

BAB 7

PENUTUP: ZIKIR MENGGAPAI TAQWA DAN KESEHATAN JIWA

Qalbu dan lisan berzikir adalah penghambaan diri atas dasar Iman dengan keyakinan dekat dan selalu bersama dengan Allah SWT (*muraqabah*) sehingga setiap yang dilakukan bagaikan melihat-Nya dengan nyata (*ihsan*). Keyakinan itu dilandasi dan dilakukan dengan tauhid yang murni tanpa noda kesyirikan tersembunyi dan nyata. Sehingga pengharapan dan permohonan (*do'a*) dan menyerahkan diri secara totalitas (*tawakal*) hanya kepadanya di akhir segala rencana dan ikhtiar (*'azzam*). Semuanya itu tidak lain adalah mengharapkan kemuliaan disisi Allah SWT itu dengan tempat (*maqam*) taqwa.

Firman Allah SWT, yang tercantum dalam Al-Quran Surat Al-Hujurat [49] ayat 13 bahwa orang yang paling mulia atau

tempat yang tertinggi di sisi Allah SWT adalah orang yang bertaqwa. Sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW, dari Abu Hurairah ketika beliau ditanya siapa yang paling mulia disisi Allah SWT, beliau menjawab, mereka yang paling bertaqwa.³⁰³

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا
وَقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْۤا ۗ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ
عَلِيْمٌ حَبِيْرٌ ﴿٥٧﴾

*Artinya: "Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling Taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal."*³⁰⁴

Oleh karena itu untuk menggapai kemuliaan, dalam maqam taqwa; Allah SWT juga memerintahkan dan memanggil orang-orang yang beriman; orang yang yakin akan kebenaran dan petunjuk-Nya.³⁰⁵

303 HR Bukhari (no.3353 dan 3374), HR Muslim (1526), Juga terdapat pada Riyadush Shalihin Imam Nawai (Hadits no. 69)

304 QS Al-Hujurat [49]:13

305 QS Ali Imran [3]:102, QS Al-Ahzab [33]:70-71, QS Al-Anfal [8]:29, QS Al-Hadid [57]: 28

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ
مُسْلِمُونَ ﴿٧٠﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam Keadaan beragama Islam."³⁰⁶

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧١﴾ يُصْلِحْ
لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ
فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧٢﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan Katakanlah Perkataan yang benar (70). Niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. dan Barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, Maka Sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar (71)."³⁰⁷

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ
عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿٧٣﴾

Artinya: "Hai orang-orang beriman, jika kamu bertaqwa kepada Allah, Kami akan memberikan kepadamu Furqaan, dan

306 Ali Imran [3]:102

307 QS Al-Ahzab [33]:70-71

Kami akan jauhkan dirimu dari kesalahan-kesalahanmu, dan mengampuni (dosa-dosa)mu. dan Allah mempunyai karunia yang besar.”³⁰⁸

يَتَّيِبُهَا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَتَّقُوا اللَّهَ وَءَامَنُوا بِرِسْوَالِهِ يُؤْتِكُمْ كَفَالَيْنِ مِّن
رَّحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرَ لَكُمْ وَاللَّهُ
غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣٠٨﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman (kepada Para rasul), bertakwalah kepada Allah dan berimanlah kepada Rasul-Nya, niscaya Allah memberikan rahmat-Nya kepadamu dua bagian, dan menjadikan untukmu cahaya yang dengan cahaya itu kamu dapat berjalan dan Dia mengampuni kamu. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”³⁰⁹

Ayat-ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang taqwa akan senantiasa mendapat pengampunan Allah SWT, mendapat petunjuk untuk jauh dari dosa dan kesalahan dan senantiasa dalam rahmat-Nya. Lebih tegas pada ayat lain Dia juga menjelaskan bawa orang yang bertaqwa akan mendapatkan pertolongan dan rezki dari-Nya bahkan kadang dari tempat, waktu dan cara yang sebelumnya tidak disangka-sangka.³¹⁰

308 QS Al-Anfal [8]:29

309 QS Al-Hadid [57]: 28

310 QS At-Thalaq [65]: akhir ayat 2, ayat 3 dan akhir ayat 4

Maka seharusnya setiap mukmin yang dipanggil untuk menjadi orang yang paling mulia, tentunya harus bertanya pada dirinya masing-masing, Sudahkah ia mencapai Taqwa tersebut? Bagaimanakah Taqwa menurut Allah SWT yang dijelaskannya dalam Al-Quran?

