

MOTIVASI ZIKIR

Musthofa

STAI Madiun, Jl. Sukarno Hatta 70 Madiun

email: musthofa_staim@yahoo.co.id

Abstract: *Motivation zikir is an encouragement to do so by way of remembering, calls, take heed, pray, read the Quran aims given to God. Zikir have diverse motivations: zikir done through the prayers done right readings, ordinances, and movements therein, beginning with standing, bowing, sitting, prostrate, tashahud and greetings, allegedly to make normal organ and smoothness of the blood in the body that cause the human body fitness. Zikir can be done to empower and organize emotions into focus, which would cause the hormones, muscles, nerves, supposedly to make the balance function of the organs of the human body, which can work with regular and normal, resulting in hormone function and emotion into directed that leads to peace of mind (soul). Zikir is done with the correct procedures to empower the limb movements may lead prayers fitness. Zikir is done in the right way to empower and enable the muscles, nerves and hormones can lead to peace of mind or soul.*

المخلص: الذكر الدافع هو تشجيعا على القيام بذلك عن طريق التذكر، المكالمات، يأخذوا حذرهم، ونصلي، وقراءة القرآن نظرا يهدف إلى الله. الذكر لديها حوافز متعددة: الذكر تتم من خلال صلاة القيام قراءات الحق، والمراسيم، والحركات فيه، بدءا من الوقوف والركوع والجلوس والسجود، والتشهد التحيات، ويزعم لجعل الجهاز العادي ونعومة من الدم في الجسم التي تتسبب في اللياقة البدنية جسم الإنسان. ويمكن أن يتم الذكر في تمكين وتنظيم العواطف في التركيز، والتي تتسبب في الهرمونات والعضلات والأعصاب، ويفترض أن تكون وظيفة التوازن لأجهزة الجسم البشري، والتي يمكن أن تعمل مع العادية والعادية، مما أسفر عن وظيفة الهرمونات والعاطفة في توجه الذي يؤدي إلى راحة البال (الروح). ويتم الذكر مع الإجراءات الصحيحة لتمكين حركات أطرافهم قد يؤدي الصلوات للياقة البدنية. ويتم الذكر في الطريق الصحيح لتمكين وتمكين الصحيح لتمكين العضلات والأعصاب والهرمونات يمكن أن يؤدي إلى راحة البال والروح.

Abstrak: *Motivasi zikir adalah suatu dorongan untuk melakukan zikir dengan cara mengingat, menyebut, mengambil pelajaran, berdoa dan membaca Alquran dengan tujuan mengingat Allah. Zikir mempunyai*

motivasi yang beragam. Zikir dilakukan dengan cara salat yang dikerjakan dengan tata cara yang benar. Gerakan salat yang diawali dengan berdiri, rukuk, duduk, sujud dan salam, diduga dapat menomalkan organ dan melancarkan aliran darah dalam tubuh sehingga meningkatkan kebugaran tubuh Zikir dapat menjadikan emosi lebih terarah, sehingga menjadikan fungsi organ-organ tubuh dapat bekerja dengan teratur dan normal sehingga, pada akhirnya menimbulkan ketenangan batin (jiwa). Zikir yang dilakukan dengan cara memberdayakan otot, syaraf dan hormon dapat mengakibatkan ketenangan batin atau jiwa.

Keyword: motivasi, zikir, kebugaran, ketenangan

PENDAHULUAN

Motivasi mempunyai arti dorongan yang menyebabkan terjadinya tingkah laku atau perbuatan.¹ Motivasi merupakan proses psikologis yang timbul akibat adanya faktor dari dalam dan faktor dari luar manusia.²

Zikir sebenarnya dapat dilakukan dengan berbagai cara, bahkan setiap perilaku, tindak tanduk mengingat Allah boleh disebut zikir. Ada zikir dengan hati,³ ada yang lisan,⁴ ada dengan pikiran,⁵ ada dengan perbuatan.⁶ Zikir boleh dilakukan dengan berjalan, duduk, berbaring atau

¹Nashed, *Peranan Motivasi Kemampuan Awal* (Jakarta: Delia, 2004), 13.

