diraba. Ia bersifat *rabbani-ruhani*, di mana makna sifat ini berbeda dengan *qalb* pada makna pertama. Hati dalam arti *al-Lathifah* ini merupakan jati diri hakekat manusia. Dia memunyai potensi untuk mengenal, mengetahui dan mengerti tertang sesuatu. Ia juga sebagai pihak yang di ajak bicara, yang dikenakan sanksi, kepercayaan dan objek yang akan dimintai pertanggung jawaban.

Pembahasan lebih rinci masalah hati dalam arti *lathifah* sedapat mungkin dihindari oleh Al-Ghazali,

---

20 Mubarak, Ahmad, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus 2001), hal 66

mengingat dua hal, yang salah satunya terkait dengan ilmu *mukasgafah* (dapat melihat sesuatu yang gaib), dan yang demikian ini di luar maksud pembahasan Pertama, sebagai motivator. Tentara jenis ini adakalanya mendorong manusia untuk mendapatkan hal-hal yang bermanfaat dan yang olok baginya, seperti syahwat. Adakalanya untuk menepis kemudharatan, seperti emosi atau amarah. Ia adakakalan disebut juga keinginan atau kehendak (*iradat*). Kedua, sebagai penggerak (*motorik*) seluruh anggota tubuh guna mencapai tujuan-tujuannya. Tentara jenis ini adkalanya disebut *al-Qudrah* (kemampuan), yang tersebar di seluruh anggota tubuh, terutama di dalam otot-otot dan urat-urat. Ketiga, sebagai pengenalan, instrumen yang dapat mengenal sesuatu. Bagi hati, ia bagaikan mata-mata (*spionase*). Fungsi ini diperankan indra penglihat, indra pendengar, indra peraba, indra perasa, dan sebagainya yang tersebar pada anggota-anggota tubuh tertentu. Fungsi tentara jenis ini adakalanya disebut instrumen pengetahuan (*al-ild*) dan pencerahan

## 2. Aql

Kata akal memiliki beberapa arti antara lain sebagai pengetahuan tentang hakikat sesuatu, dimana ia sebagai sifat dari ilmu dan bertempat di hati, sebagai bagian dari manusia yang memiliki kemampuan untuk menyerap ilmu pengetahuan. Dalam setiap diri seseorang terdapat unsure pengetahua yang menempati bsebuah wadah, dan pengetahuan itu merupakan sifat yang melekat pada wadah tersebut.

Kata ‘*aql* memiliki beberapa arti. *Pertama*, sebagai pengetahuan tentang hakikat sesuatu, di mana ia sebagai sifat dari ilmu dan bertempat di hati. *Kedua*, sebagai bagian dari manusia yang memiliki kemampuan untuk menyerap ilmu pengetahuan, dan ini adalah hati (*qalb*) itu sendiri (*al-Lathifah*). Dalam setiap diri seseorang terdapat unsur pengetahuan yang menempati sebuah wadah, dan pengetahuan itu merupakan sifat yang melekat pada wadah tersebut. Walaupun ilmu pengetahuan itu tidak identik dengan wadah yang memunyai istilah ‘*aql*, bisa juga dimaksudkan sebagai sifat yang melekat dalam diri orang yang berpengetahuan dan bisa juga dimaksudkan untuk menyebut wadah yang menjadi tempat pengetahuan itu. Barangkali itulah yang dimaksud dalam sabda Rasulullah saw, “*Awwala ma khalaqallahu*” (Makhluk pertama yang diciptakan oleh Allah swt adalah akal).

Ilmu pengetahuan itu adalah sesuatu yang bersifat *al-Ardh* (aksiden, benda), dan ia tidak dapat digambarkan sebagai makhluk pertama. Karena seharusnya terdapat tempat dari ilmu itu sendiri sebelumnya, atau paling tidak bersamaan dengannya, sekali pun tidak terjadi bahwa perintah terhadap akal itu bersamaan dengan terjadinya akal itu sendiri. Dalam kelanjutan sebuah hadis Qudsi, Allah swt berfirman kepada akal, “Menghadaplah, maka ia pun menghadap”. Kemudian diperintahkan kepadanya, “Pergilah”, lalu ia pun pergi.

### 3. Nafs

Kata *nafs* memiliki beberapa persamaan seperti nafsu, seksual, jiwa, dan sebagainya. Namun dalam konteks pembahasan ini, Al-Ghazali hanya membatsi pada dua makna. *Pertama*, meliputi: kekuatan emosi, amarah, dan syahwat yang terdapat dalam diri manusia. Persoalan ini lebih rinci akan dijelaskan pada pembahasan selanjutnya, mengingat istilah ini banyak digunakan oleh kalangan sufi.

*Kedua*, *al-Lathifah* seperti yang telah dibicarakan sebelumnya. Ia adalah sesuatu yang abstrak, yang membentuk diri manusia, yakni jiwa manusia (*an-Nafs al-Insani*) dan esensinya. Jiwa manusia yang dimaksudkan yang cenderung berbeda-beda, sesuai dengan perbedaan kondisi yang membangunnya. Jika jiwa manusia itu tenang, berada di bawah kendali perintah Allah swt, ia mampu menyingkirkan goncangan-goncangan yang diakibatkan daya tarik syahwatnya. Jiwa semacam itu dinamakan dengan jiwa yang tenang (*an-Nafs al-Muthmainah*).

*Nafs* pada makna yang pertama tersebut sebelumnya sulit dibayangkan akan kembali kepada Allah swt, bahkan ia dijauhkan sejauh-jauhnya dari-Nya, dan digolongkan dalam kebmpok setan. Jiwa yang selalu gelisah karena selalu berseberangan dengan gejolak syahwatnya, dinamakan jiwa yang senantiasa mengecam (*an-Nafs al-Lawwamah*). Sebaliknya, jika jiwa itu membiarkan pengembaraan syahwatnya dan tunduk kepada bisikan setan, dinamakan jiwa amarah

(*an-Nafs al-Amarah*), yakni jiwa yang selalu mengajak kepada keburukan.

Nafsu amarah adalah nafsu dalam arti yang pertama, sebagai nafsu yang tercela. Sedangkan nafsu dalam arti yang kedua adalah terpuji karena ia adalah jati diri dan esensi manusia, yang memiliki kemampuan untuk mengenal Allah SWT lebih jauh.





## B A B 3

# DZIKIR DAN TERAPI KESEHATAN

### A. Dzikir Dan Kesehatan

**B**anyak jalan untuk menciptakan kondisi yang sehat, ada yang dengan melakukan olah badan yang dikenal dengan olah raga dan ada yang dengan olah batin. Bila didalam semboyan olah raga *mensana encorporesano*, didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Memang benar bahwa tubuh yang sehat, akan menjamin proses metabolisme menjadi lancar, sehingga supley terhadap kebutuhan didalam tubuh akan terpenuhi. Dengan tubuh yang sehat maka makan akan dapat merasakan enak dan nikmat, kemudian dari sari makanan ditransfusikan keseluruh organ tubuh yang membutuhkan. Ketika otak sedang berfikir maka supley darah dan oksigen ke otak berjalan lancar sehingga pemikiranpun akan menjadi lancar. Dengan olah raga, tubuh akan selalu siap untuk melakukan segala aktifitas.

Namun dikala banyak melakukan aktifitas, didalam kehidupan tentu ada saja halangan dan rintangan, baik yang dilakukan oleh dirinya sendiri karena adanya keterbatasan akal, dan adan tenaga. Maupun permasalahan itu disebabkan oleh faktor alam, sesuatu yang berada diluar manusia. Misalnya seorang pelajar yang sedang berangkat ke sekolah dengan naik angkutan umum, didalam perjalanan kendaraan mogok, sehingga dirinya menjadi cemas karena takut akan datang terlambat dan tidak bisa mengikuti ujian secara optimal.

Sekalipun dirinya telah mempersiapkan diri dengan kegiatan belajar, lahir batin dirinya sudah siap namun ketika datang terlambat pikiran akan menjadi kacau, akhirnya kesiapan lahir menjadi punah karena kondisi hati yang belum tertata. Belum lagi adanya kecemasan-kecemasan yang lain, waktu yang tidak bisa ditolelir.

Hal diatas adalah sebagian kecil dari contoh yang sering dihadapi dan masih banyak contoh-contoh yang lain, sehingga dengan adanya gangguan dari organ tubuh baik jasmani maupun rohani akan mengganggu segala aktifitas yang lain. Oleh karena itu untuk menstabilkan kembali kondisi tubuh, pada saat sekarang banyak para da'i yang melakukan kegiatan da'wah dengan metode dzikir. Banyak diantara para peserta yang merasakan kenikmatan, begitu asyiknya dalam lantunan dzikir bersama sehingga tidak terasa air mata menetes dengan derasnya, larut dalam suasana mahabbah ilallah.

Banyak sekali model pengobatan sudah ditempuh baik melalui medis maupun non medis, metode

moderen maupun tradisional. Penyembuhan secara medis dilakukan namun hati dan pikiran selalu gelisah, selalu ada kecemasan-kecemasan, memikirkan segala kemungkinan yang akan terjadi, padahal kemungkinan itu adalah sesuatu diada-adakan. Maka yang terjadi kecemasan semakin berkembang menguasai jiwa dan penyakit sulit untuk disembuhkan. Oleh karena itu hati yang harus disirami dengan dzikir niscaya akan menjadi tenang dan penyakitpun akan mudah diobati.

Dengan adanya kegiatan zikir bersama menjadi alternative penyembuhan segala macam penyakit. Para ulama telah mengemas acara dzikir bersama sebagai kegiatan rekreasi spiritual, sekaligus syi'ar Islam. Misalnya dzikir yang dipimpin oleh H Ustadz Arifin Ilham, Ustadz Haryono, dan ulama-ulama lainnya. Perwujudan dari dzikir tersebut ada sebagian yang melakukan kegiatan aktif dari para peserta untuk melantunkan kalimat dzikir, ada yang memberikan taushiyah untuk mengaplikasikan ayat-ayat Alquran dalam kehidupan sehari-hari, untuk membantu agar setiap muslim dapat memahami dan melaksanakan ajaran Islam secara ikhlas dan sadar, sehingga mereka menempuh ceramah dan interaktif, seperti yang dilakukan oleh Ustadz Abdullah Gymnastiar dengan manajemen qalbu, Ari Ginanjar Agustian dengan metode ESQ (Emosional Spiritual Quotation), Ustadz Yusuf Mansur dengan ceramah amaliyah zakat, Ustadz Abu Sangkan tentang metode shalat khusus dan banyak ulama' lain yang berusaha untuk bisa mengaplikasikan Alquran dalam kehidupan masyarakat. Termasuk metode penyembuhan sakit dengan dzikir

## **B. Hubungan Zikir Bagi Ketentraman Jiwa**

Sebenarnya hubungan dzikir dengan ketentraman jiwa dapat dianalisis secara ilmiah. Dzikir secara lughawi artinya ingat atau menyebut. Jika diartikan menyebut maka peranan lisan lebih dominan, tetapi jika diartikan ingat, maka kegiatan berpikir dan merasa (kegiatan psikologis) yang lebih dominan. Dari segi ini maka ada dua alur pikir yang dapat diikuti:

Manusia memiliki potensi intelektual. Potensi itu cenderung aktif bekerja mencari jawab atas semua hal yang belum diketahuinya. Salah satu hal yang merangsang berpikir adalah adanya hukum kausalitas di muka bumi ini. Jika seseorang melahirkan suatu penemuan baru, bahwa A disebabkan B, maka berikutnya manusia tertantang untuk mencari apa yang menyebabkan B. Begitulah seterusnya sehingga setiap kebenaran yang di temukan oleh potensi intelektual manusia akan diikuti oleh penyelidikan berikutnya sampai menemukan kebenaran baru yang mengoreksi kebenaran yang lama, dan selanjutnya kebenaran yang lebih baru akan ditemukan mengoreksi kebenaran yang lebih lama.