Di dalam Surat Az-Zumar [39] ayat 33 Allah menjelaskan bahwa orang yang bertaqwa adalah orang-orang yang mengikuti kebenaran dari Allah SWT dari Rasulnya. Jalan kebenaran yang dimaksud oleh Allah tersebut dijelaskannya dalam Surat Al-Baqarah [2] ayat 2-5 yaitu orang yang beriman dengan kekuasaan Allah SWT, adanya hari akhir, mendirikan shalat, dan menunaikan kewajiban sosial dengan menafkahkan sebagian rezki yang diberikan Allah SWT kepadanya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa orang yang bertaqwa bukanlah orang yang hanya punya keyakinan terhadap Allah kemudian berdiam diri di mesjid dan tidak peduli kepada sesama. Lebih tegas lagi Allah menjelaskan bahwa orang yang bertaqwa itu adalah orang yang mampu berbuat baik kepada sesama baik dalam keadaan lapang ataupun dalam keadaan kesusahan, dan bahkan mampu memaafkan bila orang lain berbuat salah kepadanya.³¹¹ Rasa kepedulian itu diwujudkan dalam bentuk yang nyata dengan memberi makan fakir miskin dan anak yatim dan sifat-sifat terpuji itu direalisasikan dengan selalu menjalin

311 QS Ali Imran [3]:133-134

silaturrhami dengan karib-kerabat, tetangga, teman kerja di kantor, di jalan dengan menebarkan senyum, salam dan maaf.

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ
وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ
وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِينَ الْعَظِيمِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ ﴾

Artinya: “Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa (133) (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema’afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (134).”³¹²

Hanya dengan taqwa yang demikian itulah seseorang akan mendapatkan ketenangan dan kemuliaan sebagaimana yang dijanjikan oleh Allah SWT yang tercantum dalam Al-Quran Surat Al-A’raaf [7] ayat 35 dan Al-Hujurat [49] ayat 13.

Sifat naluriah manusia punya kecendrungan terhadap kesenangan dunia.³¹³ Naluriah kesenangan dan kecintaan kepada dunia ini sebenarnya juga merupakan karunia,

312 QS Ali Imran [3]:133-134

313 QS Ali Imran [3]:14

seperti pasangan hidup, anak, jabatan, dan harta kekayaan. Namun, rahmat dan karunia Allah SWT ini haruslah disyukuri dan digunakan sesuai yang dikehendaki oleh yang memberikannya, dikontrol melalui petunjuk-Nya, yakni melalui jalan Taqwa.³¹⁴ Jalan Taqwa itu adalah dengan menjalankan segala perintahnya yang dilandasi dengan Iman dan menjauhi segala larangannya.³¹⁵

Jika manusia tidak mampu menggunakan segala karunia yang diberikan Yang Maha Kuasa kepadanya maka ia akan hanyut dalam kegelapan duniawi. Sebagaimana halnya juga, jika manusia dalam mencari kehidupan dunia tidak mengindahkan apa yang telah digariskan; jauh dari kebenaran, senang kepada yang haram, berbuat kerusakan, menyakiti nilai-nilai kemanusiaan dan berbuat kemaksiatan, maka secara perlahan tapi pasti ia akan jatuh kedalam kebinasaan. Orang yang jatuh kedalam jurang kehancuran ini adalah orang-orang yang yang tidak ada zikir dalam qalbu dan lisannya, sehingga ia menjadi jauh dari jalan kebenaran (sesat), lupa diri dan dikuasai oleh bujuk rayu syaithan, sehingga melakukan segala perbuatan maksiat, yang akhirnya jauh dari ketenangan dan kebahagiaan.³¹⁶

314 QS Ali Imran [3]:15

315 QS Al-Baqarah [2]:2-5

316 QS Al-Hasyr [59]:19, QS Az-Zukruf [43]:36-37, QS Az-Zumar [39]:22, Thaha [20]:124

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُم

الْفٰسِقُونَ ﴿١٦﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik.”³¹⁷

وَمَنْ يَعِشْ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمٰنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطٰنًا فَهُوَ

لَهُ قَرِيْنٌ ﴿١٧﴾ وَاِيَّهٖمۡ لَيُصۡدُوْنَهُمۡ عَنِ السَّبِيْلِ

وَيَحۡسِبُوْنَ اَنَّهُمۡ مُّهۡتَدُوْنَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan yang Maha Pemurah (Al Qur’an), Kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) Maka syaitan Itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya. Dan Sesungguhnya syaitan-syaitan itu benar-benar menghalangi mereka dari jalan yang benar dan mereka menyangka bahwa mereka mendapat petunjuk.”³¹⁸

اَفَمِنۡ شَرَحِ اللّٰهُ صَدْرُهٗۙ لِلۡاِسۡلَمِۙ فَهُوَ عَلٰۤى نُوْرٍ مِّنۡ

رَبِّهٖ ؕ فَوَيْلٌ لِّلۡفٰسِقِيۡنَۙ قُلُوْبُهُمۡ مِّنۡ ذِكْرِ اللّٰهِ اُولٰٓئِكَ فِي

صَلٰلٍ مُّبِيْنٍ ﴿٢١﴾

317 QS Al-Hasyr [59]:19

318 QS Az-Zukruf [43]:36-37

Artinya: "Maka Apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. mereka itu dalam kesesatan yang nyata."³¹⁹

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿٢٠﴾

Artinya: "Dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta."³²⁰

Maqam taqwa itu hanya dapat diraih dengan iman yang penuh keikhlasan. Iman yang ikhlas menghantarkan seseorang mampu mengendalikan dirinya, berperilaku yang baik dalam lingkungan sosial, ibadah yang terperlihara, dan dengan *qalbu* yang senantiasa berzikir. Keserasian antara hubungan muamalah dalam lingkungan sosial dan dengan Sang Pencipta menjadikan jiwa yang tenang dan tenteram. Secara langsung sebagaimana dalil-dalil dalam Al-Quran, bahwa orang yang taqwa akan senantiasa mendapatkan

