

Buku Referensi

**Berdzikir dalam
Tauhid**

Menghadirkan Ketenteraman Jiwa
dan Pencegahan Penyakit Psikosomatik

Buku Referensi

Berdzikir dalam Tauhid

Menghadirkan Ketenteraman Jiwa
dan Pencegahan Penyakit Psikosomatik

dr. Hardisman, MHID, PhD

Dosen Fakultas Kedokteran

Universitas Andalas (FK-Unand), Padang

Kata Pengantar Oleh:

dr. Arina Widya Murni, SpPD-KPsi, FINASIM

Dokter Ahli Penyakit Dalam (Internis)-Konsultan Psikosomatik,

*Dosen dan Kepala Sub-Bagian Psikosomatik, Bagian Ilmu Penyakit Dalam
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-Unand)/*

RSUP M Djamil Padang

**BERZIKIR DALAM TAUHID
MENGHADIRKAN KETENTERAMAN JIWA
DAN PENCEGAHAN PENYAKIT PSIKOSOMATIK**

Oleh : dr. Hardisman, MHID, PhD

© Gosyen Publishing 2017



Gosyen Publishing

Jatirejo 58B RT07/RW21

Sendangadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, 55285

www.gosyenpublishing.web.id

e-mail : gosyenpublishing@yahoo.com

Ilustrasi Dalam : Andy Gp

Ilustrasi Sampul : Tim Gosyen

Cetakan Pertama 2017

Katalog Dalam Terbitan (KDT):

BERZIKIR DALAM TAUHID

Menghadirkan Ketenteraman Jiwa dan Pencegahan Penyakit

Psikosomatik;

dr. Hardisman, MHID, PhD

xii, 162 hlm; 14 x 20 cm.

ISBN 978-602-5411-...-....

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

*“Kupersembahkan buku ini
untuk ibuku yang telah mendidik dan mebesarkan ku dengan
penuh perjuangan yang jasanya tiada terbilang yang hanya
mampu aku balas dengan do’a,
almarhum ayahku
yang tiada sempat melihat anaknya ini tumbuh dan
berkarya,
istriku yang telah menemani perjalanan hidupku dengan
penuh cinta sehingga menjadi lebih bermakna,
dan kedua putriku Rahmah Fauziah Adisti
dan Raihanah Farah Alwahdi
yang telah mengisi hari-hari ku menjadi lebih bahagia,
serta kepada sanak-saudara, karib-kerabat,
dan guru-guru ku.”*

(dr. Hardisman, MHID, PhD)

KATA PENGANTAR

Oleh: dr. Arina Widya Murni, SpPD-KPsi, FINASIM

Dokter Ahli Penyakit Dalam (Internis)-Konsultan Psikosomatik,
Dosen dan Kepala Sub-Bagian Psikosomatik, Bagian Ilmu Penyakit Dalam
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-Unand)/
RSUP M Djamil, Padang

Bidang Ilmu Psikosomatik bukanlah bidang ilmu kedokteran yang baru sebenarnya, di Indonesia sudah dimulai dengan memasukkan gangguan *psikosomatik* ke dalam pengelompokan sebagai *psychosomatic disorder* pada DSM 1 (1952), yaitu segolongan penyakit dengan gejala penyakit fisik / organik semata. Pada DSM II (1968) kemudian diperkenalkan sebagai *psychological anatomic and visceral disorders*, akan tetapi masih banyak diperdebatkan. Di dalam DSM III (1987) gangguan *psikosomatik* digolongkan sebagai *psychological factor affecting physical condition*, yaitu faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi fisik, dengan penekanan pada penyatuan *mind- body*. Dan pada DSM IV (1994) tergabung kepada *Somatoform Disorder*. Pada bagian Ilmu Penyakit Dalam di Indonesia bidang ilmu Psikosomatik

sudah menjadi sub bagian / divisi tersendiri, yang menangani gangguan *psikosomatik* pada berbagai kasus penyakit dalam , baik penyakit fungsional maupun komorbiditi dengan penyakit organik.

Kedokteran Psikosomatik adalah salah satu cabang ilmu kedokteran yang mempelajari interrelasi antara aspek psikologis dan aspek fisis semua faal jasmani dalam keadaan normal maupun sakit. Kedokteran Psikosomatik merupakan ranah keilmuan yang mempunyai perhatian terhadap hubungan faktor psikologis dengan fenomena fisiologis tubuh secara umum, dan patogenesis penyakit secara khusus. Dengan mempelajari ilmu *psikosomatik*, para klinisi diajarkan untuk menangani kasus penyakit secara menyeluruh atau holistik.

Faktor psikologis sebaiknya atau bahkan seharusnya diperhitungkan dalam menelaah semua status penyakit. Penekanannya terutama pada pemeriksaan dan pengelolaan pasien secara utuh bukan terhadap penyakit atau kelainan yang ditemukan saja. Jadi kedokteran *psikosomatik* memiliki konsep sebagai suatu ilmu kedokteran yang mengintegrasikan ilmu perilaku dan pendekatan biomedis untuk pencegahan, diagnosis dan pengobatan penyakit serta memiliki kontribusi yang besar terhadap proses pendekatan dalam perawatan medis.