²Wahjosumedjo, *Kepemimpinan Dan Motivasi* (Jakarta: Balai Aksara, 1984), 174-175.

³Zikir dengan hati dengan cara takut dan mengharap. Lihat Al-Kahlani, *Subūl al-Salām*, (tt), 214. *Khauf* adalah sikap takut kepada Allah dengan takut terhadap siksaan Allah. *Rajā'* adalah sikap percaya kepada kedermawanan Allah. *Rajā'* adalah dekatnya hati terhadap kelemahan-lembutan Allah. Lihat Al-Qushairi, *Risālat al-Qushayriyat* (tt, tt, 2010), 166-179. Zikir dengan merenungkan ciptaan Allah. Lihat A. Syarqawi Ibrahim, *Himpunan Kebenaran Pembangkit Iman* (tt, tt, 2004), 34.

⁴Menurut Fath al-Rāzi, yang dimaksud Zikir dengan lisan adalah menyebut lafat-lafat *tasbih, tahmid, takbir*. Pada keterangan yang lain ditambahkan, Zikir dengan lisan meliputi *tahlil*, membaca Alquran, dan lain-lain. Lihat Al-Ashfahāni al-Hasan bin Ahmad Al-Shan'ani, *Fathl Qarīb al-Majid* (Maktabah Said bin Wash bin Nabhan, tt), 212.

⁵Diantara zikir dan pikir yang dapat memberikan kemampuan menganalisa hati dan akal manusia adalah membaca Alquran dan bertadabbur kepada ayat-ayat yang dibaca. Lihat Muḥammad Ibnu Atha'illah, *Al-Hikam* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2010), 611.

⁶Zikir dengan perbuatan (*jawāriḥ*) yaitu menenggelamkan diri (*istighrā'*) dengan ketaatan. Menurut ahli makrifat, Zikir dengan perbuatan terbagi menjadi 5 yaitu (1) zikir kedua tangan dengan cara memberikan sesuatu, (2) zikir dengan badan dengan cara menepati janji, (3) zikir dengan hati dengan cara takut dan mengharap (*khauf* dan *rajā'*), (4) zikir dengan ruh yaitu pasrah dan rela, (5) zikir mengagungkan nama dengan cara membaca kitab, mendoakan nabi-nabi dan memohon kemaslahatan dunia dan akhirat. Lihat al-Kahlani, *Subūl al-Salām*, 214.

pun dengan berdiri tegak atau sikap lainnya selama tidak bertentangan syariat Islam.⁷

Zikir dapat dilakukan dengan menggunakan hati, lisan, perbuatan, menjalankan perintah, menjauhi larangan, membaca kalimat tasbih, tahmid, tahlil, dan membaca Alquran, dan lain-lain. Zikir dengan *jawāriḥ* yaitu mengadakan *istighrā'* dengan ketaatan.⁸

Berangkat dari pengertian motivasi dan zikir di atas, maka motivasi zikir dapat didefinisikan sebagai suatu dorongan jiwa yang berasal dari dalam atau dari luar diri manusia untuk melakukan zikir dengan melalui hati, lisan, pikiran, perbuatan dan membaca al-Quran dengan tujuan mengingat Allah. Zikir mempunyai motivasi yang bermacam-macam. Dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang, dan jiwa menjadi tentram, merasa selalu dekat dengan Allah dan Allah pun selalu dekat dengannya.⁹ Ketentraman hati disebabkan oleh zikir kepada Allah yaitu mengingat Allah atau karena ayat-ayat Allah yakni al-Quran.¹⁰

Ketentraman ada saat mengingat Allah dan ketakutan ada ketika ber-zikir kepada-Nya.¹¹ Zikir kepada Allah dapat menyembuhkan segala penyakit di dalam hati manusia. Di dalam kitab-kitab tasawuf diterangkan bahwa jumlah penyakit di dalam hati kira-kira ada 60 macam dan cara menyembuhkan penyakit tersebut adalah dengan zikir kepada Allah. Orang yang zikir kepada Allah akan mendapat kebahagiaan dunia dan akhirat.¹² Zikir dan doa memegang peranan yang sangat vital dalam proses pengobatan.¹³

Tujuan utama zikir adalah untuk mengingat Allah semata, namun kenyataan yang berkembang menunjukkan bahwa zikir mempunyai motivasi yang beragam. Penulisan ini bermaksud untuk mengetahui deskripsi motivasi zikir yang berhubungan dengan kebugaran tubuh dan ketenangan batin (jiwa).