319 QS Az-Zumar [39]:22

320 QS Thaha [20]:124

perlindungan dan pertolongan.³²¹ Secara tidak langsung, orang yang hubungan muamalah dalam lingkungan sosial baik akan merasa teang dalam kesehariannya. Perasaan was-was dan curiga dan ketakutan akan terhindar bila dengan tentangga dan sejawat tempat kerja selalu baik dan terpelihara. Yang semuanya itu menghantarkan dirinya mendapatkan keteangan dan ketenteraman dalam hidup.

Orang yang berzikir ini akan kuat jiwanya dan tidak rentan terhadap permasalahan hidup (*stress psikososial*) karena dia yakin dengan ikhlas ada rahmat dan pertolongan Allah SWT selalu ada bersamanya. Kekuatan terhadap *stresor psikososial* tersebut menjadikan seseorang tidak mudah jatuh kedalam *stres* yang tidak terkompensasi (*distres*), kecemasan berlebihan, atau bahkan gangguan yang lebih berat. Ketenteraman jiwa atau kestabilan psikis ini berperan dalam mendorong fungsi-fungsi organ dan sistim organ tubuh tetap fungsi normal (*fisiologis*). Semuanya nanti memberikan manfaat pada keseimbangan dan kesehatan berbagai sistem tersebut, seperti sistim saraf *otonom*, sistim *hormonal*, jantung dan pembuluh darah, saluran cerna. Akhirnya, dapat kita fahami bahwa ketenteraman dan ketentraman jiwa yang sekaligus diperoleh oleh orang yang berzikir menghantarkan dirinya sehat secara *holistik*: fisik dan mental.

321 QS Ali Imran [3]:102, QS Al-Ahzab [33]:70-71, QS Al-Anfal [8]:29, QS Al-Hadid [57]: 28, QS Ali Imran [3]:133-134, QS At-Thalaq [65]: akhir ayat 2, ayat 3 dan akhir ayat 4

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Amaral JR, Oliveira JM (2012). *Limbic System: The Center of Emotions*. Diakses tanggal 10 Januari 2012: <http://www.healing-arts.org/n-r-limbic.htm>.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision*. Fourth Edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Alu-Syaikh AAI (1994), *Lubabut Tafsir min Ibnu Katsir* (terjemahan, 2008), Ghoffar MAEM et al, Jakarta, Pustaka Imam Syafii.

- An-Nawawi S (2013). *Riyadhus Shalihin* (terjemahan), Syarah Syaikh Faisal Alu Mubarak dan Takhrij Syaikh Nashiruddin Al-Bani, Jakarta: Ummul Qura.
- An-Nawawi S (2013). *Riyadhus Shalihin* (terjemahan), Jakarta: Darul Haq.
- An-Nawawi S (2012). *Hadits Arba'in*, Syarah Syaikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin (terjemahan): Jakarta: Ummul Qura.
- An-Nawawi S (2012). *Hadits Arba'in*, (terjemahan), Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i.
- An-Nawawi S (2011). *Hadits Arba'in*, [takhrij] Sayyid bin Ibrahim Al Huwaithi, (terjemahan), Jakarta, Darul Haq.
- Asqalani IH (2010). *Bulughulmaram min Adilatil Ahkam*, (terjemahan): Bandung, Gema Insani Press.
- Asqalani IH (2011). *Bulughulmaram min Adilatil Ahkam*, (terjemahan): Penerbit Jabal, Jakarta.
- Atmaca M, Sirlier B, Yildirim H, Kayali A (2011). Hippocampus and amygdalar volumes in patients with somatization disorder. *Prog Neuropsychopharmacol*, 15. 35(7):1699-703
- Baqi MFA (2009) (Terjemahan: Al-Lu'Lu' Wal Marjan Mutiara Hadis Sahih Bukhari Muslim), Jakarta: Penerbit 'Ummul Qura.

- Benton TD, Ifeagwu JA, Aronson SC, Talavera F, Harsch HH, Bienenfeld D (2013). *Adjustment disorders*. Diakses tanggal 10 Mei 2013: <http://emedicine.medscape.com/article/292759-overview#showall>
- Benson H. 1997. The Nocebo effect: History and physiology. *Preventive Medicine* 26:612615.
- Boeree CG (2009). *The Emotional Nervous System*: Available from: <http://webpace.ship.edu/cgboer/limbicsystem.html>.
- Bukhari, AAMI (1994). *Shahih Al-Bukhariy, Beirut: Darul Fikr*.
- Burside JW, McGlynn TJ. (1997). *Physical Diagnosis* (Terjemahan). Jakarta: EGC.
- Clemente CD (1984). *Gray's Anatomy of the Human Body*. 30th ed. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Chapel H, Haeney M (1988). *Essential of Clinical Immunology*. 2nd ed. Oxford: Blackwell Science.
- De-Mello LL (2016). Psychosomatic Disorders, *Online Encyclopedia*, Center for International Rehabilitation Research Information and Exchange (CIRRIE), Buffalo University. Diakses tanggal 25 Januari 2017: <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/139/>.
- Ganong WF (1993). *Review of Medical Physiology*. 16th ed. California: Lange.