Sebagai makhluk berfikir manusia tidak pernah merasa puas terhadap 'kebenaran ilmiah' sampai ia menemukan kebenaran perenial melalui jalan supra rasionalnya. Jika orang telah sampai kepada kebenaran ilahiah atau terpendunya pikir dan dzikir, maka ia tidak lagi tergoda untuk mencari kebenaran yang lain, dan ketika jiwa itu menjadi tenang, tidak gelisah dan tidak ada konflik batin. Selama manusia masih memikirkan ciptaan

Allah SWT dengan segala hukum-hukumnya, maka hati tidak mungkin tenteram dalam arti tenteram yang sebenarnya, tetapi jika ia telah sampai kepada memikirkan Sang Pencipta dengan segala keagungannya, maka manusia tidak sempat lagi memikirkan yang lain, dan ketika itulah puncak ketenangan dan puncak kebahagiaan tercapai, dan ketika itulah tingkatan jiwa orang tersebut telah mencapai al- nafs al-muthma'innah.

Manusia memiliki kebutuhan dan keinginan yang tidak terbatas, tidak ada habis-habisnya, padahal apa yang dibutuhkan itu tidak pernah benar-benar dapat memuaskan (terbatas). Oleh karena itu selama manusia masih memburu yang terbatas, maka tidak mungkin ia memperoleh ketentraman, karena yang terbatas (duniawi) tidak dapat memuaskan yang tidak terbatas (nafsu dan keinginan). Akan tetapi, jika yang dikejar manusia itu Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang tidak terbatas kesempurnaan-Nya, maka dahaganya dapat terpuaskan. Jadi jika orang telah dapat selalu ingat (dzikir) kepada Allah maka jiwanya akan tenteram, karena 'dunia' manusia yang terbatas telah terpuaskan oleh rahmat Allah yang tidak terbatas. Hanya manusia pada tingkat inilah yang layak menerima panggilan-Nya untuk kembali kepada-Nya dan untuk mencapai tingkat tersebut menurut al-Rozi hanya dimungkinkan bagi orang yang kuat potensinya dalam berpikir ketuhanan atau kuat dalam 'uzlah dan kontemplasi (tafakkur)-nya. Jadi al-nafs al-muthma'innah adalah nafs yang takut kepada Allah, yakin akan berjumpa dengan-Nya, ridlo terhadap qodlo-Nya, puas terhadap pemberian-Nya,

perasaannya tenteram, tidak takut dan sedih karena percaya kepada-Nya, dan emosinya stabil serta koko

### **C. Dzikir sebagai Psikoterapi Penyakit Depresi Dan Stress**

Dzikir merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi. Dalam bentuk apapun, dimanapun dan bagaimanapun, dzikir dapat mendatangkan ketenangan lahir dan bathin serta dapat melepaskan kita dari ketegangan fisik maupun mental. Dzikir kepada Allah akan memberikan perasaan tenteram dan ridha ke dalam hati, sehingga menjadikan orang yang melakukannya merasa aman dan tenteram. Merasa tenang dan tidak terbebani oleh kesusahan dan kesedihan.<sup>21</sup>

Penyebutan dan ingatan pada Tuhan (dzikrullah) secara terus-menerus dengan penuh kehidmatan sesuai dengan Qur'an surat Al-Araaf ayat205 akan membiasakan hati sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (habibullah) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan Tuhannya (hablunminallah).<sup>22</sup>

Selain itu pelaksanaan dzikrullah, yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi

---

21 Abdul Fathi Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam*, (Jakarta, Gema Insani, 2006), hal 65

22 Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dan Islam (Menuju Psikologi Islami)*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005

mereka yang melakukannya. Mengenai dampak relaksasi dan ketenangan dari dzikrullah ini, dalam khasanah psikologi di Indonesia telah dilakukan berbagai penelitian empiris.

Secara psikologis, perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (overt) maupun yang tersembunyi (covert). Ia tak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang munglintak dapat diungkapkan kepada siapa pun.<sup>23</sup>

Dadang Hawari menyatakan bahwa “Dikir dan Doa” dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa atau kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan dzikir dan doa mengandung unsur spiritual keruhanian, keagamaan, yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri pada diri klien atau penderita, yang pada gilirannya kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat sehingga mempercepat proses penyembuhan<sup>24</sup>

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan yang tidak ada harapan lagi. Dr. Jonathan Trisna menyimpulkan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai

---

23 Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2005), hal 87

24 *Ibid*, hal 88

dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Mulai dari perasaan murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya. Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.

Kehidupan manusia di alam modern ini manusia dilingkari dengan stress, yang dapat menimbulkan reaksi jiwa berupa kecemasan, stress dan bahkan mencapai depresi. Bentuk reaksi jiwa ini pertanda bahwa jiwa seseorang mengalami gangguan (labil), dan apabila berlangsung lama dapat menimbulkan penderitaan batin yang bisa berwujud berbagai bentuk psikosomatik dan neurosis. Kondisi ini akan berimbas pada redupnya motivasi hidup dan harapan kehidupan di masa depan. Penderita (klien) tersebut alam pikiran maupun perasaan mengalami gangguan, ketidakstabilan, ketidaktenangan, bahkan goncangan sehingga dapat mengganggu fungsi-fungsi organ tubuh klien. Oleh karena itu, para ahli kesehatan badan dan jiwa serta psikoterapis seperti Dr. Leon J. Soul, Dr. Yulius Hamian, Dr. Abraham Mayerson mendasarkan pada praktik dan pengalaman sehari-harinya menyimpulkan bahwa “Biang keladi penderitaan tersebut di atas terpusat pada kondisi alam pikiran dan perasaan yang sedang labil negatif.” Lebih lanjut mereka menyatakan bahwa untuk melakukan penyembuhan tindak lain dengan menciptakan ketenangan, kedamaian, penetralisiran alam pikiran dan perasaannya terlebih dahulu. Guna merealisasikan upaya psikoterapi ke arah

itu, dapat menerapkan model terapi holistik sebagai berikut.<sup>25</sup>

1. Psikoterapi Psikiatrik

Terapi ini lebih difokuskan pada usaha memulihkan rasa percaya diri klien serta memperkuat fungsi egonya.

2. Psikofarmaka

Terapi ini dilakukan dengan pemberian obat depresan, guna mengurangi atau menghilangkan gangguan yang bersifat efektif termasuk kecemasan dan depresi. Namun, pemberian obat depresan memiliki civil effect seperti kegelisahan, pusing, kejang otot, keringatan, suhu badan meningkat.

3. Relaksasi

Kegiatan ini dapat diaplikasikan kepada klien/pasien dalam rangka untuk membangun kesegaran jasmani dan ketenangan alam pikir dan perasaan klien. Aktivitas ini untuk mendukung percepatan pada stadium ambang normal kondisi lahir batin klien/penderita.

4. Terapi Perilaku

Terapi ini berguna untuk membangun sikap dan perilaku yang positif dengan cara membimbing, mengarahkan serta melatih dan memperbaiki

---

25 Lubis N, Lumongga, Depresi: Tinjauan Psikologis, (Jakarta: Kencana, 2009), 11-13

sikap dan perilaku klien dengan mengikis sikap dan perilaku negatif sebelumnya.

5. Terapi Somatik

Praktik terapi ini dengan memberikan jenis obat-obatan (tugas dokter) yang ditujukan pada keluhan organ-organ pasien/klien sebagai manifestasi gangguan mental berupa kecemasan ataupun depresi.

#### **D. Pandangan Ulama Terhadap Pengaruh Dzikir Bagi Kesembuhan Penyakit Depresi Dan Stress**

Usaha psikoterapi dari sudut keagamaan dapat dianjurkan mengingat mayoritas pasien atau klien yang mengalami penderitaan batin akibat depresi adalah orang-orang Islam. Dalam al-Quran dan Hadis dan para pemikir Islam memberikan tuntutan bagaimana agar dalam mengarungi kehidupan ini bebas dari rasa cemas, tegang, konflik, stress maupun depresi, di antaranya dengan memperbanyak zikir dan doa kepada Allah sebagai Yang Maha Penyembuh.

Fatwa Majelis Perkembangan Kesehatan dan Syara' Departemen Kesehatan RI tentang Sumpah Dokter dan Susila Kedokteran ditinjau dari sisi hukum Islam dalam kutipan Aulia menyatakan "Hendaklah dokter itu mempunyai pengetahuan tentang penyakit pikiran dan jiwa serta obatnya, itu adalah menjadi pokok yang utama dalam mengobati badan manusia. Di antara obat-obat yang sebaik-baiknya untuk suatu penyakit adalah berbuat

amal kebajikan, berzikir, berdoa serta memohon dan mendekatkan diri kepada Allah dan bertaubat. Semua ini mempunyai pengaruh yang lebih besar daripada obat-obat biasa untuk menolak penyakit (penderitaan) dan mendatangkan kesembuhan. Tetapi, semua menurut kadar kesediaan penerimaan batin serta kepercayaannya akan obat kebatinan itu dan manfaatnya”.<sup>26</sup>

#### a. **Pandangan Ulama**

Menurut ulama kondang Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Muhammad Shalih bahwa zikir itu adalah makanan pokok bagi hati dan ruh. Apabila hamba Allah gersang dari siraman zikir, maka jadilah ia bagai tubuh yang terhalang untuk memperoleh makanan pokoknya.