⁷Athailah, *Al-Hikam*, 123-124.

⁸Al-Kahlani, *Subūl al-Salām*, 212-213.

⁹Athailah, *Al-Hikam*, 574.

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Juz 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2004), 586.

¹¹Abu Ḥamīd Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazali, *Risalat al-Ghazali* (Bandung: Risalah Al-Hidayah, 2010), 73.

¹²Aboc Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tauhid* (Jakarta: FH. HM. Tawi, dan SON BAG, 1996), 264.

¹³Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku* (Jakarta: Mizan Publika, 2002), 176.

Pendekatan yang digunakan dalam pembahasan ini adalah pendekatan psikologi. Menurut Zakiyah Darajat, dalam pandangan ilmu jiwa, tujuan ajaran agama adalah kesadaran agama (*religius experience*). Kesadaran agama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan untuk menghasilkan tindakan *amāliyat* seperti orang sufi.¹⁴ Kesadaran beragama berasal dari kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan kasih sayang, pengembangan diri, kekuasaan, rasa ingin tahu, harga diri dari rasa ambisi pribadi.

ZIKIR DAN KEBUGARAN TUBUH

Perbuatan zikir adalah bentuk ibadah kepada Allah yang dapat dikerjakan melalui ibadah salat. Dalam salat terdapat pembagian waktu yang apabila diteliti terdapat nilai-nilai dan gerakan-gerakan yang mendukung terhadap kebugaran tubuh manusia, seperti berdiri, rukuk, sujud, duduk *tashahud*, dan salam.

1. Pembagian Waktu Salat

Pertama, waktu sesudah subuh terdapat udara yang bersih yang mengandung “*gas ozon efektif*”¹⁵ yang sangat berguna untuk terapi berbagai penyakit baik ringan maupun berat. Ozon dapat menguatkan pembuluh darah (saluran darah) sehingga penderita diabetes tidak perlu kehilangan darah dalam jumlah yang besar. *Kedua*, waktu zuhur dapat menunjang fisiologis yang menunjang produktifitas kerja, kedamaian spiritual, ketenangan psikologis. Zuhur merupakan waktu berzikir setelah melakukan aktivitas yang memakan banyak energi. *Ketiga*, pada jam tiga sore atau waktu azhar kadar ion¹⁶ positif dalam oksigen mencapai titik tertinggi dan kadar ion negatif mencapai titik terendah. Kadar ion positif meninggi ketika matahari bersinar terang (suhu panas) dan ion negatif mendominasi ketika suhu dingin. Keduanya bermanfaat bagi tubuh, akan tetapi bila kadarnya berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan seperti sakit perut, pusing dan jantung berdebar. Untuk menetralsirnya dilakukan dengan cara mengaktifkan sistem *endorphin* yang berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menimbulkan rasa tenang. Dengan salat

¹⁴Zakiyah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), 4.

¹⁵Ozon adalah jenis gas di atmosfer yang lebih bersih daripada udara atau udara murni. Muhammad Ya'qoeb Al-Barry, *Kamus Ilmiah Kontemporer* (Jakarta: Lugos Wacana Ilmu, 2002), 233.