Gangguan *psikosomatik* dapat didefinisikan sebagai gangguan atau penyakit dengan gejala-gejala yang menyerupai

penyakit fisis dan diyakini adanya hubungan yang erat antara suatu peristiwa psikososial tertentu dengan timbulnya gejala gejala penyakit tersebut. Gangguan *psikosomatik* terjadi karena seseorang individu mengalami kegagalan dalam menyelesaikan suatu konflik emosi dalam dirinya. Pemicu konflik tersebut dikenal dengan istilah *stresor psikososial*, yang menyebabkan terjadinya respon yang tidak spesifik yang menimbulkan rasa tertekan atau tidak nyaman (stres).

Stres merupakan suatu sinyal input yang akan menghasilkan sinyal output yang ternyata dapat menekan imunitas. Kita dapat merasakan sesuatu itu terjadi bila otak meneruskan rasa tersebut melalui syaraf sensori otonom maupun non otonom. Termasuk dalam hal ini adalah pengenalan dan memori terhadap objek eksternal, kejadian atau perasaan, seperti emosional, cinta, amarah, kesedihan, duka cita, takut, ansietas, depresi dan lain-lain.

Pavlov (1906), memperlihatkan suatu cara membuktikan adanya komunikasi antara syaraf afferent dan efferen antara otak dan sistem imun. Pada hewan coba, stimulus yang diberikan menjadi sinyal input yang mengaktifkan otak untuk merubah proses fisiologis yang mengatur sistem imunitas. Penelitian Pavlov juga memperlihatkan bahwa sistem gastrointestinal dapat dikontrol oleh otak. Ini yang memperkenalkan teori psiko-neuro-endokrin-gastroenterologi dan memperlihatkan adanya proses fisiologi dan biokimia tubuh dibawah kontrol saraf pusat. Setiap

aktivitas vegetatif tubuh seperti pertahanan pH plasma, kadar O₂, konsentrasi glukosa, temperatur tubuh, respirasi, tekanan darah, metabolisme protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin dan regulasi keseimbangan *hormonal* yang dikenal dengan istilah homeostatis.

Homeostatis merupakan usaha tubuh untuk mempertahankan semua aktivitas tersebut berada dalam batas normal. Semua itu diatur di hipotalamus sebagai pusat homeostat tubuh yang dengan bantuan sistem neuroendokrin dan sistem susunan saraf otonom dapat merubah semua fungsi homeostasis tersebut. Sebagian besar fungsi vegetatif dijaga secara otonom oleh subkortek otak melalui peranan hipotalamus. Terdapat komunikasi yang timbal balik antara hipotalamus dengan sistim organ tubuh dan sistim imunitas melalui peran berbagai *neurohormonal* dan sel imun yang terdapat pada tubuh manusia secara keseluruhannya.

Masalah *psikosomatik* sering muncul karena *stresor* negatif akibat interaksi penderita dengan komponen sosial di sekitarnya. Kegagalan penderita untuk berpikiran positif terhadap berbagai faktor sosial di sekitarnya sangat besar mempengaruhi penderita untuk terkena masalah psikologis atau tidak. Dinamika kehidupan mulai dari masa kecil, remaja dan usia dewasa dapat mempengaruhi penderita dalam bersikap dan memiliki pola pikir yang baik terhadap interaksi sosial di sekitar kehidupannya. Trauma psikologis dimasa lalu terbukti meningkatkan kerapuhan seseorang terhadap

masalah yang dihadapinya saat ini sehingga memudahkan seseorang untuk mengalami gangguan *psikosomatik*

Adanya konflik emosi dapat berujung menjadi gangguan *psikosomatik* karena akibat dari konflik emosi tersebut dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis dan biokimia pada tubuh seseorang. Hal ini disebabkan adanya hubungan yang erat dengan sistim saraf otonom dan sistem hormon (endokrin) Selain dari peran persyarafan, stres psikologis juga berhubungan dengan abnormalitas dari sistim imun. Stres psikologis akan meningkatkan aktifitas aksis Hipotalamo-Pituitary-Adrenal Aksis disertai dengan meningkatnya zat yang berpengaruh pada sistim imun atau daya tubuh seseorang seperti sitokin proinflamasi. Stres yang berlangsung jangka lama / kronis juga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan maladaptif dari lapisan permukaan mukosa usus dan berkurangnya respon epitel saluran cerna.

Penatalaksanaan gangguan *psikosomatik* haruslah memakai konsep bio-psiko-sosio-kultural dan religi. Dalam menatalaksana gangguan *psikosomatik* seorang dokter juga harus bisa mempelajari kemungkinan penyebab gangguan *psikosomatik* akibat trauma psikologis dari masa kecil dan trauma lainnya yang mempengaruhi kemampuan adaptasi dan psikologis penderita secara umum.. Dengan memberikan penanganan yang menyeluruh tersebut akan meningkatkan pemahaman penderita akan konsep gangguan *psikosomatik*

yang dialaminya dan akan menghasilkan pengobatan yang lebih hemat biaya dan lebih efektif.

Penanganan gangguan *psikosomatik* tidak dapat dilakukan tanpa pemberian medikamentosa. Obat-obatan yang diberikan tidak hanya psikofarmaka akan tetapi juga pemberian obat-obat simptomatik, sesuai dengan keluhan yang disampaikan oleh penderita. Pada beberapa kasus yang terdapat kegawatan, pengobatan *somatik* harus didahulukan. Sering pada penyakit *psikosomatik* yang lama, proses somatik lebih lanjut sehingga penanganan somatik akan lebih memberikan hasil. Psikofarmaka pada gangguan *psikosomatik* bertujuan untuk mempengaruhi perasaan (afek) dan emosi serta fungsi vegetatif yang berkaitan. Sesuai dengan patofisiologinya dimana gangguan *psikosomatik* mempengaruhi susunan syaraf otonom dan neurotransmitter, maka psikofarmaka harus dipakai sesuai dengan gejala gangguan keseimbangan otonom dan ekspresi *neurotransmitter* yang diperlihatkan secara klinis.