Pernyataan tersebut mengindikasikan betapa perlunya seorang mukmin selalu berzikir kepada Allah dalam kondisi apapun agar terpenuhi kebutuhan fundamentalnya sehingga hati dan ruh menjadi segar, sehat dan tenang. Selanjutnya juga dinyatakan bahwa “Zikir itu merupakan sesuatu yang diridhai oleh Allah, menjauhkan diri dari setan, mengikis kesedihan, kesusahan, mendatangkan rezeki, membuka pintu ma’rifah, merupakan tanaman surga, menghindarkan perkataan yang tergelincir, cermin ketaatan, menghidupkan jiwa dan mengobati lemah iman”.<sup>27</sup>

---

26 Diah Matovani & Fuad Nashori, Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa, (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2009), hal 89

27 Mujib, Abdul. & Mudzakir, Jusuf. 2002. Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Dengan demikian menurut Imam Husain Azhahiri bahwa “Seseorang di dalam mempertahankan kehidupannya harus memiliki tingkatan keimanan qolbi, seseorang yang memiliki keimanan qolbi akan senantiasa berzikir mengingat Allah dalam situasi apapun dan yakin hanya Allah-lah sebagai pelindung segala kehidupannya. Orang yang memiliki keimanan qolbi akan memiliki kekuatan untuk menghilangkan ketakutan, kesedihan, kecemasan, stress, depresi karena ruhnya tidak ada lagi rasa takut terhadap masa depannya”.

Dari pandangan para ulama tersebut menunjukkan bahwa kegiatan zikir dan doa tidak hanya berdampak pada pembangun akhirat saja, melainkan juga pada pembentukan kualitas umat lahir maupun batin selama menjalani tugas hidup dalam kehidupan ini.

### **E. Pandangan Para Ahli Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental Tentang Hubungan Dzikir Terhadap Kesehatan**

Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari menyatakan bahwa “Zikir dan Doa dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa atau kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir dan doa mengandung unsur spiritual keruhanian, keagamaan, yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri pada diri klien atau penderita, yang pada gilirannya kekebalan tubuh dan kekuatan

psikis meningkat sehingga mempercepat proses penyembuhan”.<sup>28</sup>

Dalam hal ini, tentu terapinya juga disertai dengan obat dan tindakan medis lainnya tanpa harus mengabaikannya. Dengan demikian, menunjukkan bahwa terapi medis disertai zikir dan doa merupakan pendekatan holistik di dunia kedokteran modern pada saat ini.

Taufiq Pasiak sebagai seorang ahli kedokteran dan agamawan juga menyatakan bahwa dalam makna sempit zikir dimaksudkan untuk menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Bila kegiatan ini dilakukan secara serius, sangat efektif sebagai pereda ketegangan dan kecemasan.

Dr. Ralp Snyderman Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Duke menyatakan, bahwa dalam perawatan kesehatan, ilmu pengetahuan tanpa keruhanian, keimanan, keagamaan (zikir dan doa) tidaklah efektif, artinya terapi medis dan zikir serta doa mesti dilakukan bersama-sama.

Dalam hal ini D.B. Larson dalam kutipan Dadang Hawari menggaris-bawahi bahwa “Komitmen seseorang terhadap agamanya amat penting dalam pencegahan agar seseorang tidak jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila seseorang sedang sakit serta mempercepat penyembuhan selain terapi medis yang diberikan”.

---

28 Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2005)

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa dari sudut pandang kesehatan jiwa, doa dan zikir mengandung unsur Psikoterapeutik yang ampuh dan mendalam. Psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual, keruhanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimis mendalam bagi kesembuhan diri. Kedua hal inilah yang merupakan esensi bagi penyembuhan suatu penderitaan batin baik stress, kecemasan maupun depresi.<sup>29</sup>

Berdzikir dengan suara keras tidak semata-mata merupakan aktivitas ibadah yang dilakukan tanpa ada tujuan dan fungsionalnya. Misteri hubungan pelafalan huruf ketika berzikir jahar dengan kesehatan syaraf seolah dipecahkan misterinya secara ilmiah oleh seorang dokter muda spesialis syaraf, dr. Arman Yurisaldi Saleh, mengungkapkan bahwa Dzikir dapat menyehatkan. Ia membuktikan melalui penelitian terhadap pasien-pasiennya dimana pasien yang berdzikir sembuh lebih cepat dibanding yang tidak berzikir.

Pasien yang mengalami gangguan alzheimer & stroke, akan membaik kondisinya setelah membiasakan dzikir dengan mengucapkan kalimat tauhid “Laa illaaha illallah” dan kalimat istighfar “Astaghfirullah”. Menurutny, ditinjau dari ilmu kedokteran kontemporer, pengucapan “Laa illaaha illallah” dan “Astaghfirullah” dapat menghilangkan nyeri dan bisa menumbuhkan

---

29 Matovani, Diah. &Nashori, Fuad. 2009. Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia

ketenangan serta kestabilan saraf bagi penderita. Sebab, dalam kedua bacaan dzikir tersebut terdapat huruf JAHR yang dapat mengeluarkan CO<sub>2</sub> dari otak.

Dalam kalimat “Laa Ilaaha Illallah” terdapat huruf Jahr yang diulang tujuh kali, yaitu huruf “Lam”, dan “Astaghfirullah” terdapat huruf “Ghayn”, “Ra”, dan dua buah “Lam” sehingga ada empat huruf Jahr yang harus dilafalkan keras sehingga kalimat dzikir tersebut mengeluarkan karbondioksida lebih banyak saat udara dihembuskan keluar mulut. Dan CO<sub>2</sub> yang dikeluarkan oleh tubuh tidak mempengaruhi perubahan diameter pembuluh darah dalam otak. Sebab, bila proses pengeluaran CO<sub>2</sub> kacau, maka CO<sub>2</sub> yang ke luar juga kacau sehingga menyebabkan pembuluh darah di otak akan melebar berlebihan ketika kadar CO<sub>2</sub> di dalam otak menurun. Dilihat dari tinjauan ilmu syaraf, terdapat hubungan yang erat antara pelafalan huruf (Makharij Al-huruf) pada bacaan dzikir dengan aliran darah pernapasan keluar yang mengandung zat CO<sub>2</sub> (karbondioksida) dan proses yang rumit di dalam otak pada kondisi fisik atau psikis seseorang. Organ tubuh manusia tidak akan berfungsi baik jika jaringan syaraf mengalami kerusakan.

Maka betapa pentingnya berdzikir jahar karena memiliki keajaiban terhadap proses penyembuhan penyakit yang berhubungan dengan masalah syaraf. Seperti yang diungkapkan dr. Arman, bahwa beberapa pasien yang terbiasa melafazhkan *Laa Ilaaha Illallaah* dan kalimat istighfar ketika sedang sakit ternyata proses penyembuhannya lebih cepat dibanding pasien yang tidak

berdzikir..kalimat zikir ini menurutnya banyak diketahui dan dihafal umat Islam, bahkan kelompok persaudaraan sufi, atau kelompok tarekat menjadikan kedua kalimat ini sebagai kalimat dzikir utama dalam zikir mereka.

Kedua kalimat tersebut setelah diteliti dan dipelajari melalau study kasus memiliki keistimewaan yang lebih dibandingkan dengan kalimat dzikir lainnya. Karena ditinjau melalui ilmu tajwid, kalimat tersebut memiliki huruf jahr yang lebih kuat dikarenakan pelafalannya menimbulkan udara yang keluar melalui paru-paru menjadi lebih banyak.

Hubungan pelafalan huruf secara jahar inilah yang erat kaitannya dengan pelepasan CO2 dari tubuh. Karena semakin banyak pelafalan dzikir tersebut, akan semakin mengintensifkan pernafasan. Dan ketika terjadinya pelepasan dzikir tersebut, kadar CO2 dalam otak secara teratur akan menurun jumlahnya. Secara kimiawi, mengakibatkan diameter dinding pembuluh darah cenderung mengecil.Pengecilan ini akan menimbulkan penurunan jumlah aliran darah pada jaringan otak.

Dengan proses biologis sebagaimana yang diurai dalam buku 'Berzikir untuk Kesehatan Syaraf' dr. Arman mengungkapkan bahwa suplai oksigen yang cukup besar akan merevitalisasi seluruh bagian otak sehingga otak kembali menjadi segar.

Lebih lanjut dr. Arman mengungkapkan bahwa aktivitas Zikir juga bisa sebagai penyembuh berbagai penyakit, seperti nyeri, kelumpuhan akibat stroke, depresi, gangguan pikiran, gangguan tidur (insomnia).

Tidak hanya 2 kalimat tersebut, anatomi pelafalan huruf *hija-iyah* juga memiliki karakteristik (*Shifatul Huruf*) tersendiri yang memiliki efek bagi yang melafalkannya.<sup>30</sup>

---

30 Miftahurrizablogspot.com . <http://www.google.co.id/search?q=hubungan+dzikir+kesehatan>. Dikutip tanggal 22 Juni 2015





## B A B 4

# KONSEP DAN IMPLIKASI DZIKIR DALAM AL QURAN TERHADAP KESEHATAN

### A. Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an

**P**eranan zikir dalam kehidupan umat beragama Islam sangat penting. Berzikir dimaksudkan sebagai sarana berkomunikasi dengan Allah SWT. Berzikir tidaklah sekedar melafalkan wirid-wirid, karena esensi zikir adalah menghayati apa yang kita ucapkan dan apa yang kita hajati.

Berzikir seharusnya tidak hanya menjadi ritual seremonial sesudah selesai salat atau dalam berbagai acara dan upacara. Menurut *al Hafizh* dalam *Fat-hul Bari*, zikir itu ialah segala lafal (ucapan) yang disukai kita banyak membacanya untuk mengingat dan mengenang Allah SWT.<sup>31</sup>

---

31 Muhammad Hasbi AshShiddieqy. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. PT Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2002, hlm. 4

Karena manusia hidup di dunia tidak lepas dari campur tangan Allah, dimana manusia itu sangat tergantung kepada Allah dan tidak mungkin bisa berbuat apa-apa tanpa mendapatkan izin dan Ridho-Nya, maka sangat penting kita mempunyai kendaraan yang bisa mengantarkan menghadap langsung kepada Allah, kendaraan itu adalah shalat, zikir kepada Allah dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Zikir juga meliputi Do'a dan sembahyang (shalat) yang merupakan satu pengertian bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya.

Zikir merupakan ibadah verbal ritual, yang tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan, dan jika manusia menyibukan diri untuk melakukannya, zikir menghasilkan pengetahuan dan penglihatan dalam dirinya, karena zikir dalam konteks dasarnya masuk dalam kategori verbal. Ia mencakup semua kata sederhana atau gabungan yang mengandung nama Tuhan, baik secara eksplisit ataupun implisit

Salah satu adab yang mendapat perhatian khusus dalam rangka taqorrub ialah zikir, mengingat Allah dalam hati, dan menyebut nama-Nya pada lisan berdasarkan perintah Allah dalam *al-Qur'ân dan contoh-contoh* dari Nabi SAW. Zikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan. Maksudnya mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. zikir (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa seseorang yang dapat menerima,

menyimpan dan memproduksi kembali pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan manusia

Sebagai fungsi intelektual, ingatan seseorang akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya memungkinkannya untuk memecahkan problema-problema baru yang dihadapi. Juga sangat membantu seseorang dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi-informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian di sini, perkataan zikir yang dimaksud adalah “zikir Allah”, atau mengingat Allah. Dalam al-Qur’an banyak dijumpai ungkapan-ungkapan yang menganjurkan untuk berzikir.