- Ghanizadeh A, Firoozabadi A (2012). A review of somatoform disorders in dsm-iv and somatic symptom disorders in proposed DSM-V, *Psychiatria Danubina*, Vol. 24, No. 4, pp 353-358, diakses tanggal 5 Januari 2017: http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol24_no4/dnb_vol24_no4_353.pdf.
- Gröer M, Meagher MW, Kendall-Tackett K (2010). An overview of *stress* and immunity. In: Kendall-Tackett K (editor). *The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation, Stress, and Illness*. 1st ed. Washington (DC): American Psychological Association. p. 922.
- Gupta A, Lang AE (2009). Psychogenic movement disorders. *Current Opinion in Neurology* 22:430-436.
- Guyton AC (1991). *Textbook of Medical Physiology*. 8th ed. Philadelphia: Saunders.
- Guyton A, Hall J (2010). *Textbook of Medical Physiology*, 12th ed., Philadelphia, Pennsylvania: Saunders.
- Hesselink JR (2012). *The Temporal Lobe & Limbic System*. Diakses tanggal 5 November 2013: <http://spinwarp.ucsd.edu/neuroweb/Text/br-800epi.htm>.
- Ibnu-Majah (tt). *Sunan Ibnu Majah*, Jakarta: Maktabah Dahlan.

- Ibnu-Athaillah (2012). *Al-Hikam* (terjemahan: *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*), Syarah: Syekh Muhammad bin Ibrahim Ibnu 'Ibad, Penyadur Djamal'uddin Ahmad Al-Buny, Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Ibnu-Athaillah (tt). *Al-Hikam* [Arabic text, The Matheson Trust Foundation]. Diakses tanggal 10 Maret 2014, <http://themathesontrust.org/papers/islam/ibnataallah-hikam-AR.pdf>
- Kandel ER, Schwartz JH, Jessel TM (1991) *Principle of Neural Science*. 3rd ed. New York: Elsevier.
- Kasper (2005). *Harrison's Principles of Internal Medicine*. McGraw Hill. p. 2074..
- Kendall-Tackett K (2010). Epilogue: Inflammation and chronic disease: Clinical implications and future directions. In: Kendall-Tackett K (editor). *The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation, Stress, and Illness*. 1st ed. Washington (DC): American Psychological Association. p. 243-247.
- Krohne HW (2002). *Stress and Coping Theorie*. Diakses tanggal 5 Maret 2013: http://userpage.fu-berlin.de/schuez/folien/Krohne_Stress.pdf.

- Levenson JL (2010). *Text Book of Psychosomatic Medicine: Psychiatric Care of Medicalli Ill*, New York: The American Psychiatric Publishing.
- Little RC, Little WC (1989). *Physiology of the Heart and Circulation*. Chicago: Year Book.
- Marieb, E (2014). *Anatomy & physiology*. Glenview, IL: Pearson Education, Inc.
- Mills H, Reiss N, Dombeck M (2008). *Stress Reduction And Management*. Diakses tanggal 5 Maret 2013: http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=1229&cn=117.
- Mohrman DE, Heller LJ (1991). *Cardiovascular Physiology*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill,
- Muslim I (1992). *Shahih Muslim*, Beirut: Darul Fikr.
- Nimpuno HB, Damayanti M, Wahyunianti S, Prasetya D, Putri MD, Dewantara M, Sriyatun, Denia-S S, Sulistiyanto E, Zarkasih M, Pramono S (2014) *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Baru*, Pandom Media.
- Nivison M, Guillozet-Bongaarts AS, Montine TJ (2010). Inflammation, fatty acid oxidation, and neurodegenerative disease. In: Kendall-Tackett K (editor). *The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation,*

- Stress, and Illness*. 1st ed. Washington (DC): American Psychological Association. p. 23-52.
- Nunnely P (2000). *The biodynamic philosophy and treatment of psychosomatic conditions*; Vol. 1 & 2. Bern: Peter Lang.
- Nurdin AE (2010). Pendekatan Psikoneuroimunologi, *Majalah Kedokteran Andalas*, no.2, vol.34, hal.90-102.
- O'Connor TM, O'Halloran DJ, Shanahan F (2000). The stress response and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: from molecule to melancholia. *QJM*. 93 (6): 323-33.
- Putra ST (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, Surabaya: Airlangga University Press.
- Rice PL (1998). *Stress and Health*. New York: Cengage Learning
- Roit I (1997). *Essential Immunology*. 9th ed. New York: Blackwell Science.
- Salovey P, Rothman AJ, Detweiler JB, Steward WT (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist* 55(1):110-121.
- Shihab MQ (1996). *Wawasan Al-Quran*, Bandung: Penerbit Mizan.
- Shihab MQ (2006). *Tafsir AL-Misbah (Jilid I-XV)*, Jakarta: Penerbit Lentera.

