

THE PAST LOGO

BERANTAS PUNGLI

Ayo Kita Berantas Pungutan Liar!

SEGERA LAPORKAN ke SATRAS SABER PUNGLI KOTA PADANG

Pungli // Dosa
Pungli // Korupsi
Hurus Kita Berantas Pungli

PUNGLI 08117180117

MAU PASANG IKLAN?

VISIT MINANGKABAU

Minangkabau Lalatourism

ALIANSI MEDIA ONLINE INDONESIA

AMOI
Aliansi Media Online Indonesia

LITERASI SEKOLAH

PASBANA.com

DUKUNG LITERASI SEKOLAH

Address www.pasbana.com

ayo Berkarya & Berprestasi!

Home » Artikel » Inspirasi » Dzikir dan Kesehatan Psikosomatik

Dzikir dan Kesehatan Psikosomatik

Diposkan Oleh Admin On Saturday, July 07, 2018



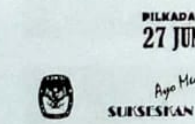
Ditulis Oleh: dr. Hardisman, MHID, PhD
 (Dosen Fakultas Kedokteran UNAND, Padang)
 Email: hardisman@fk.unand.ac.id

Saat ini berbagai keadaan klinis psikosomatik sering ditemukan oleh dokter dalam prakteknya. Secara bahasa psikosomatik berasal dari kata Psyche dan soma. Psyche berarti pikiran atau kejiwaan (psikis), sedangkan soma berarti tubuh atau fisik. Dengan demikian psikosomatik secara sederhana dapat diartikan sebagai perubahan fungsi fisik yang dipengaruhi oleh perubahan atau respon psikis. Gangguan psikosomatik (psychosomatic disorders) adalah semua ketidakseimbangan atau perubahan fungsi fisiologis tubuh yang dipengaruhi terutama oleh kondisi psikis. Gangguan ini dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik sesuai dengan respon organ yang muncul, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah dan sindroma dyspepsia (saluran cerna).

Saat ini, tidak sedikit pula orang yang dirawat yang mengalami gangguan jantung yang kemudian berlanjut mengalami penyakit yang lebih berat dimulai dari akibat emosi yang tidak tenang. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjelaskan bahwa Qalbu dalam makna ruhaniah haya akan tenang dengan Dzikir kepada-Nya, sebagai yang diterangkan dalam Surah Ar-Ra'd [13]:28, yang artinya Orang-orang yang beriman dan hati (qalbu) mereka menjadi tenteram dengan mengingat (zikir) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dzikir berarti ingat dan menyebut nama Allah SWT, namun dalam makna luas Zikir adalah ingat, menyebut, memahami, menghayati nama-namanya yang diikuti dengan mengerti, memahami dan mengamalkan semua perintah-Nya. Dengan berdzikir dalam makna luas itulah seseorang akan mempunyai sandaran segala persoalannya. Orang-orang yang berdzikir mempunyai sandaran psikis yang kuat akan segala persoalan yang dihadapinya. Sehingga mereka yang berdzikir tidak mudah jatuh kedalam kelelahan psikis atau anxietas dan tertekan atau depresi jika

Cari...



Sebesar apapun persoalan hidup, bagi orang-orang yang berdzikir akan dilihat sebagai suatu ladang untuk beramal dan berikhtiar dan tidak ada jalan buntu yang harus diakhiri dengan kekecewaan. Mereka yang berdzikir tidak akan berkata Wahai Allah, sungguh besar masalah yang ku hadapi tetapi mereka akan berkata Wahai Allah, Engkau Maha Besar, masalah ini kecil dihadapan Mu, maka tunjukkanlah aku jalan keluarnya. Inilah Qalbu yang berdzikir dan yang akan mendapatkan ketenteraman.