Secara *etimologi* kata dzikir berasal dari bahasa arab *dzakaor yadzkuur dzikron* yang mengandung pengertian sesuatu yang dituturkan lidah dan hati mengenai Allah SWT.<sup>32</sup>

Sedangkan secara *terminologi* dzikir adalah perbuatan mengingat Allah SWT dan keagungannya yang hampir meliputi semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti tasbih, tahmid, sholawat, membaca al-Quran, berdo’a, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kemaksiatan.<sup>33</sup>

Dzikir menurut Shohibul Wafa Tajul Arifin dzikir adalah perkataan kalimat dzikir yang tidak mengakui

---

32 Al-Imam Abi Abdillah bin Ismail Ibnu Ibrahim bin Mughirah bin Marzabah al-Buchori al-Ja’fi, *Bulughul Marom*, (terj.) Kahar Mashur, (PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1992) hal. 420.

33 Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dalam Islam*, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta 1997) hal 158

semua Tuhan-tuhan dan menetapkan pengakuan kepada Tuhan Allah yang maha Esa, adalah dzikir yang paling utama yang paling besar manfaatnya dan paling sangat berbekas bagi manusia yaitu kalimat *Lailahaillallah* artinya tidak ada Tuhan melainkan Allah SWT.<sup>34</sup>

Menurut Hasbi Ash-Shidieqy dalam bukunya pedoman dzikir. Dzikir adalah menyembah Allah SWT dengan membaca tasbih (*Subhanallah*) membaca tahlil (*Lailahaillah*) membaca hasbalah (*Hasbiyallah*) membaca tahmid (*Alhamdulillah*) membaca takbir (*Allahu Akbar*) membaca haulolah (*La haula wala quwwata illa billah*) membaca basmalah (*Bismilahirrahmanirrohim*) membaca al- Qur'anul Majid, dan membaca doa-doa yang *maktsur* yaitu doa yang diterima dari Nabi SAW.

Bila kita ingin mendapat rasa tenang dan tenang agar menghembus sifat-sifatnya itu kepada kita. Menurut Sukanto *Dzikir* yang sempurna meliputi bacaan *tasbih* (*Subhanallah*), *Tahlil* (*Lailahaillah*), *Tahmid* (*Al-Hamdulillah*), *Taqdis* (*Quddusun*), *Takbir* (*Allahu Akbar*), *Hauqolah* (*La haula wala quwwata illa billah*), *Hasbalah* (*Hasbiyallah*), *Basmalah* (*Bismillahirrahmanirrohim*) dan do'a yang *ma'tsur* (do'a dari nabi Muhammad SAW).

Menurut Hadits riwayat Muslim, ucapan *dzikir* yang paling di sukai Allah SWT adalah *Subhanallah wal Hamdulillah wallahu Akbar*. Biasanya dibaca sampai 33 kali. Itulah pujian yang harus dibiasakan terucap

---

34 A. Shohibul Wafa' Tajuddin 'Arifin, *Miftahus Sudur (kunci pembuka dada)*, (terj.) KH. Aboe Bakar Atjeh (Yayasan Serba Bakti Pondok Pesantren Suryalaya Korwil Jatim) hal 13.

oleh lidah, ditasdiqkan oleh hati, dan selanjutnya dijabarkan melalui statika

Sedangkan zikir menurut Abubakar Atjeh bahwa dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lisan dan mengingat Allah dalam hati yaitu dengan ucapan dan ingatan unuk mensucikan Allah dari sifa-sifat yang tidak layak bagi-Nya. Imam Mujtahid menyatakan bahwa dzikir yang baik adalah seorang hamba tidak lupa kepada Tuhannya untuk selama-lamanya, baik di waktu pagi, siang, sore dan petang hari dan hati senantiasa ingat hanya kepada Allah SWT.

Menurut al-Syaikh Abu Alais al- Samarkhan, yang dimaksud dengan zikir adalah hendaklah kamu mengingat Allah SWT dalam segala keadaan dan keadaan manusia tidak lepas dari empat macam keadaan; taat, maksiat, nikmat dan kesulitan. Apabila dalam keadaan taat hendaklah ia berdzikir kepada Allah SWT dengan memohon pertolongan dan memohon agar diterima kebaikannya. Apabila dalam keadaan maksiat hendaklah ia berdo'a semoga terhalang dari melaksanakannya, menjauhinya dan meminta ampunannya. Apabila dalam keadaan nikmat hendaklah ia bersyukur kepada Allah SWT dan memujinya. Dan apabila dalam keadaan sulit maka berdzikir kepada-Nya dengan sabar dan rela atas ketentuan-Nya.<sup>35</sup>

Dari berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam

---

35 Muhammad Hasbi AshShiddieqy, *Pedoman Zikir Dan Do'a*, hal 96

rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafadz-lafadz tertentu baik yang dilafadzkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja dapat dilakukan dimana saja dan tidak terbatas pada ruang dan waktu.

Manusia memiliki potensi intelektual. Potensi itu cenderung aktif bekerja mencari jawaban atas semua hal yang belum diketahuinya. Salah satu hal yang merangsang berpikir adalah adanya hukum kausalitas di muka bumi ini. Jika seseorang melahirkan suatu penemuan baru, bahwa suatu kejadian karena ada sebab, maka berikutnya manusia akan menjadi tertantang untuk mencari apa yang menyebabkan sesuatu itu terjadi. Begitulah seterusnya sehingga setiap kebenaran yang di temukan oleh potensi intelektual manusia akan diikuti oleh penyelidikan berikutnya sampai menemukan kebenaran baru yang mengoreksi kebenaran yang lama, dan selanjutnya kebenaran yang lebih baru akan ditemukan mengoreksi kebenaran yang lebih lama.

Sebagai makhluk berfikir manusia tidak pernah merasa puas terhadap kebenaran ilmiah sampai ia menemukan kebenaran *perenial* melalui jalan supra rasionalnya. Jika orang telah sampai kepada kebenaran ilahiah atau terpandunya pikir dan zikir, maka ia tidak lagi tergoda untuk mencari kebenaran yang lain, dan ketika jiwa itu menjadi tenang, tidak gelisah dan tidak ada konflik batin. Selama manusia masih memikirkan ciptaan Allah SWT dengan segala hukum-hukumnya, maka hati tidak mungkin tenteram dalam arti tenteram yang sebenarnya, tetapi jika ia telah sampai kepada

memikirkan Sang Pencipta dengan segala keagungannya, maka manusia tidak sempat lagi memikirkan yang lain, dan ketika itulah puncak ketenangan dan puncak kebahagiaan tercapai, dan ketika itulah tingkatan jiwa orang tersebut telah mencapai *al- nafs al-muthma'innah*.

Sebagian tokoh Islam membagi zikir menjadi dua yaitu: zikir dengan lisan dan zikir dengan hati. zikir lisan merupakan jalan yang akan menghantarkan pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan zikir hati, sedangkan zikir dengan hati semua kedalaman jiwa akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham.<sup>36</sup>

Dalam praktiknya zikir memiliki jenis-jenis sesuai dengan kegunaan dan penempatannya membagi zikir menjadi dua jenis sebagaimana dikutip oleh Nasution.

*Pertama*, dalam bentuk *Wiridan* yang dikerjakan setelah melaksanakan sholat wajib lima kali sehari. *Kedua*, *Khataman*, ialah zikir yang dilakukan minimal satu kali dalam seminggu dengan membaca doa-doa yang telah ditentukan.

Ibnu Atta membagi zikir menjadi tiga jenis. *Pertama*, zikir *jali*, yaitu suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa pada Allah

---

36 Wening Wihartati, *Pengaruh Relaksasi Dzikir* (sebagai terapi meningkatkan kesehatan mental dalam Konseling Islam di LBKI Fakultas Dakwah IAIN Walisongo) DIPA IAIN Walisongo Semarang, 2011, h 19

SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerakan hati. *Kedua* zikir *khafi*, yaitu zikir yang dilakukan secara khusuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan atau tidak. *Ketiga*, zikir *haqqi*, yaitu zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.<sup>37</sup>

Ar-Raghiib Al-Asfahaaniy menjelaskan makna Adz-Zikir dalam kitabnya Al-Mufradaat sebagai “Adz-Dzikh, kadangkala yang dimaksudkan adalah satu keadaan yang terjadi pada diri seseorang yang dengannya ia bisa tenang dan merasa puas untuk menghapal suatu pengetahuan. Istilah zikir sama halnya dengan menghapal, hanya saja bedanya dalam menghapal mengandung makna menyimpan, sedangkan zikir mengandung makna mengingat. Dan terkadang zikir bermakna mendatangkan sesuatu, baik berupa perkataan maupun perbuatan. Oleh karenanya, zikir bisa berarti mengingat dari kelupaan, dan zikir (mengingat) itu tidak hanya disebabkan karena lupa, tapi justru karena ingat maka berzikir.

Menurut Imam an-Nawawiasy-Syafi’iy, berpendapat bahwa “Berzikir adalah suatu amalan yang disyari’atkan dan sangat dituntut di dalam Islam. Ia dapat dilakukan dengan hati atau lidah. Afdhalnya dengan kedua-duanya sekaligus

---

37 Baidi Bukhori, *Dzikir Al-Asma’ Al-husna, solusi atas problem Agresivitas remaja*, Rasail, Semarang, 2008, h 50. Lihat juga Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2003, h 11

Berkenaan dengan hal ini Allah SWT telah menjelaskan dalam al-Quran

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا  
وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ  
الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : Maka apabila kamu telah menyelesaikan salat (mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.(Q.S. Annisa ayat 103).

Dan surat al Baqarah ayat 152

فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya : Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Di dalam kitab *Tanqihul Qoul*, Imam nawawi menerangkan, bahwa berdzikir kepada Allah akan menjadi benderanya iman, terbebas dari sifat munafiq, menjadi benteng dari godaan setan, dan dipelihara dari siksa neraka, selain itu juga di terangkan diantara ciri cinta kepada Allah, adalah senang berzikir kepada Allah, sebaliknya alamat dibenci Allah, adalah benci tidak berzikir kepada Allah. Imam nawawi juga menjelaskan

keutamaan berdzikir kepada Allah di waktu pagi, sore itu lebih utama dari paada menghunuskan pedang di jalan Allah.