Pada gangguan *psikosomatik* penanganan non medikamentosa memegang peranan yang sangat penting, berupa *Reassurance* dan penjelasan yang meyakinkan dari dokter, dimana dokter harus bisa meyakinkan pasien bahwa gejala yang dirasakan sudah umum terjadi dan tidak akan membahayakan jiwa. Perhatian penuh dan empati dokter dalam menanggapi keluhan yang disampaikan pasien, akan sangat besar pengaruhnya terhadap hubungan

dan komunikasi yang baik antara dokter dan pasien. Terbangunnya komunikasi yang baik akan meningkatkan kepercayaan penderita dan akan membantu penderita dalam melatih mekanisme adaptasi/ coping terhadap gejala penyakit yang dialami.

Penggalian informasi faktor presipitasi/ pemicu menjadi salah satu bagian penting dari penatalaksanaan karena mampu menbongkar kembali memori negatif sehingga dapat dinilai dimana letak kegagalan adaptasi penderita dalam menghadapi stresor yang dialami penderita tersebut. Rekomendasi diet tertentu perlu diberikan tergantung pada gejala dan tanda yang dominan. Diet yang baik akan membantu pemulihan gejala karena satu sisi masalah fisik bisa teratasi dengan diet yang sesuai..

Terapi perilaku seperti perilaku *kognitif (cognitive behavioral therapy)*, *hipnosis*, dan *psikoterapi* merupakan pengobatan yang aman, efektif dan bertahan lama. Hal yang terpenting dari manfaat terapi ini adalah terhindarnya penderita dari adiksi obat –obatan tranquilizer. Manfaat terapi terasa setelah periode pengobatan selesai, karena perbaikan pola pikir dan mekanisme adaptasi, tidak ditemukan efek samping seperti penggunaan obat-obatan dan sangat mengurangi biaya pengobatan. Terapi perilaku mampu meningkatkan motivasi dan mempertahankan pengobatan, efektif untuk modifikasi perilaku cemas, dan

memperbaiki mekanisme *coping* yang akan meningkatkan kepatuhan dalam menggunakan obat *psikofarmaka*.

Terapi religi adalah terapi yang sangat penting bagi penderita gangguan *psikosomatik*, bisa terintegrasi dalam terapi perilaku. Pada dasarnya gangguan *psikosomatik* terjadi karena adanya ketakutan dan kecemasan yang berlebihan serta rasa putus asa dalam menghadapi stresor psikososial dan gejala penyakit yang diidap oleh penderita. Dalam praktek klinis ternyata masalah terbesar adalah menurunnya keyakinan diri dan keikhlasan akan jalan hidup yang digariskan oleh Sang Pencipta Allah SWT: Tuhan yang Maha Kuasa.

Perasaan akan terjadinya kematian menjadi momok yang paling meresahkan bagi penderita. Kematian seakan-akan bisa diprediksi dan makin mendekati dari waktu ke waktu. Penderita cenderung gelisah dan disaat itulah keimanan masing-masing individu terusik. Puncak kegelisahan adalah kepanikan yang luar biasa yang mampu menimbulkan gejala yang mengancam jiwa seperti hiperventilasi dan berakhir dengan perawatan di rumah sakit. Kualitas hidup pun menurun, sering bolos sekolah atau bolos dari pekerjaan, kualitas pekerjaan menurun dan akhirnya akan memicu konflik baru di lingkungan sekolah / kerja bahkan di rumah tangga. Akhir dari semua kegelisahan adalah keputusan, kekecwaan mendalam, pesimis akan masa depan dan bermunculan keluhan baru seperti gangguan tidur, gangguan

makan dan penurunan berat badan. Pada fase ini, penderita dengan gangguan *psikosomatik* akan mengalami depresi yang bisa menjurus pada upaya bunuh diri, secara pasif maupun aktif.

Bagaimanapun beratnya suatu *stresor psikososial*, sebenarnya bila penderita diingatkan akan takdir dan jalan hidup yang telah digariskan Allah SWT, sesungguhnya dapat memberikan efek positif dalam perbaikan emosi penderita. Inilah yang digali dengan sangat luar biasa oleh Dr. Hardisman, MHID PhD. Buku ini mencoba menggali tuntas aspek patofisiologi terjadinya gangguan *psikosomatik*, lalu mengupas tuntas peran zikir sebagai salah satu teknik relaksasi yang sangat dianjurkan dalam menurunkan bahkan menghilangkan kegelisahan seseorang.

Teknik relaksasi adalah salah satu bagian dari penanganan gangguan *psikosomatik* terutama dominasi keluhan kecemasan dan ketakutan akan kematian. Berbagai teknik relaksasi sudah diketahui memberikan efek positif yang bermakna dalam tata laksana gangguan *psikosomatik*. Metoda zikir adalah salah satu teknik relaksasi yang sinergi dengan kondisi religius di Sumatera Barat khususnya dan di Indonesia pada umumnya.