- Siegel A, Sapru HN (2010). *Essential Neuroscience*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Silverman MN, Pearce BD, Biron CA, Miller AH (2005). Immune modulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis during viral infection. *Viral Immunology*. 18 (1): 41–78.
- Smith SM & Vale WW (2006). The role of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in neuroendocrine responses to stress, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, vol.8, no.4, p.383-390.
- Somad A (2014). *37 Masalah Populer*, Pekanbaru: Tafaqquh Publishing.
- Sugono D, Sugiyono, Maryani Y, Qadratillah MT, Sitanggang C, Hardaniwati M, Amalia D, Santoso T, Budiwiyanto A, Darnis AD, Puspita D (2008). *KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*, Departemen Pendidikan Nasional.
- Swenson R (2006). *Limbic System. Review of Clinical and Functional Neuroscience*, Chapter 9, [serial on the Internet]. Diakses tanggal 5 Maret 2013: http://www.dartmouth.edu/~rswenson/NeuroSci/chapter_9.html.
- Thabrani (1416-H). *Al-Mu'jamul-kabir*, tahqiq, Mosul: 'Ulumul Walhikam.

- Thayer JF, Brosschot JF (2005). Psychosomatics and psychopathology: Looking up and down from the brain, *Psychoneuroendocrinology* 30(10):1050-1058.
- Sarkar C, Basu B, Chakroborty D, Dasgupta PS, Basu S (2010). "The immunoregulatory role of dopamine: an update". *Brain, Behavior, and Immunity*. 24 (4): 525–8.
- Tsigos C, Chrousos GP (2002). Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 53 (4): 865–71.
- Turnbull AV, Rivier CL (1999). "Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis by cytokines: actions and mechanisms of action". *Physiological Reviews*. 79 (1): 1–71.
- Wright A (1997). *Limbic System: Hippocampus. The Free Neuroscience Electronic Textbook*, Chapter 5 [serial on the Internet]. Diakses tanggal 10 November 2012: <http://neuroscience.uth.tmc.edu/index.htm>.
- Vander AJ, Sherman JH, Luciano DS (1994). *Human Physiology*. New York: McGraw Hill Inc.
- Vander, Arthur (2008). *Vander's Human Physiology: the mechanisms of body function*. Boston: McGrawHill Higher Education. pp. 332-333, 345-347

Yates WR (2017). Somatic Symptom Disorders. Diakses tanggal 5 Januari 2017: <http://emedicine.medscape.com/article/294908-overview#showall>.

Yunus M (2004). *Tafsir Qur'an Karim*. Jakarta: Hidakarya Agung.

INDEX

A

- abnormal 97, 145
- adaptasi 121, 122, 123
- ad-dien 39. Lihat Islam
- adrenal 115, 118, 125, 238,
239
- adrenalin 100, 102, 103,
125, 127, 135
- adrenergik 102
- aktifitas 92, 93, 94, 107, 134
- alam 55, 59, 151, 172, 210,
214
- Allah 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,
11, 12, 13, 14, 15, 16,
17, 18, 20, 23, 24, 25,
26, 27, 28, 29, 30, 31,
32, 33, 34, 36, 37, 38,
39, 40, 41, 43, 44, 45,
46, 49, 50, 53, 54, 55,
56, 57, 59, 60, 62, 63,
64, 65, 66, 67, 68, 69,
70, 71, 72, 73, 74, 75,
76, 78, 79, 80, 140,
141, 142, 147, 148,
149, 150, 151, 152,
153, 154, 155, 156,
165, 166, 167, 169,
170, 171, 172, 173,
174, 175, 176, 177,
178, 179, 180, 181,
184, 185, 187, 201,
202, 203, 204, 205,
206, 207, 209, 210,
211, 212, 213, 214,

- 215, 216, 217, 218,
219, 228, 229
- Al-Quran 2, 3, 4, 5, 10, 19,
30, 35, 37, 43, 50, 63,
68, 74, 75, 87, 140,
147, 149, 169, 174,
188, 189, 190, 191,
193, 194, 195, 196,
197, 198, 199, 200,
208, 210, 215, 221,
225, 226, 254
- amigdala 111, 113, 114, 124
- anak 60, 62, 75, 212
- Anatomi 88, 89, 91
- anatomis 87, 89, 93, 94, 97,
106, 111, 112, 114
- ancaman 121, 122, 124, 168
- aorta 90, 91, 96
- arteri pulmonalis 90, 96
- asetilkolin 93, 100. Lihat
Neurotransmitter
- B**
- balasan 56, 210
- batas 39, 63
- belajar 190, 253
- berbaring 151, 152, 154,
211
- berdiri 67, 151, 152, 154,
211
- berdo'a 31, 35, 44, 45, 46,
54. Lihat do'a
- berdo'a 11, 13. Lihat Do'a
- berfoya 59
- bersalah 78
- bershalawat 44, 201, 202,
203, 205, 206, 207
- bersyukur 65, 74
- bertasbih 169, 173, 214,
215, 216, 218, 219
- berzikir 35, 37, 42, 46, 53,
63, 64, 65, 67, 68,
69, 70, 71, 75, 76,
80, 148, 149, 151,
153, 155, 156, 165,
166, 175, 187, 211,
212, 213, 214, 215,
216. Lihat zikir; Lihat
zikir; Lihat
zikir; Lihat zikir
- bisu 77, 78, 80
- bundle his 95, 97, 133
- buta 77, 78, 80, 81, 229