Orang-orang dengan qalbu yang berdzikir seperti inilah yang punya keterkaitan dan kedekatan dengan Allah SWT. Sehingga bila disebutkan asma Allah kepadanya ada getaran dan panggilan kedalam qalbu-nya itu dan bila diingatkan akan nilai-nilai kebenaran dari ayat-ayat Allah akan bertambah keyakinannya, sebagaimana yang diterangkan dalam Surah Al-Anfal [8]: 2, yang artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati (qalbu) mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal.

Orang-orang yang berdzikir kepada Allah SWT akan menjadi tenang qalbu-nya dalam makna ruhaniah. Kemudian dengan berdzikir ini pula mereka menjadi kuat secara psikis, tidak mudah depresi dan putus asa, mereka pun akan terhindar dari segala bentuk penyakit psikosomatik yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah. Dengan demikian sangatlah tepat bila dikatakan bahwa orang-orang yang berdzikir akan sehat qalbu ruhaniahnya dan sehat pula jantung-nya (qalbu jasmaniahnya).

Berbagai dalil-dalil naqli dalam Al-Quran dan hadits telah disebutkan bahwa orang yang berdzikir dengan iman yang ikhlas akan mampu menghantarkannya kepada ketenteraman dan jiwa (QS Ar-Rad [13]:28), karena senantiasa dalam Rahmat dan perlindungan-Nya (QS Al-Baqarah [2]:152, QS Ibrahim [14]:24-26, HR Bukhari dan Muslim, Al-Lulu wal Marjan [Hadits 1713, 1721]).

Ketenteraman dan ketenangan jiwa melalui proses spiritual yang terlihat secara zahir ataupun yang tidak terlihat. Orang yang imannya benar dan dzikirnya ikhlas, ia yakin semua yang dilakukannya adalah sebagai bentuk penghambaan dirinya kepada Sang Khalik. Ia meyakini apapun yang terjadi pada dirinya dalam kehidupan ini adalah sebuah proses pembelajaran, ujian, atau rahmat dari Allah SWT yang menghantarkannya menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih baik. Jika yang didapatkannya itu baik dalam pandangan matanya maka ia bersyukur, jika yang diterimanya terasa berat ia bersabar (HR Muslim no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan).

Semuanya sebagai cerminan dari sikap tawakal-nya kepada Allah SWT itu di setiap penghujung usaha (ikhtiar) yang dilakukannya (QS Ali Imran [3]:159, 200, Al-Furqan [25]:58, Al-Baqarah [2]:153-155, Az-Zumar [39]:10). Sabar, syukur, dan tawakal itulah yang menghantarkan dirinya tidak gundah dan menjadi tenang dan tenteram. Orang dengan iman ikhlas beginilah yang mampu berdzikir dengan khusu sesuai dengan tuntunan-Nya.

Seseorang yang jiwanya tenteram, maka persoalan hidup tidaklah menjadi beban baginya. Persoalan hidup yang secara ilmiah adalah sebuah stresor tidak menjadikannya jatuh kepada tahapan distress atau stres tahapan dekompensasi. Namun sebaliknya, orang yang beriman dengan ikhlas, qalbu-nya ada dzikir, maka ia melihat persoalan hidup itu adalah suatu keniscayaan dan disikapi secara proporsional. Semua stresor dari persoalan hidup itu justru memacunya menjadi orang yang kreatif dan produktif, atau disebut dengan stres yang terkompensasi. Atau setidaknya, jika persoalan itu memang sangat berat dalam ukuran dan pandangan manusia, ia tetap dalam kondisi kejiwaan yang tenang dan damai.

Ketenteraman jiwa yang seperti ini hanya akan lahir jika memang qalbu dan jiwanya berdzikir dengan iman yang ikhlas. Ketenteraman jiwa seperti ini jelas akan menjadikan mekanisme fungsi fisik (fisiologis) nya juga kuat. Mekanisme pertahanan tubuh (homeostasis) juga sangat kuat sehingga mampu tetap