Buku ini sebaiknya di baca dan dimiliki oleh setiap individu untuk di pelajari dan di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metoda zikir selain menumbuhkan rasa tenang dan nyaman juga akan menambah tabungan pahala untuk

bekal hidup di akhirat, karena bukankah rasa takut akan kematian di sebabkan oleh keyakinan bahwa masih banyak dosa dan sangat minimnya tabungan pahala?

Dari uraian diatas, kita bisa tarik kesimpulan bahwa manfaat zikir yang dipaparkan dengan sangat gampal di buku ini , dapat di pedomani sebagai upaya pengobatan bagi yang telah mengalami gangguan psiksomatik dan upaya pencegahan bagi yang belum menderita penyakit tersebut namun memiliki banyak permasalahan dalam kehidupan. Selamat Dr. Hardisman, terima kasih sudah memberikan kesempatan berkontribusi sebagai pemberi kata pengantar pada buku ini, semoga tabungan pahala makin berlimpah dan Insya Allah ilmu yang diuraikan di buku ini sangat bermanfaat dan semoga di berkahi Allah SWT, Aamiin ya Rabb....

Padang, Juni 2017 M/ Ramadhan 1438 H
dr. Arina Widya Murni, SpPD-KPsi, FINASIM

PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahiim, walhamdulillahirabbil'ala miin; dengan menyebut nama dan kebesaran-Nya, penulis tundukkan qalbu dan jiwa, serta dengan syukur atas segala rahmat dan keberkahan yang diberikan-Nya, penulis dapat menyelesaikan sebuah buku kecil ini. Serta shalawat kepada Muhammad Rasulullah SAW (*salallahu `alaihi wassalam*).

Saat ini, dengan segala tuntutan duniawi, manusia semakin sibuk untuk mendapatkan yang menurutnya akan mendatangkanketenangan dan kebahagiaan jiwanya. Manusia dan bahkan mungkin kita, sibuk untuk selalu menambah dan menumpuk kekayaan, yang dijadikan indikator kesuksesan. Sayangnya, tidak jarang dalam semua proses yang dilakukan untuk mendapatkan semua itu, manusia menjadi lupa dan lalai akan hakekat diri. Banyak diantaranya yang tidak lagi mengenal Allah SWT (*subhanahu wata`ala*) sang khalik pemilik semua itu. Inilah yang diingatkan oleh

Allah SWT dalam surah At-Takatsur. Namun sebaliknya, apa yang kemudian terjadi; semakin jauh dari sang Khalik, justru semakin jauh dari ketenangan dan kebahagiaan itu. Pada awalnya banyak yang menyangka dengan tumpukan harta, dengan jabatan yang tinggi, kekuasaan yang luas dan semua pemilikan dunia, akan mendatangkan kebahagiaan itu. Namun justru, sejarah mencatat dan kejadian-kejadian zaman sekarang dapat kita saksikan semuanya itu justru menghancurkan dan malapetaka jika tidak didasari dengan Tauhid kepada Sang Pencipta. Semua dunia itu hanya akan mendatangkan kebahagiaan jika ia ada dalam genggaman, bukan dalam jiwa dan terpatri dalam sanubari. Oleh karena itu, qalbu yang berzikir dan jiwa yang selalu ingat kepadanya adalah sebuah kebutuhan dan keniscayaan.

Buku ini diberi judul *Berzikir dalam Tauhid, Menghadirkan Ketenteraman Jiwa dan Pencegahan Penyakit Psikosomatik*, yang merupakan revisi buku kecil yang penulis tulis sebelumnya untuk kalangan terbatas (keluarga). Buku ini bermaksud memberikan penjelasan dan pengetahuan singkat tentang zikir menurut Allah dan Rasul-Nya yang diterangkan dalam Al-Quran dan sunnahnya sebagai ikatan jiwa dengan sang khalik dan ibadah (menghambakan diri) dalam ketauhidan, tanpa ada noda dan noktah syirik terhadap sang khalik itu. Buku ini juga menjelaskan tentang bagaimana zikir menjadikan ketangan jiwa seseorang dan berperan dalam

pencegahan penyakit *psikosomatik*. Penjelasan peranan zikir dalam mencegah penyakit *psikosomatik* diterangkan dalam kajian ilmu kedokteran, yakni penjelasan ilmu fisiologi, patofisiologi penyakit, ilmu kedokteran klinis penyakit dalam dan neurologi. Penjelasan dan kajian kedokteran tentang manfaat zikir dalam pencegahan penyakit dimaksudkan untuk memberikan salah satu bukti manfaat ilmiah zikir dan ibadah kepada Sang Khalik. Penjelasan ilmu kedokteran juga menjadi motivasi tambahan bagi setiap mukmin yang untuk terus mau dan mampu menetapkan jiwanya dalam zikir, karena di sana ada manfaat yang tiada terbilang, baik dari sisi ilahiyah ataupun manfaat dari tinjauan ilmiah. Selain itu, kajian ilmu kedokteran juga bertujuan untuk menambah khazanah kepustakaan ilmu kedokteran dan kesehatan, dengan melihat aspek pencegahan penyakit secara holistik. Sehingga dapat dijadikan referensi tambahan dalam Ilmu Kedokteran Pencegahan.