C

cahaya 64, 69, 74, 77, 79,
80, 229
cairan 99, 113
cantik 61

D

dada 87, 110
dalil 31, 43, 49, 53, 68, 179
darah 87, 89, 90, 91, 96,
134, 135, 140, 143
defekasi 104
dekat 32, 37, 43, 44, 45, 46,
74, 175, 202
dekompensasi 123
depolarisasi 93, 94, 95, 97,
133
derajat 53
detik 61
dhuha 163, 164
diafragma 87
diastole 90, 133
dispepsia 137, 138, 139
dispepsia fungsional 138
distres 123, 125, 127, 230

do'a 37, 44, 45, 46, 175,
177, 179, 200

Do'a 174, 178

Do'a 10, 11

dokter 140

Dopamin 100, 116

dosa 55, 70, 78, 176, 179

duduk 81, 151, 152, 154,
211

dunia 34, 59, 60, 61, 62, 63,
72, 76, 77, 81, 207,
226, 227

duniawi 77, 212

E

eksitasi 102

eksokrin 115

emosi 92, 107, 112, 114,
134, 135, 140

endokrin 115

energi 134

epinefrin 100, 102. Lihat
adrenalin

F

fasik 72, 228

fight or flight response 121,

122

Firṡaun 18

Firman 2, 3, 6, 7, 10, 12, 14,

19, 23, 28, 29, 30, 31,

33, 39, 40, 46, 49, 53,

56, 68, 70, 71, 72, 74,

76, 147, 148, 149, 150,

153, 154, 155, 169,

174, 188, 189, 192,

201, 207, 210, 214,

215, 216, 221

fisik 86, 120, 121, 122, 123,

134, 196

fisiologis 94, 95, 97, 133

frekuensi 93, 94, 97, 103,

133, 134

fungsi 99, 100, 105, 109,

110, 113

G

gagah 61

gastritis 138

gelap 77, 79, 186

glossofaringius 103

glukoneogenesis 126, 127,

128

H

hakikat 2, 4, 53

hakiki 61, 63, 73, 209, 210

halal 72

halaqah 67, 254

hamba 31, 46, 55, 64, 65,

68, 71, 154, 175, 187,

200, 219

haram 14, 72, 77, 227

hati 33, 34, 42, 59, 61, 63,

69, 77, 78, 80, 141,

142, 153, 187. Lihat

qalbu; Lihat

qalbu; Lihat

qalbu; Lihat qalbu

hilang 61, 78, 79

hipofisis 115, 116, 117, 120,

125, 130

hipotalamus 105, 109, 111,

112, 114, 115, 116,

117, 124, 125, 130,

139

holistik 145, 197

hormon 100, 101, 102, 113,

114, 115, 116, 117,

118, 119, 120, 126,

128, 130
hormonal 87, 115, 125, 131,
145, 230

I

ibadah 37, 64, 75, 147, 148,
155, 156, 170, 183,
187, 211, 214
iblis 73
Ibnu Abbas 36, 37, 175
Ibnu 'Athailah 69, 76, 78,
152, 153
Ibnu Katsir 36, 37
Ihsan 5, 7
ikhlas 57, 73, 160, 170, 190
ilah 23, 55, 165, 172, 179,
181
Illahi 31. Lihat Allah
iman 68, 69, 70, 75, 77, 165,
182, 211, 213
impuls 93, 94, 98, 99, 100,
101, 109
indah 59, 61, 77
inhibitor 101
inotropik 93, 103
Isa 18. Lihat Maryam
Islam 5, 39, 47, 48, 74, 159,

208, 223, 229, 253,
254
istri 75, 205

J

jantung 87, 88, 89, 90, 91,
92, 93, 94, 95, 96, 97,
101, 102, 103, 120,
124, 125, 126, 127,
132, 133, 134, 135,
136, 137, 140, 143
jatuh 53, 56, 57, 74, 77
jauh 42, 57, 71, 75, 77, 207,
208
jaza' 56. Lihat balasan
jiwa 4, 13, 20, 53, 68, 71,
73, 74, 75, 76, 81, 147,
148, 187