Selain itu berzikir mengandung hikmah yang besar seperti, kehidupan menjadi lebih mesra, menambah keimanan, pengabdian, kejujuran, dan ketabahan, serta dapt mengendalikan diri dari nafsu yang menjadi penyebab timbulnya kejahatan. Dalam menunjang pelaksanaan zikir maka diperlukan kesungguhan atau yang sering disebut mujahadah, mujahadah merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan zikir yang ada dalam dakwah Islamiyah. Sedangkan dakwah itu sendiri memiliki arti mendorong manusia untuk berbuat baik dan menurut petunjuk dan perintahkan untuk berbuat baik dan mencegah mereka dari perbuatan munkar agar mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>38</sup>

## **B. Implikasi Zikir Terhadap Kesehatan**

Zikir merupakan dasar yang kuat di jalan menuju Allah, bahkan ia adalah dasar yang paling penting sebab orang tidak dapat mencapai cinta-Nya tanpa mengingat-Nya terus-menerus. Zikir juga jembatan awal bagi orang-orang yang hendak memperkokoh iman dan ketakwaannya. Secara psikologis berzikir kepada Allah akan menimbulkan efek positif yaitu rasa tenang, tentram dan akan senantiasa terkontrol, tidak liar dan memperturutkan hawa nafsu.

---

<sup>38</sup> Ruslan. *Menyingkap Rahasia Spritualitas Ibn 'Arabi*. Makassar; Pustaka Al-Zikra, 2008., h. 112

Orang yang bertipe agresif cenderung terkena serangan jantung dan stroke. Hal ini disebabkan hormon-hormon yang berfungsi tidak seimbang, kelebihan maupun kekurangan hormon akan berpengaruh buruk bagi kesehatan. Apabila jiwa telah dikuasai oleh kemarahan dan kepanikan, maka akan berpengaruh pada biologi tubuh dan sistem saraf.

Pentingnya agama dalam kesehatan dapat dilihat dari batasan Organisasi Kesehatan se-Dunia (WHO, 1984) yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Bila sebelumnya pada tahun 1947 WHO memberikan batasan sehat hanya dari 3 aspek saja, yaitu sehat dalam arti fisik (organobiologi), sehat dalam arti mental (psikologi/psikiatrik) dan sehat dalam arti social; maka sejak 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), yang oleh American Psychiatric Association dikenal dengan rumusan “bio-psycho-socio-spiritual”

Bila dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya dalam Islam banyak ayat maupun hadis yang memberikan tuntunan agar manusia sehat seutuhnya, baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial maupun kerohanian. Sebagai contoh misalnya :

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan bila aku sakit Dia-lah yang menyembuhkan”  
(Qur’an Surat Asy Syu’araa’ ayat 80).

Dalam Islam bagi mereka yang sakit dianjurkan untuk berobat kepada ahlinya (memperoleh terapi medis) disertai dengan berdoa dan berdzikir. Bagi pemeluk agama Islam doa dan dzikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan/ keimanan seseorang. Doa adalah permohonan yang dimunajatkan ke hadirat Allah swt, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang dan Maha Pengampun. Dzikir adalah mengingat Allah swt dengan segala sifat-sifat-Nya.

Dengan demikian yang dimaksudkan dengan “Doa dan Dzikir” adalah suatu amalan dalam bentuk kata-kata yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya.

Pengertian “Dzikir” tidak terbatas pada bacaan dzikirnya itu sendiri dalam arti sempit, melainkan meliputi segala bacaan, sholat ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*self confident*) dan optimisme merupakan dua hal yang amat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya.

Dua studi *epidemiologi* yang dilakukan oleh ilmuwan Lindenthal (1970) dan Star (1971), menunjukkan bahwa mereka (penduduk) yang religius (beribadah, berdoa dan berdzikir) resiko untuk mengalami stres jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-harinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Comstock, et. al. (1972) sebagaimana termuat dalam *Journal of Chronic Diseases* (1972), menyatakan bahwa mereka yang melakukan kegiatan keagamaan secara teratur disertai dengan doa dan dzikir, ternyata resiko kematian akibat penyakit jantung koroner lebih rendah 50%, sementara kematian akibat emphysema (penggelembungan paru) lebih rendah 56%, kematian akibat cirrhosis hepatitis (penyakit pengerasan hati) lebih rendah 74% dan kematian akibat bunuh diri lebih rendah 53%.

Clinebell (1980) dalam penelitiannya yang berjudul "The Role of Religion in the Prevention and Treatment of Addiction" menyatakan antara lain bahwa setiap orang apakah ia seorang yang beragama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian (basic spiritual needs). Setiap orang membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindung, bebas dari stres, cemas, depresi dan sejenisnya. Bagi mereka yang beragama (yang menghayati dan mengamalkan), kebutuhan rohani ini dapat diperoleh lewat penghayatan dan pengamalan keimanannya. Namun, bagi mereka yang sekuler jalan yang ditempuh adalah lewat penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif lainnya), yang pada

gilirannya dapat menimbulkan dampak negatif pada diri, keluarga dan masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Cancerello, Larson dan Wilson (1982) terhadap pasien-pasien NAZA (Narkotika, Alkohol & Zat Adiktif) dan gangguan jiwa Skizofrenia, menyatakan bahwa komitmen agamanya tidak ada atau kurang. Dalam penelitian tersebut diperoleh data bahwa terapi medik-psikiatrik yang diberikan tidak memperoleh hasil yang optimal bila tanpa disertai dengan terapi keagamaan (terapi psikoreligius), yaitu dengan doa dan dzikir. Dengan diikutsertakan mereka dalam kegiatan keagamaan seperti berdoa dan berdzikir (selain diberikan terapi medik-psikiatrik), maka hasilnya jauh lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Stack, Stark, Doyle dan Rushing (1983) mengenai hubungan agama dan bunuh diri mendukung hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh ilmuwan Comstock dan Partridge (1972). Penelitian oleh Comstock dan Partridge itu terhadap kasus-kasus bunuh diri menyatakan bahwa mereka yang tidak religius (tidak beribadah, berdoa dan berdzikir) resiko untuk bunuh diri 4 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang religius. Dalam penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Stack, Stark, Doyle dan Rushing dikemukakan bahwa semakin menurun minat terhadap agama (religiusitas) penduduk secara nasional, dapat merupakan petunjuk akan meningkatnya angka bunuh diri secara nasional.

Hasil penelitian di atas didukung oleh peneliti lain yaitu Breault dan Barkley (1983), dalam studinya itu menunjukkan bahwa religiusitas penduduk lebih merupakan indikator dan faktor yang lebih efektif dalam hubungannya dengan angka bunuh diri daripada hubungan bunuh diri dengan faktor pengangguran. Bahkan secara nasional disebutkan bahwa kemitmen agama atau religiusitas penduduk dapat dijadikan barometer angka bunuh diri.

House, Robbins dan Metzner (1984) melakukan suatu studi selama 8-10 tahun terhadap 2.700 orang. Hasil studinya itu menunjukkan bahwa mereka yang rajin menjalankan ibadah, berdoa dan berdzikir, angka kematian (mortality rate) jauh lebih rendah bila dibandingkan dengan mereka yang tidak menjalankan ibadah, berdoa dan berdzikir.

Hal serupa dilakukan oleh terhadap orang-orang lanjut usia (lansia) oleh peneliti Zuckerman, Kals dan Ostfield (1984). Dari hasil penelitiannya itu diperoleh data bahwa para lansia yang religius banyak berdoa dan berdzikir ternyata usianya lebih panjang. Para lansia yang tidak menjalankan ibadah, berdoa dan berdzikir angka kematiannya 2 kali lebih besar dibandingkan dengan dengan mereka (lansia) yang rajin beribadah, berdoa dan berdzikir.

Larson, et. al. (1989) melakukan penelitian terhadap para pasien yang menderita hipertensi (tekanan darah tinggi), dibandingkan dengan kelompok kontrol (bukan pasien hipertensi); diperoleh kenyataan bahwa komitmen

agama kelompok kontrol lebih kuat. Selanjutnya dikemukakan bahwa kegiatan keagamaan seperti berdoa dan berdzikir dapat mencegah seseorang menderita penyakit hipertensi. Hal serupa dilakukan oleh dua orang peneliti yaitu Levin dan Vanderpool (1989) terhadap para pasien yang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah (cardiovascular diseases). Dari hasil penelitiannya itu diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan keagamaan (peribadatan) yaitu berupa berdoa dan berdzikir akan memperkecil resiko seseorang untuk menderita penyakit jantung dan pembuluh darah

Sejauh mana agama baik bagi kesehatan, hal ini diungkapkan oleh Moore, et. al. (1990) dalam penelitiannya yang berjudul “Youthful Precursors of Alcohol Abuse in Physicians”. Dari hasil penelitiannya itu diperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa kedokteran yang tidak mempunyai komitmen agama akan beresiko 4 kali lebih besar terlibat penyalahgunaan dan ketergantungan minuman keras (alcohol abuse and dependence).

Suatu penelitian terhadap pasien-pasien yang akan menjalani operasi dilakukan oleh Larson et. al. (1992) hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa pasien-pasien lanjut usia dan religius (banyak berdoa dan berdzikir) kurang mengalami rasa ketakutan atau kecemasan terhadap operasi yang akan dijalannya. Mereka tidak merasa takut mati serta tidak menunda-nunda jadwal operasi. Temuan ini berbeda dengan pasien-pasien yang muda usia dan tidak religius dalam menghadapi operasi; mereka mengalami ketakutan, kecemasan dan takut mati serta seringkali menunda-nunda jadwal operasi.

Penelitian lain yang telah dilakukannya berjudul “Religious Commitment and Health” (APA, 1992) menyimpulkan bahwa komitmen agama amat penting dalam pencegahan agar seseorang tidak jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila ia sedang sakit, serta mempercepat penyembuhan selain terapi medis yang diberikan.

Oxman, et. al. (1995) dalam penelitiannya terhadap pasien-pasien yang akan menjalani operasi jantung, mengungkapkan pentingnya faktor komitmen keagamaan pasien bagi keberhasilan operasi. Dalam penelitiannya itu dikemukakan bahwa salah satu faktor prediksi yang kuat bagi keberhasilan operasi jantung (artinya pasien tetap hidup) adalah sejauh mana tingkat keimanan pasien. Dari studi ini terbukti bahwa semakin kuat keimanan seseorang semakin kuat proteksinya terhadap kematian akibat operasi yang dijalannya.

Matthews (1996) dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat, menyatakan dalam pertemuan tahunan the American Association for the Advancement of Science (1996) antara lain bahwa mungkin suatu saat kita para dokter selain menuliskan resep obat, juga akan menuliskan doa dan dzikir pada kertas resep sebagai pelengkap. Selanjutnya dikemukakan bahwa dari 212 studi yang telah dilakukan oleh para ahli sebelumnya, ternyata 75% menyatakan bahwa komitmen agama (berdoa dan berdzikir) menunjukkan pengaruh positif pada pasien; hanya 7% yang berkesimpulan bahwa agama tidak baik bagi kesehatan. Selanjutnya dikemukakan manfaat terapi keagamaan ini terutama sangat baik pada

penderita NAZA (Narkotika, Alkohol & Zat Adiktif), depresi, kanker, hipertensi (tekanan darah tinggi) dan penyakit jantung.