Buku ini juga merupakan bentuk pengamalan dan bukti ketundukan qalbu dan jiwa setelah melakukan tadabbur alam dan ayat-ayat kauniyah yang penulis tuangkan dalam buku *Stetoskop: Fisiologi Jantung, Paru dan Otak dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*” (Diterbitkan oleh Penerbit Mitra Wacana Media, 2012, ISBN: 978-602-1521-66-3). Buku ini menjelaskan secara ringkas tentang makna zikir, kaitan eratnya dengan iman, muraqabah, doa dan tawakal,

hakikat zikir, manfaat bila melakukannya dan bahaya bila meninggalkannya, cara berzikir yang ada petunjuknya dalam Al-Quran dan sunnah, keterkaitan erat antara zikir dan tauhid (Meng-Esakan Allah SWT), hal-hal yang dapat merusak nilai ketauhidan dalam zikir dan do'a, bagaimana jiwa yang berzikir yang senantiasa hidup dalam muamalah duniawi, serta taqwa sebagai *maqam* kedudukan yang paling mulia disisi Allah SWT yang dicapai dengan qalbu yang berzikir. Semuanya ditulis secara sederhana sesuai tuntunan Al-Quran dan hadits. Penulis berusaha semaksimal mungkin memberikan catatan rujukan pada setiap bahan kajian yang disampaikan. Sehingga pembaca juga dapat mempelajarinya lebih lanjut dari sumber utama.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para guru-guru penulis yang telah mengajarkan ilmu ini langsung ataupun tidak langsung. Kepada Alm Ayah Sabardi yang mengajarkan dasar-dasar Ilmu Dinul Islam: Al-Quran, Bahasa Arab, dan Fiqh kepada penulis ketika kecil hingga baligh. Kepada guru-guru penulis di Madrasah Aliyah Negeri Koto Baru Padang Panjang, dan para guru lainnya di tempat bertanya dan berdiskusi sepanjang perjalanan pendidikan penulis di Padang Panjang, Bukittinggi, Padang, dan Adelaide Australia. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada sahabat yang memberikan masukan dalam penyelesaian buku kecil ini, khususnya kepada: Dr. Syar'i bin Sumin,

MA (Dosen Agama Islam Universitas Andalas, dan Ilmu-Ilmu Qur'an STPIQ Padang) dan Ustadz Arif Taufiq, Lc, MA (Alumnus Universitas Al-Azhar Mesir, guru dan penggiat kajian Islam masyarakat Indonesia di Sydney, Australia), dr. Rendri Bayuhansyah, SpPD (Internis, Wakil Dekan-I Fakultas Kedokteran Univeritas Baiturrahmah), dr. Arina Widya Murni, SpPD, K-Psi, FINASIM (Internis, Konsultan Psikosomatik, Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-Unand) Padang/ RS M Djamil Padang), Yantri Maputra, M.Ed-Psi, PhD (Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Andalas), dan dr. Amel Yanis, SpKJ (K) (Psikiater Konsultan Psikiatri Anak dan Remaja, Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-Unand) Padang/ RS M Djamil Padang). Terimakasih terkhusus kepada dr. Arina Widya Murni, SpPD, K-Psi, FINASIM yang telah memberikan pengantar untuk buku ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada staf perpustakaan di *Flinders Medical Center/ Flinders Medical School, Central Library of Flinders University of Australia*, dan Perpustakaan Daerah Provinsi Sumatera Barat yang secara tidak langsung membantu dalam proses penyelesaian buku ini.

Namun tentunya, buku ini banyak kekurangan. Buku kecil tidaklah dapat menjelaskan secara lengkap penjelasan dan makna semua ayat-ayat Al-Quran dan hadits yang penulis cantumkan sebagai rujukan. Makna dan hikmah semua ayat-ayat itu jauh lebih luas dari yang penulis utarakan di sini.

Selain itu, beberapa sumber keterangan rujukan terutama sumber dari buku/ kitab tafsir, hadits, dan ilmiah telah penulis dapatkan sejak lama. Sumber keterangan tentang buku-buku rujukan tersebut sesuai dengan catatan yang ada bagi penulis, dan saat penulisan buku ini penulis tidak mempunyai akses lagi kepada beberapa buku rujukan tersebut. Sehingga ada diantara keterangan rujukan referensi dari buku tafsir, hadits dan ilmiah yang dijadikan rujukan tidak dapat penulis tuliskan halaman pada buku-buku tersebut secara detail. Ketidaktepatan tentu seyogyanya tidak menjadikan kita untuk tidak melakukan kebaikan. Dalam kerangka ini pulalah penulis memberanikan diri menghadirkan buku ini dari ilmu dan pemahaman yang penulis punyai untuk dibagi kepada khalayak ramai. Penulis mohon ampun kepada Allah SWT atas kakhilafan dan kesalahan, serta berdo'a semoga upaya ini dinilai disisi-Nya sebagai amal kebaikan. Kepada pembaca, saran untuk perbaikan di masa mendatang sangat diharapkan.

Semoga buku ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semua, yang isinya dapat kita fahami dan amalkan, bukan sekedar ilmu di kepala (kognitif) belaka. Sehingga terus berzikir kehadirat Allah SWT dalam keadaan 'berdiri, duduk, dan berbaring', selalu terhubung qalbu dan jiwa dengan Sang Khalik, serta mengamalkan ibadah-ibadah jasadiyah dan zikir lisan. Akhirnya, semoga Allah SWT selalu menunjukkan kita

kepada jalan kebaikan dan kita senantiasa dalam lindungannya, dengan qalbu yang tenang, dan jiwa yang bahagia. Aamiin.