K

karbondioksida 89
katup 90
kebenaran 30, 44, 63, 71,
73, 77, 79, 80, 207,
210, 211
kegelapan 77, 80

kehidupan 34, 60, 61, 62,
63, 64, 72, 76, 77, 80,
178
keimanan 209. Lihat iman
kejadian 73, 113
kejiwaan 92, 135
kekebalan 145. Lihat
imunitas
kekuatan 28, 42, 53, 56, 93,
121, 134, 168, 219
kelelahan 122, 123, 141
kemashlahatan 37, 209
keruh 75
kesenangan 59, 63, 72, 212
kiamat 5, 9, 26, 81, 168,
191, 202, 209, 229
klinis 135, 140
kognisi 112, 121
konduksi 94, 95, 97, 133
konektor 98
kontraktilitas 103, 134
kontrol 92, 93, 94, 97, 133,
135
kortek 93, 111. Lihat Otak
kortisol 118, 125, 128, 130,
136

kronotropik 93, 103. Lihat
Kontraktilitas

L

lafaz 173, 206
lalai 74, 76, 150, 153
lambung 102, 124, 137,
138, 139, 157
lezat 61
lidah 61, 207
lingkungan 210
lisan 30, 43, 53, 148, 165,
171, 172, 182, 184,
187, 206, 207, 208
listrik 92, 93, 94, 95, 97, 98,
99, 133. Lihat Impuls
lupa 71, 72, 73, 228. Lihat
lupa diri; Lihat lupa
diri; Lihat lupa
diri; Lihat lupa diri
lupa diri 72

M

maag 137
majelis 67. Lihat

halaqah; Lihat
 halaqah; Lihat
 halaqah; Lihat
 halaqah
 makan 113, 124, 225
 makna 36, 38, 155, 165,
 173, 207
 maksiat 37, 45, 67, 77, 78,
 154
 manusia 15, 24, 26, 40, 53,
 60, 62, 66, 72, 73, 74,
 75, 77, 114, 154, 186,
 196, 209, 214, 217,
 218, 222, 226, 227
 Maryam 18, 19
 mata 59
 matahari 169, 172, 173,
 217, 218
 media 175
 medula oblungata 93, 104,
 109, 111
 medula spinalis 92, 97, 98,
 104, 109, 111
 mekanisme 93, 97, 113,
 120, 121, 122, 134
 melampaui 63. Lihat
 batas; Lihat
 batas; Lihat
 batas; Lihat batas
 melihat 59, 74, 80
 membaca 10, 149, 171, 172,
 174, 180, 181, 182,
 183, 184, 188, 189,
 190, 192, 193, 195
 memohon 31, 38, 45, 166,
 180. Lihat do'a
 memuji 43, 44, 169, 170,
 171, 172, 173, 176,
 214, 216, 218
 merusak 72
 metabolisme 99, 134
 mikroskopis 94, 95, 106
 miksi 104
 miokardium 87
 motilitas 139. Lihat
 pristaltis
 motorik 97, 98, 101, 107,
 109, 110
 mulut 61
 Muraqabah 4, 7
 mustajab 43, 46. Lihat do'a
 musuh 64, 75

N

nafas 134
nafsu 45, 59, 72
neurotransmitter 93, 99,
100, 133
node 93, 94, 95, 97, 133
norepinefrin 93. Lihat
Neurotransmitter
normal 88, 94, 96, 97
nurani 141

O

oksigen 89, 90, 92, 103,
126, 134
okulomotorius 103
organ 98, 110, 111, 113,
134
otak 87, 93, 97, 98, 100,
101, 103, 104, 105,
106, 108, 109, 110,
111, 112, 113, 114,
124, 126, 128, 135,
136
otonom 87, 92, 93, 94, 97,
100, 101, 102, 122,
125, 131, 133, 134,
139, 145, 230

otot 87, 88, 92, 93, 94, 95,
96, 97, 107, 109, 110,
111, 112, 133, 134
ovarium 115, 118, 119

P

pankreas 102, 115
parasimpatis 92, 93, 94,
102, 103, 104. Lihat
Otonom
paru 90, 96, 134
peduli 72
pembuluh 89, 90, 91, 96,
135, 140, 143
pencernaan 100, 101
pengawasan 76, 213
penyakit 140, 143
perantara 31, 32, 53. Lihat
wasilah
pericardium 87
pernafasan 134
persarafan 92, 93, 110
plasma 93
pribadi 210
pristaltik 103, 104
pristaltis 125, 139
proses 92, 112, 113

psikis 77, 85, 86, 87, 92, 93,
116, 120, 121, 122,
123, 127, 131, 132,
133, 135, 137, 138,
141, 142, 230
psikosomatik 85, 86, 120,
124, 130, 131, 132,
133, 135, 140, 143
puasa 153, 155, 183

Q

qalbu 30, 39, 53, 68, 69, 71,
73, 79, 140, 141, 142,
148, 149, 150, 152,
153, 155, 165, 211,
213
qiraah 149, 188, 189, 190

R

rab 23
rahmat 29, 32, 65, 68, 74,
76, 201, 203, 204, 205,
212, 213
rangsangan 93, 98, 99, 101,
104, 107, 108
rapuh 74

Rasulullah 37, 38, 39, 42,
43, 44, 45, 46, 64, 65,
67, 68, 71, 75, 147,
148, 164, 165, 166,
171, 172, 173, 175,
176, 177, 178, 179,
180, 181, 182, 183,
187, 200, 201, 202,
203, 205, 206, 207,
208, 209, 210, 212

rawatib 159, 162
respon 87, 98, 99, 101, 104,
114, 120, 121, 122
rezki 24, 29, 74
rongga 87, 110, 111
ruhaniah 92, 140, 142