Levin (1996) dari Eastern Virginia Medical School melakukan studi terhadap 393 pasien jantung di San Fransisco, untuk mengetahui sejauh mana efektivitas doa dan dzikir. Kelompok pasien jantung dibagi dalam 2 kelompok secara acak (random), yaitu kelompok mereka yang memperoleh terapi doa dan dzikir dan kelompok mereka yang tidak. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok mereka yang memperoleh terapi doa dan dzikir, ternyata sedikit sekali mengalami komplikasi sementara kelompok mereka yang tidak memperoleh terapi doa dan dzikir banyak timbul berbagai komplikasi dari penyakit jantungnya itu. Dari hasil temuan tersebut di atas meskipun belum dapat diterangkan dari sudut ilmu pengetahuan kedokteran, disimpulkan bahwa bila Tuhan menyembuhkan hal tersebut semata-mata karena keimanan seseorang terhadap kekuasaan-Nya.

Suatu survey yang dilakukan oleh majalah TIME dan CNN serta USA Weekend (1996), menyatakan bahwa lebih dari 70 pasien percaya bahwa keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, doa dan dzikir dapat membantu mempercepat proses penyembuhan penyakit. Sementara itu lebih dari 64% pasien menyatakan bahwa para dokter hendaknya juga memberikan terapi keagamaan (terapi psikoreligius) antara lain dalam bentuk berdoa dan berdzikir. Dari penelitian ini terungkap bahwa sebenarnya para pasien membutuhkan terapi keagamaan, selain terapi dengan obat-obatan dan tindakan medis lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Snyderman (1996) terhadap hubungan antara komitmen agama dan ilmu pengetahuan (terapi medis) mendukung temuan-temuan sebelumnya; sehingga kesimpulannya adalah bahwa terapi medis saja tanpa disertai dengan doa dan dzikir, tidaklah lengkap; sebaliknya doa dan dzikir saja tanpa disertai terapi medis, tidaklah efektif.

Sebagaimana halnya dengan Levin (1996) maka Harris (1999) melakukan penelitian terhadap pasien-pasien penderita penyakit jantung. Penelitian dilakukan oleh sekelompok peneliti dari Mid American Heart Institute terhadap pasien jantung yang dirawat di ruang rawat intensif. Para pasien jantung tersebut dibagi dalam 2 kelompok secara acak (random), terkontrol dan samar ganda. Kelompok pertama sebanyak 466 orang yang mendapatkan doa dan dzikir secara intensif setiap hari selama 28 hari; dan kelompok kedua sebanyak 524 orang lainnya sebagai kelompok kontrol. Sekelompok rohaniawan melakukan doa dan dzikir bersama untuk masing-masing pasien dari kelompok pertama; mereka tidak tahu secara rinci pasien-pasien itu dan hanya mengetahui nama-nama depannya saja. Sementara pasien-pasien itu sendiri dan juga dokter yang merawatnya tidak mengetahui percobaan yang dilakukan oleh para rohaniawan tersebut.

Hasil dari penelitian tersebut ternyata bahwa komplikasi yang membutuhkan pengobatan lebih lanjut atau tindakan bedah 11% lebih rendah pada kelompok pertama dibandingkan dengan kelompok kedua, dan perbedaan ini secara statistik sangat bermakna. Meskipun

temuan ini tidak dapat diterangkan secara ilmiah kedokteran, tetapi bisa saja doa dan dzikir itu bagaikan generator yang mampu membangkitkan kekuatan penyembuhan bagi pasien.

Kendler et. al. (1997) dalam penelitiannya yang berjudul “Religion, Psychopathology, Substance Use and Abuse”, mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh pendahulunya (Clinebell, 1980). Disebutkan bahwa pada para penyalahguna NAZA telah kehilangan “basic spiritual needs”, dan untuk mengisi kebutuhan yang “hilang” itu digantikan dengan mengkonsumsi NAZA.

Christy (1998) dalam penelitiannya yang berjudul “Prayer as Medicine” mendukung kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh pendahulunya (Snyderman, 1996); yang menyatakan bahwa doa dan dzikir juga merupakan “obat” bagi penderita selain obat dalam pengertian medis. Sehingga, kesimpulan yang dikemukakannya adalah bahwa “medicine” yang diberikan kepada penderita mengandung dua arti yaitu “prayer” dan “drugs”. Drugs yang dimaksud disini adalah medicine dan bukan NAZA.

Ironson (2000) melakukan penelitian pada penderita HIV/AIDS untuk mengetahui sejauhmana pengaruh terapi keagamaan (terapi psikoreligius) terhadap kekebalan tubuh penderita. Kelompok penderita dibagi 2, yaitu kelompok pertama terdiri dari 71 orang dan kelompok kedua terdiri dari 121 orang. Pada kedua kelompok tersebut mempunyai jumlah T-sel yang sama (yaitu jumlah sel darah putih yang berperan bagi

kekebalan tubuh). Kelompok pertama dalam riwayat kehidupannya banyak menjalankan kegiatan keagamaan, sementara pada kelompok kedua tidak. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia kelompok pertama lebih panjang dari kelompok kedua. Kesimpulan yang diambil oleh Ironson (2000) adalah bahwa agama mempunyai peran yang penting dalam memperpanjang usia (umur) seseorang yang menderita HIV/AIDS.

Abernethy (2000) dalam penelitiannya yang berjudul “Psychoneuroimmunology, Spirituality and Medicine” menyatakan adanya hubungan yang positif antara kekebalan tubuh dengan spiritualitas (agama). Dengan cabang ilmu psikoneuroimunologi yang ditekuninya itu terbukti bahwa tingkat spiritualitas atau keimanan seseorang dapat meningkatkan kekebalan yang bersangkutan terhadap penyakit dan mempercepat penyembuhan bersamaan dengan terapi medis yang diberikan.<sup>39</sup>

Dalam ilmu kedokteran, sistem saraf dibagi menjadi dua bagian yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer. Sistem saraf pusat terdiri atas otak dalam tengkorak dan *medulla spinalis* yang menjalar di dalam *kolumna vertebra* dan memanjang ke otak. Pusat komunikasi di dalam sistem saraf pusat dan berbagai saluran saraf memungkinkan respons sadar atau tidak sadar terhadap stimulus sensoris. Sistem saraf perifer dibentuk dari jaringan saraf dan organ-organ pengindra

---

39 Dadang Hawari, [www.hidayatullah.com/kajian/oase-iman/read/2015/02/24/39414/4-golongan-manusia-menurut-imam-al-ghazali.html](http://www.hidayatullah.com/kajian/oase-iman/read/2015/02/24/39414/4-golongan-manusia-menurut-imam-al-ghazali.html), di kutip tanggal 20 Juni 2015

yang mendapat informasi dari seluruh tubuh dan meneruskannya ke otak.<sup>40</sup>

Otak sebagai sistem saraf pusat mengendalikan seluruh sistem tubuh. Jadi tujuan persarafan untuk memberikan respons terhadap perubahan eksternal maupun internal, manakala kondisi di dalam dan di luar tubuh secara terus-menerus berubah, dengan demikian persarafan ini akan mampu mengadaptasi sendiri terhadap reaksi-reaksi tubuh. Sistem saraf ini berfluktuasi dengan pikiran, perilaku dan aktivitas motorik tubuh. Sedangkan *spinal cord* yang bekerja secara fungsional menyeimbangkan sistem tubuh secara fisik maupun mental dan menciptakan kesehatan secara *neurofisiologis* dan *eurobiologis*.

Sebuah penelitian di cabang *Psikoneuroimunologi* (PNI), mencatat dengan cermat bahwa ketiga daerah meliputi pikiran, sistem saraf dan sistem kekebalan saling mempengaruhi satu sama lain, khususnya dalam memulihkan rasa sakit dan cedera. Apa yang kita pikirkan dan kita rasakan mempengaruhi sistem-sistem lainnya, khususnya sistem kekebalan melalui *kelenjar endokrin*. Apabila seseorang merasa cemas mengenai sesuatu, maka hal ini akan merangsang sistem *saraf simpatik*, yaitu bagian dari sistem saraf yang menjadi aktif apabila dalam keadaan darurat atau stress. Pada gilirannya, sistem *saraf simpatik* ini akan semakin meningkatkan dan memperburuk dampak dari stress,

---

40 Paul D. Anderson, *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*, Terj. Ni Luh Gede YasminAsih, Kedokteran EGC, Jakarta, 1996, hlm.101

termasuk gejala-gejala emosional dan fisik akan suatu penyakit. Kecemasan yang ada akan menimbulkan rangsangan pada sistem *saraf simpatik* melalui hubungan pikiran dan tubuh, ini karena efek sistem *saraf simpatik* terjadi akibat adanya *hormon adrenalin* yang jumlahnya berlebihan. *Hormon adenalin* ini memicu berkembangnya sejumlah penyakit seperti kecemasan, ketakutan, marah sehingga mempercepat denyut jantung, menegangkan otot, pernafasan menjadi kencang, dan meningkatkan tekanan darah.

Untuk mengobati masalah kesehatan yang disebabkan oleh zat-zat tubuh penghasil stress, dokter akan meresepkan obat yang disebut dengan obat “pemblokir beta” yang sebagian akan menghambat dampak dari hormon- hormon tersebut. Namun dalam hal ini, ada jalan lain untuk mencapai hasil serupa yaitu dengan “respon relaksasi”. Tehnik dengan cara mengistirahatkan pikiran dan otot-otot tubuh ini, dapat dicapai dengan terapi zikir. Apabila respon relaksasi ini dilakukan dengan benar, maka akan mempertebal keyakinan akan kemampuan untuk sembuh. Karena zikir mampu mengendalikan stress sehingga tidak sampai rasa marah atau ketakutan itu muncul karena hormon penyebab stress dapat dikendalikan. Dengan berzikir ini, produksi hormon menjadi seimbang dan meminimalisasi terjadinya gangguan penyakit. Dengan melakukan zikir secara khusus dan teratur akan memberikan ketenangan batin sehingga akan meningkatkan kesehatan. Jadi dengan mengkombinasikan zikir dan keyakinan pada kekuatan Sang Pencipta-Allah SWT seseorang dapat

memanfaatkannya bersama dengan kepercayaan diri akan kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri.