Padang, Juni 2017 M/ Ramadhan 1438 H

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
PRAKATA	xvii
DAFTAR ISI	xxv
BAB 1 PENDAHULUAN: ZIKIR PANGGILAN	
IMAN	1
Makna Zikir	1
Iman dan Muraqabah	4
Do'a dan Tawakal	10
BAB 2 TAUHID HAKIKAT ZIKIR	23
Tauhid Kepada Allah	23
Tidak Cukup Hanya Mengenal	28
Zikir Sebagai Wasilah dengan Allah	30

Perdebatan Wasilah ‘Perantara’ Lain Kepada Allah	31
Dalil-Dalil Petunjuk dalam Al-Quran dan Hadits	35
Metode Tawasul Menurut Al-Quran dan Hadits	43
Taqlid Buta	49
Bahaya Syirik	53
Syirik adalah Pebuatan Zalim	53
Dosa Syirik Tidak Diampuni	54
Amal Baik Disertai Syirik Sia-Sia	55
BAB 3 ZIKIR DAN KETENTERAMAN JIWA	59
Berzikir Dalam Rahmat Allah	59
Berzikir Senantiasa dalam Rahmat Allah	64
Berzikir Tenteram Qalbu	68
Berzikir Ampunan Allah	70
Bahaya Bila Tidak Zikir	71
BAB 4 DASAR ANATOMI DAN FISIOLOGI	
SISTIM ORGAN PADA PSIKOSOMATIK	85
Pengertian Umum Psikosomatik	85
Jantung dan Pembuluh Darah	87
Sistim Saraf	97

	Sistim Hormon: Peranan Hipotalamus dan Hipofisis	115
	<i>Stres</i> dan Psikosomatik	120
BAB 5	ZIKIR DAN PENCEGAHAN PENYAKIT PSIKOSOMATIK	131
	Gangguan Psikosomatik	131
	Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah	132
	Dispepsia dan Gangguan Saluran Cerna	137
	Peranan Zikir	140
BAB 6	ALLAH DAN RASULNYA MENGAJARKAN ZIKIR	147
	Qalbu Berzikir Setiap Saat	149
	Zikir dan Ibadah Jasadiyah	153
	Zikir Lisan	164
	Qira'ah dan Tilawah Al-Quran	188
	Shalawat Kepada Nabi	200
	Zikir Setiap Saat Tanpa Meninggalkan Muamalah dan Urusan Keluarga	211
	Makhluk Lain Juga Berzikir	214

BAB 7	PENUTUP: ZIKIR MENGGAPAI TAQWA DAN KESEHATAN JIWA	221
DAFTAR KEPUSTAKAAN		231
INDEX		241
PENULIS		253

BAB

1

PENDAHULUAN: ZIKIR PANGGILAN IMAN

Makna Zikir

Secara bahasa, transliterasi dalam Bahasa Indonesia ditulis dengan *dzikir* (dalam huruf arab *Dzal*),¹ namun dalam bahasa Indonesia kata *dzikir* telah diserap menjadi kata baku yang ditulis dengan kata *zikir*. Sebagaimana halnya yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ataupun Kamus Umum Bahasa Indonesia.²

Secara bahasa zikir itu berarti ingat atau mengingat. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Quranul Kariim surah Al-Ahzab [33]:41-42, Al-A'raf [7]:205, Ali Imran [3]:190-191, An-Nisa'[4]:103, Al-Muzammil [73]:1-20, Al-Baqarah [2]:152,

-
- 1 Sesuai Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158/1987- Nomor 0543b/u/1987
 - 2 Suguno, D dkk (2008) *KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*, Departemen Pendidikan Nasional, hal.1632. Nimpuno, HB dkk (2014) *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Baru*, Pandom Media, hal. 964

Ibrahim [14]:24-26 , Az-Zumar [39]:22, Al-Munafiqun [63]:9, At-Taghabun [64]:14-15.³

Secara luas zikir juga bermakna ibadah shalat, sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Quran surat Thahaa [20]: 14 dan Al-Jum'ah [62]:9-10.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: “Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.”⁴

Kata zikir dapat juga merujuk maknanya sebagai penamaan pada Firman Allah SWT atau Al-Quranul Kariim, Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Surat Al-Hijr [15]:9 dan Al-Qamar [54]:22.

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴿١٠﴾

3 Ayat-ayat ini (Al-Ahzab [33]:41-42, QS Al-A'raf [7]:205 , QS Ali Imran [3]:190-191, QS An-Nisa'[4]:103, QS Thahaa [20]:14, Al-Jum'ah [62]:9-10, Al-Muzammil [73]:1-20, QS Al-Baqarah [2]:152, QS Ibrahim [14]:24-26 , QS Az-Zumar [39]:22, QS Al-Munafiqun [63]:9, QS At-Taghabun [64]:14-15 dll) akan dijelaskan lebih rinci terkait dengan tema-tema manfaat, cara, dan hakikat zikir pada bab dan bahasan selanjutnya.