S

sabda 38, 67, 71
saluran 100, 101
saraf 92, 93, 94, 97, 98, 99,
100, 101, 104, 108,
109, 110, 111, 112,
133, 134
Sayyid Qutub 37
sedekah 164, 182
sekutu 24, 40, 53, 181, 184

sel 93, 95, 98, 99, 100, 101
 sensorik 97, 98, 101, 107,
 108, 110, 111
 Serotonin 100
 sesat 73, 227
 shalat 3, 46, 64, 152, 154,
 155, 156, 175, 179,
 180, 183, 184, 187
 shaleh 31, 32, 36, 37, 43, 51,
 154, 182
 silah 44, 75. Lihat
 wasilah; Lihat
 wasilah; Lihat
 wasilah; Lihat wasilah
 simpatis 92, 93, 94, 102,
 103, 104, 122, 125,
 126, 133, 135,
 139. Lihat Otonom
 simpatomimetik 102
 sistim limbik 105, 111, 113,
 114
 sistole 90, 95, 133
 somatic 93
 stres 87, 120, 121, 123, 124,
 130, 135, 137, 138,
 139
 stresor 103, 121, 122, 124,
 125, 126, 127, 128,
 136, 144, 145
 stress psikososial 230
 struktur 97, 104, 111
 suci 39, 41, 78, 151
 sujud 46, 175, 176, 177, 216
 syafa'at 33, 40
 syaithan 72, 73, 227. Lihat
 iblis; Lihat iblis; Lihat
 iblis; Lihat iblis
 syirik 40, 53, 55, 67

T

tabi'in 38
 taddaru' 150
 tafakur 151
 tahajud 160
 tahlil 164, 173, 182, 183
 tahmid 164, 165, 173, 181,
 182, 183
 takbir 164, 173, 181, 182,
 183
 talamus 105, 111, 113
 taqwa 221, 222, 224, 226
 tasbih 161, 164, 165, 170,
 171, 172, 173, 175,

176, 181, 182, 183,
214, 215. Lihat
bertasbih
tauhid 67, 212, 213
tawakal 18, 20
tawassul 35, 37. Lihat
wasilah
tayyibah 66, 67, 165
tempat 90, 91, 98, 99, 101
terperdaya 60
tertutup 45, 77, 79, 80
testis 115, 119
tilawah 149, 188, 189, 192,
193. lihat qiraah
tiroid 115, 118
topografi 87
tubuh 87, 89, 90, 92, 93, 96,
98, 99, 104, 107, 113,
134
tulang 87, 92, 97, 98, 101,
104, 110, 111

U

ulkus peptikum 138

V

vagus 93, 103, 110
vena cava inferior 89
vena pulmonalis 90
ventrikel 88, 90, 91, 95, 96,
97, 113, 133
vital 109

W

wasilah 31, 36, 37, 38, 39,
43, 45

Z

zakat 155
zikir 1, 2, 3, 5, 11, 14, 42, 45,
53, 54, 64, 66, 67, 68,
69, 71, 73, 75, 77, 148,
149, 150, 151, 152,
153, 155, 156, 157,
159, 160, 163, 164,
165, 166, 168, 170,
174, 175, 176, 177,
178, 179, 182, 183,
184, 187, 188, 190,
191, 212, 214, 227

PENULIS

dr. Hardisman, MHID, PhD adalah seorang dokter (**dr**), lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-UNAND) Padang, Sumatera Barat, menempuh pendidikan **Master (S2)** dan **Doktor (S3)** di *School of Medicine, Flinders University, Adelaide, Australia*. Pelajaran Islam, yang mencakup 'Ulumul Qur'an, Bahasa Arab, Tauhid



dan dan Fiqh, ia dapatkan sejak masaka kecil di Madrasah Sore di Kota kecil kelahirannya Tanjung Ampalu, Sijunjung Sumatera Barat, kemudian selama menempuh pendidikan formal di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Koto Baru Padang Panjang, serta mendapatkan manfaat dan belajar singkat di

berbagai halaqah/ pengajian di beberapa pesantren di Padang Panjang dan Bukittinggi, hingga selama perjalanannya menuntut ilmu dalam dan luar negeri.

Selain menulis artikel dan buku kesehatan dan kedokteran, Dr Hardi juga telah menulis buku yang berkaitan dengan kajian Islam, ataupun integrasi Ilmu Kedokteran dan Kajian Islam, yaitu "*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), *Pengantar Kesehatan Reproduksi, Seksologi dan Embriologi; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (2013, Penerbit Gosyen Publishing, ISBN: 978-602-9018-92-9), *Pengaturan Pola dan Jenis Makanan dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (2015, Mitra Wacana Media, ISBN: 978-602-1353-66-0), *Tafakur: Renungan Diri dalam Puisi dan Untaian Kata dalam Mentadaburi Ayat-Ayat Al-Quran* (2012, Leutika, ISBN:978-602-225-247-4), dan *Tafakur 2: Renungan diri dan Nasehat Kehidupan dalam Puisi dan Mutiara Hikmah* (2016, Diandra, ISBN978-602-336-326-1). Ia dapat dihubungi pada hardisman@fk.unand.ac.id.