Zikir ini sangat cocok dilakukan untuk relaksasi seseorang yang sedang dilanda stress, depresi dan kecemasan karena pikiran dan tubuh dapat berinteraksi dengan cara yang sangat beragam untuk menimbulkan kesehatan. Efek zikir bagi otak akan mengkondisikan gelombang *alfa* (7-14 Hertz yaitu keadaan yang tenang dan meditatif) yang berfluktuasi pada kondisi kesehatan secara jasmani dan rohani. Menjadi sasaran zikir dapat merangsang tanggapan dari kelenjar endokrin atau sistem kekebalan tubuh yang mempercepat proses penyembuhan. *Kelenjar endokrin* ini memproduksi hormon. Produk ini langsung dimasukkan ke dalam saluran pembuluh darah, karena kelenjar endokrin merupakan kelenjar yang tidak mempunyai saluran. Sedangkan secara garis besar hormon-hormon yang diproduksi oleh kelenjar endokrin mempunyai fungsi :

1. Memelihara *milieu interior* yang termasuk didalamnya adalah pengaturan cairan, kofaktor dan enzim agar menjamin suasana yang optimal dalam proses biokimiawi seluler.
2. Mengatur mekanisme tubuh dalam menghadapi berbagai perubahan seperti keadaan darurat, kelaparan, infeksi, trauma, stress mental, dan lain-lain.
3. Berperan pada proses pembentukan sel-sel dan pertumbuhan.

4. Beberapa hormon tertentu berperan dalam proses reproduksi termasuk *gemetogenesis*, *koitus*, *fertilisasi* dan mempertahankan gizi janin.<sup>41</sup>

Dengan zikir disertai tawakal serta ikhtiar merupakan gambaran jiwa yang tenang, sehingga menekankan kemungkinan timbulnya berbagai penyakit yang secara umum dipicu oleh endapan racun tubuh dan membantu menjaga keseimbangan sirkulasi darah yang akan mendukung kinerja seluruh organ tubuh, sehingga akan memberikan efek kekebalan tubuh meningkat sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan. Faktor Penunjang dan Penghambat Terapi Zikir

## 1. Faktor Penghambat

### a. Dosa yang Diperbuat

Zikir akan bermanfaat bagi dzakir, apabila zikir yang diamalkan diterima oleh Allah SWT. Seorang yang berzikir akan didengar oleh *Hafadzah* (para malaikat yang mengawal kita). Apabila zikir pergi meninggalkan hati karena dzakir meninggalkan sama sekali dalam zikir (yakni Allah), maka akan hilanglah zikir kita dari perasaan *Hafadzah* dan sia-sialah amalan zikir tersebut. Orang yang sering melakukan maksiat karena dosa yang dilakukan menyebabkan lemahnya hati, terlihat seseorang itu malas melakukan ibadah dan amal shalih. Mengenai lemahnya tubuh, jelaslah bahwa kekuatan jasmani akibat

---

41 Rahman Sani, *Hikmah Dzikir dan Doa: Tinjauan Ilmu Kesehatan*, Al-Mawardi Prima, Jakarta, 2002, hlm.38

dari kekuatan hati. Fakta ini terjadi dalam sebuah kasus yang dialami salah seorang wanita yang terserang kanker, mengakui bahwa dia pernah berselingkuh dengan lelaki lain. Karena secara psikologis dia merasa bersalah telah menggugurkan kandungan hasil dari perselingkuhan tersebut. Maka perasaan berdosa terus menghantui hati dan pikirannya, sehingga dia menjalani kehidupan rumah-tangganya dengan perasaan tidak tenang. Karena dihindangi perasaan ketakutan dan pikiran yang tertekan maka muncullah penyakit kista.

Ketika dalam proses zikir, seseorang harus benar-benar menghilangkan segala bentuk maksiat, apabila maksiat masih dilakukan akan sulit dalam proses penyembuhan, karena Allah masih memberikan cobaan. Dilihat dari segi medis, psikologis, dan moral agama, maksiat yang dilakukan memberikan pengaruh negatif dalam diri manusia sebagai balasan azab dari Allah. Al-Quran menegaskan dalam Firman Allah SWT Surat Asy-Syuura ayat 30 :

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ  
وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

*Artinya : Dan apa saja musibah yang menimpa kamu  
maka disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan  
Allah memaafkan sebagian besar dari kesalahanmu*

Apabila manusia terus-menerus melakukan dosa dan tidak mau bertobat maka kefasikan yang akan terjadi, sehingga orang yang bermaksiat menjadi hina dihadapan

Pencipta-Nya, maka ia tidak dapat memerintahkan makhluk untuk memuliakannya. Bagi orang-orang yang tersesat karena dosa-dosa mereka menyebabkan mereka tidak layak memperoleh rahmat yang dimintakan oleh para malaikat. Salah satunya dalam majelis zikir yang dipenuhi oleh para malaikat, tetapi apabila seseorang masih melakukan dosa, maka pintu rahmat akan sulit dibukakan.

## **b. Faktor Makanan Haram**

Zikir dapat melenyapkan endapan-endapan busuk yang ditinggalkan oleh makanan yang berlebih-lebihan. Orang yang senantiasa menelan makanan haram, zikirnya tidak dapat melenyapkan endapan-endapan busuk dari tubuhnya. Allah SWT mengisyaratkan bahwa bangkai, darah, daging babi dan binatang yang disembelih tanpa menyebut asma Allah dinyatakan haram

Amal manusia akan rusak manakala makanan yang dikonsumsi haram atau mendapatkannya dari sumber yang haram dan *syubhat*. Apabila memakan makanan yang haram dalam keadaan sadar dan disengaja, maka akan berdosa disamping hati akan menjadi gelap. Tetapi jika makanan dari sumber yang *syubhat*, maka tidak berdosa tetapi hati kita yang akan menjadi gelap akibat makanan tersebut. Semua ini diakibatkan karena perut merupakan tempat penyakit. Segala sesuatu yang masuk ke dalam perut dan yang keluar mempengaruhi daya terhadap jasad secara keseluruhan. Apabila makanan yang dimakan diperoleh secara halal, menyebabkan jasad tumbuh dari yang halal, sehingga terpenuhilah seluruh

anggota badan untuk mendekati keridhaan Allah SWT. Sebaliknya jika makanan yang diperoleh dan dimakan haram, maka seluruh anggota badan akan lemah dan berhenti ketaatannya sehingga menjadi sulit untuk tunduk kepada Allah SWT.

Saad bin Abi Waqas bertanya kepada Rasulullah SAW, “Ya Rasulullah, aku berdoa tetapi tidak diterima”. Rasulullah SAW menjawab, “Ya Saad, tinggalkan makanan yang haram, maka sesungguhnya tiap perut yang telah dimasukkan makanan yang haram, maka tidak diterima doanya selama empat puluh hari”. Jadi memakan barang haram, meminumnya, memakainya ataupun memberikannya menjadi penyebab utama tidak diterimanya amal ibadah seseorang.

Dengan memelihara makanan dan bersabar dalam mencari barang yang halal menjadikan seorang muslim diterima amal shalihnya dan diijabah hajatnya. Walaupun seseorang melakukan ibadah dan amal shalih, apabila di perutnya masih terhijab (penghalang-penghalang yang membatasinya dari Tuhan), dan akan mendatangkan siksa, sedangkan zikir yang dilakukan tidak akan bermanfaat

### **c. Putus Asa**

Seseorang yang putus asa dari berzikir kepada Allah SWT, maka putuslah harapannya, karena zikir merupakan sarana untuk mengingat Allah SWT, apabila ia telah melalaikan-Nya, maka Ia pun enggan ingat kepadanya. Zikir sebaiknya dilakukan secara istiqomah, apabila dalam pengobatan dengan terapi zikir ini

pasien tidak istiqomah, tentu akan menghambat proses penyembuhan. Pasien yang banyak melakukan dosa yang menimbulkan penyakit, tentu pengampunannya memerlukan waktu yang lama, sehingga diperlukan terapi zikir yang intensif.

Apabila orang yang melakukan dosa secara terus-menerus hingga menjelang ajalnya baru menyatakan penyesalan dan minta ampun kepada Allah, maka taubatnya tidak diterima oleh Allah SWT. Begitu juga orang yang tadinya kafir, lalu masuk Islam, kemudian kembali hidup dengan ajaran-ajaran kekafiran yang ditentang Islam, walaupun ia mengaku sebagai muslim, orang tersebut termasuk munafik yang taubatnya tidak diterima oleh Allah SWT.

Seorang yang sedang berzikir, tentu melepaskan diri dari pikiran yang berorientasi dunia atau kematerian, manakala manusia berzikir berhadapan dengan Tuhan, tetapi dirinya telah terjerumus kedalam dosa, maka taubat (yaitu meninggalkan dosa yang telah diperbuat dan dosa-dosa yang sederajat dengan itu) adalah pilihan tepat. Para ahli jiwa (psikolog) mengakui, bahwa taubat merupakan sarana pengobatan gangguan kejiwaan yang baik. Dengan mengagungkan Allah dan takut akan murka Allah diperlukan taubat, sehingga ketika berzikir menghadap Tuhan kembali suci. Taubat memegang peranan penting bagi amaliah zikir, agar zikir tersebut senantiasa dihadapkan kepada Allah.

Zikir adalah mengingat atau upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah,

baik dengan lisan atau qalbu atau memadukan keduanya secara simponi. Zikir merupakan salah satu tarekat (*thariqah*), yaitu jalan, metode, atau cara yang dilakukan para sufi untuk menyucikan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, serta merasakan kehadiran-Nya.

Penyebutan dan ingatan kepada Allah (*zikrullah*) secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati seseorang untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari, berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah. Rasulullah SAW. memberikan perintah berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang ditentukan Rasulullah SAW. dilakukan setiap salât wajib, yaitu membaca “*Subhanallah*” sebanyak 33 kali, “*Alhamdulillah*” sebanyak 33 kali, dan “*Allahu akbar*” sebanyak 33 kali.

Usaha untuk mencapai rasa aman dan damai dapat diawali dengan berzikir, kemudian melakukan relaksasi untuk mengosongkan pikiran dan hati dan berbagai masalah yang dihadapi. do’a dan zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas do’a dan zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Do’a dan zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga do’a dan zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya.

Dengan do'a dan zikir, menurut penulis maka manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Akan tetapi, bagi sementara orang, ketika dihadapkan kepada problema-problema berat yang mengakibatkan timbulnya frustrasi, kekalutan mental, stress, *shock* dan lain-lain, justru mencari pelarian kepada hal-hal yang dapat melupakan untuk sementara. Seperti perjudian, mabok, narkotika, pelacuran dan sebagainya. Di saat lain, ketika semua pelampiasan telah berlalu, ia kembali menghadapi pelbagai persoalan yang menggelisahkan. Menurut anggapan mereka, dengan melakukan perbuatan-perbuatan di atas tadi, semua problema akan terlupakan, setidaknya untuk sementara waktu. Sebaliknya, bagi orang yang semangat beragamanya tinggi, ia akan selalu berusaha mengadukan semua persoalannya kepada Tuhan, dengan melalui doa dan zikir.