4 QS Thahaa [20]:14

Artinya: “Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Quran, dan Sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya.”⁵

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ ﴿١٥﴾

Artinya: “Dan Sesungguhnya telah Kami mudahkan Al Qur’an untuk pelajaran. Maka Adakah orang yang mengambil pelajaran?”⁶

Kata zikir juga bermakna ibadah kepada Allah SWT, terutama ibadah shalat, sebagaimana Firman Allah SWT pada surah Thahaa [20]: 14.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku” (Thaha [20]:14).⁷

Berdasarkan beberapa dalil-dalil dan rujukan yang disebutkan tersebut, secara istilah zikir berarti ingat kepada Allah SWT dalam qalbu (hati sanubari), lisan, dan perbuatan. Sehingga, zikir dalam lisan secara bahasa berarti mengingat, menyebut, dan memuji Allah SWT dengan mengucapkan

5 QS Al-Hijr [15]: 9

6 QS Al-Qamar [54]:22

7 QS Thaha [20]:14

kalimat-kalimat yang baik ataupun kalimat dari Fiman-Nya (Al-Quran). Seterusnya, zikir dalam makna perbuatan adalah ibadah menghambakan diri kepada-Nya, yang dimulai dari ibadah shalat. Inilah yang yang dijelaskan secara singkat dalam buku ini (terutama Bab 5); bagaimana berzikir dalam tuntunan Allah SWT dan rasulnya, hakikat, dan manfaatnya.

Iman dan Muraqabah

Orang yang mampu menghadirkan qalbu yang selalu mengingat Allah SWT adalah orang yakin akan kebenaran, petunjuk, dan kekuasaan-Nya, yang secara singkat dikatakan sebagai orang yang beriman. Imanlah menjadi dasar bahwa adanya keterpanggilan jiwa seseorang untuk selalu tunduk dan bersama-Nya.⁸ Iman merupakan dasar dari dilakukannya semua ibadah, iman juga menjadi dasar setiap amal shaleh (perbuatan baik) menjadi bernilai ibadah disisi Allah SWT. Artinya, iman dan keyakinan menjadi motivasi dasar dan landasan seseorang melakukan kebaikan tersebut. Secara lebih luas, iman dirinci dalam enam kaidah pokok yang disebut sebagai rukun iman [Iman kepada Allah SWT,

8 Iman dan Tauhid kepada Allah SWT tentu memerlukan pembahasan yang luas dan tidak tercakup dalam buku ini. Memahami Iman Tauhid kepada Allah SWT adalah keyakinan akan Asma' dan Sifatnya melalui pendekatan Tauhid Uluhiyah, Rubbubiyah, dan Mulkiyah, Aqidah Thahawiyah (Abu Ja'far Ath-Thahawi), atau melalui pendekatan As'ariyah (Abu Hasan 'As'ary) dan Maturidiyah (Abu Mansur Al-Maturidi). Penulis tidak mempertentangkan berbagai pendekatan tersebut, secara akademis semuanya penulis lihat hanya perbedaan metodologis dan sistematik pembagiannya.

malaikat, kitab-kitab Nya, rasul-rasul Nya, hari akhir (kiamat dan pembalasan perbuatan baik buruk), dan qada-qadar Nya].⁹

Tanpa Iman atau keyakinan bahwa Allah selalu ada mengawasi dan semua yang dilakukan akan dipertanggungjawabkan, tentulah sangat sulit dan jauh dari zikir tersebut. Sebagaimana yang disepakati oleh jumur ulama, bahwa Iman adalah membenarkan atau yakin dengan sepenuhnya dalam hati, diucapkan dengan lisan, serta terbukti dalam amal perbuatan.

Allah SWT dengan tegas memanggil untuk selalu berzikir adalah orang yang beriman, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Quran surat Al-Ahzab [33]:41:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ﴿٤١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.”¹⁰

Atas dasar iman yang sebenar-benarnya itulah, orang akan mampu selalu zikir dan selalu hidup dengan petunjuk-

9 Disebut dengan Hadits Jibril, karena asbabul wurud (khuruj) hadits ini adalah datangnya Jibril a.s. langsung kepada SAW dihadapan para sahabat. Hadits ini merupakan penegasan tentang Iman, Islam, dan Ihsan. HR Muslim (no.9 & 10), An-Nasa’i (Bab Iman, Hadits no.4904), Abu Dawud (no.4075), Ahmad (no.346), Ibnu Majah (no.62 & 53), terdapat juga pada Riyadush Shalihin Imam Nawawi (no.60), dan salah satu Hadits Arba’in Imam Nawawi (no.2)

10 QS Al-Ahzab [33]:41

petunjuk-Nya, dan akhirnya selalu bertawakal diakhir segala keputusan atas segala apa yang telah diusahakan atau dipenghujung ikhtiar. Sebagaimana Firman-Nya dalam suat Al-Anfal [8]:2-4.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾
الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾
أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا ۚ لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ
وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ﴿٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal (2). (Yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka (3). Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezki (nikmat) yang mulia (4).”¹¹

11 Al-Anfal [8]:2-4: Makna ayat ini juga dijelaskan pada bagian cara dan waktu berzikir

Orang yang beriman adalah mereka yang yakin akan selalu diawasi dalam kekuasaan Allah SWT, yang disebut dengan ***Muraqabah***. Iman dan muraqabah adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Orang yang sebenar-benar beriman adalah mereka yang yakin akan muraqabahnya Allah SWT. Sehingga dengan itu dia senantiasa berzikir kepada-Nya. Sebagaimana hadits Jibril, inilah yang disebut dengan ***Ihsan***, yakni beribadah, beramal shaleh dan melakukan segala sesuatunya dengan keyakinan hadirnya Allah SWT, yang seolah-lah kita melihat-Nya, jika kita tidak dapat melihatnya yakinlah Allah SWT itu melihat kita.¹²

Allah SWT banyak mengingatkan dalam Firman-Nya, bahwa kehadiran-Nya ada selalu dalam setiap saat dan tidak akan luput atau dapat dibendung oleh tabir apapun. ‘Penglihatan’ dan ‘Pendengaran’ Allah SWT tidak terbatas oleh cahaya, ukuran, jarak, waktu, dan media.¹³

إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمُرْصَادِ ﴿٥٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya Tuhanmu benar-benar mengawasi.”¹⁴

-
- 12 HR Muslim (no.9 & 10), An-Nasa’i (Bab Iman, Hadits no.4904), Abu Dawud (no.4075), Ahmad (no.346), Ibnu Majah (no.62 & 53), terdapat juga pada Riyadush Shalihin Imam Nawawi (no.60), dan salah satu Hadits Arba’in (no.2)
- 13 QS Al-Fajr [87]:14, Ali Imran [3]:5, Al-Mu’min [40]:19, QS Asy-Syu’ara [26]:218-219, Al-Hadid [57]:4, Al-Mujadalah [58]:7, Yunus [10]:61
- 14 QS Al-Fajr [87]:14

إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿١٥﴾

Artinya: "Sesungguhnya bagi Allah tidak ada satupun yang tersembunyi di bumi dan tidak (pula) di langit."¹⁵

يَعْلَمُ خَائِبَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ ﴿١٦﴾

Artinya: "Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat dan apa yang disembunyikan oleh hati."¹⁶

هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ
عَلَى الْعَرْشِ ۚ يَعْلَمُ مَا يَلْجِ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ
مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا ۗ وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۗ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١٧﴾

Artinya: "Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa: kemudian Dia bersemayam di atas 'arsy, Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar daripadanya dan apa yang turun dari langit dan apa yang naik kepada-Nya, dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada, dan Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan."¹⁷

15 QS Ali Imran [3]:5

16 Al-Mu'min [40]:19

17 QS Al-Hadid [57]:4

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَا
 يَكُونُ مِنْ حُجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةَ إِلَّا هُوَ
 سَادِسُهُمْ وَلَا آذَنِي مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ آيْنَ مَا
 كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ



Artinya: "Tidakkah kamu perhatikan, bahwa Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang ada di langit dan di bumi? tiada pembicaraan rahasia antara tiga orang, melainkan Dia-lah keempatnya. dan tiada (pembicaraan antara) lima orang, melainkan Dia-lah keenamnya. dan tiada (pula) pembicaraan antara jumlah yang kurang dari itu atau lebih banyak, melainkan Dia berada bersama mereka di manapun mereka berada. kemudian Dia akan memberitahukan kepada mereka pada hari kiamat apa yang telah mereka kerjakan. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu."¹⁸

18 QS Al-Mujadalah [58]:7

وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُوا مِنْهُ مِنْ قُرْءَانٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ
 عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ وَمَا يَعْزُبُ عَنْ
 رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ
 ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٦١﴾

Artinya: "Kamu tidak berada dalam suatu Keadaan dan tidak membaca suatu ayat dari Al Qur'an dan kamu tidak mengerjakan suatu pekerjaan, melainkan Kami menjadi saksi atasmu di waktu kamu melakukannya, tidak luput dari pengetahuan Tuhanmu biarpun sebesar zarah (atom) di bumi ataupun di langit. tidak ada yang lebih kecil dan tidak (pula) yang lebih besar dari itu, melainkan (semua tercatat) dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh)."¹⁹

Do'a dan Tawakal

Zikir tidak dapat dipisahkan dari do'a. Doa secara bahasa berarti permohonan, permintaan, dan seruan. Sedangkan secara istilah berarti permohonan seorang hamba kepada Allah SWT dengan penuh pengharapan untuk tercapai yang diinginkannya atau terhindar dari bahaya dan yang tidak diinginkannya. Sebagaimana Firman-Nya yang terdapat dalam Al-Quran surat Al-A'raf [7]:55.

19 QS Yunus [10]:61

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾

Artinya: "Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas."²⁰

Berdasarkan makna ini, dapat difahami bahwa orang yang mengharapkan terkabulnya permohonannya hanya kepada Allah SWT adalah orang yang jiwanya senantiasa zikir kepada-Nya. Bersamaan dengan itu, do'a juga merupakan salah satu bentuk zikir, yang mana orang yang berdo'a adalah orang yang qalburnya ingat kepada Sang Khalik, dan dengan penuh pengharapan kemudian dia zahirkan dalam bentuk pengharapan dan permohonan.

Do'a tidak hanya permintaan dan pengharapan seorang hamba kepada Allah SWT, tetapi juga merupakan ibadah karena berdo'a juga melaksanakan perintah Allah SWT, sebagaimana sabda Rasulullah s.aw., Hadits dari Nu'man bin Basyir yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dan At-Tirmidzi.²¹ Perintah berdo'a ini terdapat dalam Al-Quranul Kariim diantaranya pada surat Al-mu'min /Ghafir [40]:60 dan Muhammad [47]:19.

20 QS Al-A'raf [7]:55

21 HR Abu Dawud (1479) dan At-Tirmidzi (3372), juga terdapat dalam Riyadush Shalihin Imam Nawawi (no. 1465)