Dalam mengarungi kehidupan di alam dunia, manusia selalu menghadapi berbagai macam problema, baik yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat material maupun kejiwaan yang dapat menimbulkan penyakit jiwa. Jika jiwa seseorang terganggu, maka kesehatan fisiknya dapat terganggu. Penelitian ilmiah telah membuktikan, bahwa gangguan jiwa dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik. Manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya, ternyata tidak mampu menyelesaikan segala macam problematika

tersebut. Oleh karena itu, orang-orang yang beriman dan senantiasa berdo'a kepada Allah akan selalu memohon bantuan-Nya dalam menghadapi berbagai macam problematika tersebut. Dengan mengadukan berbagai permasalahan dan memohon pertolongan kepada-Nya, maka orang-orang yang beriman akan selalu sehat jiwa, dan hatinya tenang.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan.

Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.



## B A B 5

# PENUTUP

### **A. Kesimpulan**

1. Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafadz-lafadz tertentu baik yang dilafadzkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja dapat dilakukan dimana saja dan tidak terbatas pada ruang dan waktu.
2. Secara etimologi dzikir berasal dari kata “zakara” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).
3. Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain

untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan Menurut Nawawi memberikan pengertian tentang dzikir sebagai berikut, dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan satu tingkat di atas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu

4. Dzikir dibagi menjadi dua yaitu: zikir dengan lisan dan dzikir dengan hati. dzikir lisan merupakan jalan yang akan menghantarkan pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan zikir hati, sedangkan zikir dengan hati semua kedalaman jiwa akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham
5. Dengan melakukan zikir secara khusuk dan teratur akan memberikan ketenangan batin sehingga akan meningkatkan kesehatan. Jadi dengan mengkombinasikan zikir dan keyakinan pada kekuatan Sang Pencipta-Allah SWT seseorang dapat memanfaatkannya bersama dengan kepercayaan diri akan kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri.
6. Dzikir dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa merupakan terapi psikistik, setingkat

lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa. Hal ini dikareakan dzikir mengandung unsure spiritual kerohanian/ keagamaan/ ke-Tuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada diri seseorang yang sedang sakit, sehingga mempercepat proses penyembuhan.

Sebagaimana diketahui bahwa organ tubuh manusia dikendalikan oleh keseimbangan system hormonal. Bila sesuatu sebab keseimbangan system hormonal terganggu, maka organ tubuh yang bersangkutan akan terganggu fungsinya (faalnya), yang apabila hal tersebut berkelanjutan pada gilirannya dapat berakibat pada terganggunya organ tubuh tersebut secara anatomis

Dengan zikir disertai tawakal serta ikhtiar merupakan gambaran jiwa yang tenang, sehingga menekankan kemungkinan timbulnya berbagai penyakit yang secara umum dipicu oleh endapan racun tubuh dan membantu menjaga keseimbangan sirkulasi darah yang akan mendukung kinerja seluruh organ tubuh, sehingga akan memberikan efek kekebalan tubuh meningkat sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan

Dengan demikian dapat dipahami bahwa sesungguhnya mengatasi problem-problem psikologis yang dihadapi oleh manusia dapat diatasi dengan dzikir. Sebab dzikir mampu dijadikan alat penyeimbang (*equilibrium*) bagi rohani manusia.

## **B. Saran**

Dalam upaya memahami dzikir sebagai terapi kesehatan maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Hendaklah kita selalu menyandarkann segala sesuatu kepada Allah SWT sebab hal tersebut adalalah bagian dari dzikir karena hidup ini tak lekang dengan masalah yang silih berganti dari masalah satu ke masalah lain. Akan tetapi jika kita mau berfikir sebenarnya dibalik masalah tersebut ada pelajaran yang berharga yang dapat kita petik
2. Hendaklah kita senantiasa mengingat Allah SWT atau berdzikir sebab mengingat Allah SWT akan memberikan manfaat bagi diri kita sebagai berikut :
  - a. Meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah SWT.
  - b. Memberikan ketenangan jiwa dalam batin kita sehingga dengan hati yang tenang segala sesuatu yang kita perbuat menjadi nyaman



## DAFTAR PUSTAKA

- Amir An Najjar, *Al 'Ilmu An-Nafsi Ash-Shufiyah*, Penerjemah: Hasan Abrori, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001)
- Abdul Fathi Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam* Jakarta, Gema Insani, 2006
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1985.
- ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Pedoman Dzikir dan Doa*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2005, cet. Ke-5.
- Ali Issa Othman, *Manusia Menurut al-Ghazali* Pustaka, Bandung 2001
- Baharuddin *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Qur'an* Pustaka Pelajar, Yogyakarta 2004
- Darajat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta, PT. Toko Gunung Agung, 1968.

- Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis* Dana Bhakti Primayasa 2001
- Diah Matovani & Fuad Nashori, Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2009
- Fuad 'Abd al-Bāqi, Muhammad *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfai al-Quran al- Karîm*, (Qahirah: Dar al-Hadits, 1422 H/2001 M),
- Fuad Nasori Suroso, *Membangun Paradigma Psikologis Islam* SIPRES, Jakarta, 1994
- Harun, Salman, *Mutiara al-Quran, Aktualisasi Pesan al-Quran dalam Kehidupan*, Jakarta: PT Logos Wacana Ilmu, 1999.
- Hawari, Dadang, *al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1999.
- , *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2004, cet. XI
- , *Al-Quran, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997
- Hazri Adlany, et al, *al-Qur'an Dan Ketenangan Jiwa* Jakarta: Sari Agung, 2002
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dan Islam (Menuju Psikologi Islami)*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2005

- Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008)
- Imam al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah Induk Ilmu Tasawuf* Risalah Gusti Surabaya 2000
- Jalaluddin, *Psikologi Agama, Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *al-Ēib an-Nabawiy*, Beirut: Makatabah al- 'Ashriyyah, 1410 H- 1990 M.
- Jaya, Yahya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1992.
- Jumin, Hasan Basri, *Arkeologi Suatu Pendekatan Fisiologis*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, cet. Ke III
- Lyon Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, Terj. IG Hani Murti Bagoesoko, Serambi Ilmu Semesta Jakarta, 2003
- Lubis N, Lumongga, *Depresi: Tinjauan Psikologis* Jakarta: Kencana, 2009
- Rahman Sani, *Hikmah Dzikir dan Do'a* :, *Tinjauan Ilmu Kesehatan Al Mawardi Prima* Jakarta 2002
- Mujib Abdul. & Mudzakir, Jusuf. 2002. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhammad Hasbi AshShiddieqy. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. PT Pustaka Rizki Putra, Semarang

Nina W Syam, *Filsafat Sebagai Akar Ilmu Komunikasi Simbioasa Rekatama Media* Jakarta 2001

Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Quran Tafsir Mauçu'i atas Pelbagai Persoalan Ummat*, Bandung: Mizan, 1996, cet. III.

-----, *Membumikan al-Quran, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1994.

-----, *Tafsir al-Mièbaè Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2005,

-----, *Wawasan al-Quran tentang Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006.

-----, *Yang Tersembunyi, Jin, Iblis, Setan & Malaikat dalam al-Quran*

-----, *as-Sunnah serta Wacana Pemikiran Ulama Masa Lalu dan Masa Kini*, Jakarta: Lentera Hati, 2000.

-----, *Tafsir al-Qur'an al-Karîm Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997.

-----, *Dia Ada Dimana-mana, "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*.

Siraj, Sa'id Agil, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial. Mengendapkan Islam sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi*, Bandung: Mizan, 2006.

Sulaiman, Ahmad Mahmud, *Scientific Trends Intelligence Quotient The Qur'an*, dalam edisi terjemah oleh: , *Tuhan & Sains Mengungkap Berita-Berita Ilmiah*

- Al-Quran*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2001.
- Sungkan, Abu, *Berguru Kepada Allah, Menghidupkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, Jakarta: PT Patrap Ęursina, 2006, cet. Ke. III.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Sutejo, Mul Mulyani, *Pengembangan Kultur Tanaman Berkhasiat Obat*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Quran Tafsir Mauçu'i atas Pelbagai Persoalan Ummat*, Bandung: Mizan, 1996, cet. III.
- , *Membumikan al-Quran, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1994.
- , *Tafsir al-Miēbaē Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2005,
- , *Wawasan al-Quran tentang Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- , *Yang Tersembunyi, Jin, Iblis, Setan & Malaikat dalam al-Quran –as-Sunnah serta Wacana Pemikiran Ulama Masa Lalu dan Masa Kini* , Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- , *Tafsir al-Qur'an al-Karīm Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997.

- , *Dia Ada Dimana-mana, "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena.*
- Siraj, Sa'id Agil, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial. Mengendapkan Islam sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi,* Bandung: Mizan, 2006.
- Sulaiman, Ahmad Mahmud, *Scientific Trends Intelligence Quotient The Qur'an*, dalam edisi terjemah oleh: , *Tuhan & Sains Mengungkap Berita-Berita Ilmiah Al-Quran*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2001.
- Sungkan, Abu, *Berguru Kepada Allah, Menghidupkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, Jakarta: PT Patrap Eürsina, 2006, cet. Ke. III.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Sutejo, Mul Mulyani, *Pengembangan Kultur Tanaman Berkhasiat Obat*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Berbagai cara dan penanggulangan di lakukan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan, akan tetapi yang sering terlupakan adalah melalui pendekatan agama yaitu melalui dzikir. Dengan dzikir kepada Allah, hati manusia akan tenang dan akan dapat memberikan kesembuhan pada penyakit jiwa yang dideritanya. Hati seorang yang selalu dzikir akan menjadi suci sehingga dapat membersihkan niat, kehendak di samping khususnya kehendak untuk merubah jiwanya sendiri dan untuk menguasai serta mengendalikan hawa nafsunya. Dzikir kepada Allah merupakan upaya membersihkan diri dari pengaruh-pengaruh kesenangan-kesenangan keduniaan dan sifat egois. Dzikir juga merupakan penetapan ruh dalam kesucian dan kedekatannya dengan Allah SWT.

Dzikir adalah sebagai salah satu cara hamba yang beriman untuk merefleksikan bentuk keingatan, kerinduan, dan kebutuhan kepada Allah swt. Karena sebagai makhluk dependent, dalam mengemban skenario kehidupan yang dipercayakan kepadanya, manusia membutuhkan sesuatu yang bersifat adi-manusia, tentu saja dalam hal ini adalah Allah swt. Dengan sugesti yang kuat, melalui dzikir yang intent dilakukannya manusia akan dapat merasakan dalam ruang kalbunya, nuansa ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan hakiki yang diinginkannya. Karena dengan berdzikir kepada-Nya manusia merasakan kedekatan dengan Allah swt dalam setiap hembusan nafas dan aktivitasnya.

 Sanabil

Puri Bunga Amanah  
Jln. Kerajinan I Blok C/13 Mataram  
Telp. 0370-7505946,  
Mobile: 0818-0531-1362  
Email: sanablipublishing@gmail.com

ISBN 978-623-317-128-1