¹⁶Ion adalah sekumpulan atom yang bermuatan listrik.

ashar keseimbangan fisik dan mental dapat terjaga sehingga tubuh tetap bugar, jiwa segar dan sanggup berpikir jernih. *Keempat*, salat maghrib dapat membersihkan pikiran dari kotoran-kotoran yang timbul sebagai akibat aktivitas siang hari dan dapat menata pikiran agar dapat berfungsi optimal. *Kelima*, Zikir setelah salat isya dapat menghilangkan penyakit insomnia yaitu kesukaran tidur pada waktu normal. Insomnia dapat dihilangkan dengan cara relaksasi, salah satunya adalah berdoa kepada Allah.¹⁷

2. Gerakan Salat

a. Berdiri

Berdiri merupakan salah satu gerakan salat. Berdiri pada waktu salat (*al-qiyām*) dilakukan dengan merenggangkan kedua kaki sejajar dengan kedua pundak, jari-jari sejajar pada suatu garis lurus dan menghadap ke arah kiblat. Para ulama sepakat bahwa berdiri merupakan rukun salat yang harus dilakukan kecuali bagi orang yang tidak mampu.¹⁸

Bagi orang yang mampu berdiri, posisi ini menjadi syarat yang harus dipenuhi guna memperoleh keabsahan salat. Makna filosofi rukun berdiri pada ibadah salat adalah sebagai isyarat akan kejayaan, kesuksesan, keperkasaan. Sifat tersebut sering ditemui pada diri anak muda.¹⁹ Berdiri selama beberapa waktu dalam salat menjadi gerakan yang positif bagi kesehatan tubuh manusia. Di saat berdiri seluruh sistem syaraf yang ada pada diri manusia tertuju pada satu titik otak. Semua menjadi satu kesatuan untuk melakukan konsentrasi. Di saat itulah beban yang dirasakan oleh tubuh akan hilang atau setidaknya berkurang. Kedua kaki berdiri tegak, sehingga kedua buah telapak kaki berlaku akupuntur.²⁰ Dengan posisi sedemikian itu, punggung dalam keadaan lurus menyebabkan bentuk posisi tubuh ideal dan seluruh komponen dalam tubuh akan bekerja normal.²¹

¹⁷Luqman Junaidi, *The Power of Zikir* (Jakarta: Mizan, 2007), 195-291.

¹⁸Rahmat al-Jariri, *Al-Fiqh 'Ala al-Madzāhib al-Arba'at*, Juz 1 (Beirut: Dār al-Kutub, al-Islāmiyat, 1999), 148.

¹⁹Kata *Fatā* berarti anak muda, gagah berani dan belum menikah. Istilah *Fatā* seringkali dihubungkan dengan Ali bin Abi Thalib, sebagaimana bunyi kalimat "Tiada *fatā* kecuali Ali". Anne Marie Schimmel, *Dimensi Mistik dalam Islam* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000), 311.

²⁰Akupuntur adalah sistem terapi dengan tusuk jarum pada letak-letak nadi.

²¹Forum Kalimasada, *Kearifan Syariah* (Surabaya: Kalista, 2009), 7.

b. Rukuk

Rukuk adalah membungkukkan badan. Posisi rukuk dalam beberapa tradisi dianggap sebagai penghormatan. Posisi rukuk yang ideal adalah tubuh membentuk sudut siku atau 90° dengan kedua kaki tegak, punggung dalam keadaan lurus dan tidak membungkuk, sementara leher tetap sejajar dengan badan. Kecondongan badan tidak bertumpu pada pergelangan tangan maupun kedua sendi pergelangan tangan. Posisi rukuk yang sempurna menyebabkan jantung sejajar (*horizontal*) dengan pembuluh darah yang sebelumnya berposisi lebih tinggi, sehingga bermanfaat untuk; (1) memudahkan aliran darah ke jantung, (2) jantung lebih leluasa menarik aliran darah tanpa ada gangguan gaya gravitasi, (3) pemompaan darah yang maksimal dari urat dalam rongga perut menuju ke jantung, (4) membantu kelancaran aliran darah dan getah bening²² ke leher kanan, (5) kesejajaran letak bahu dan leher, dan pelurusan tulang belakang pada saat rukuk dapat mencegah terjadinya pengapuran.²³

Al-Balusi menambahkan bahwa meletakkan kedua tangan di atas kedua lutut dapat merangsang kedua lutut untuk bergerak. Proses ini berfungsi untuk mendorong kedua tempurung lutut ke belakang, sehingga darah akan mengalir menuju ke kedua tempurung ini membawa suplai makanan. Bagi pinggang posisi rukuk memberikan ruang pada tulang punggung menjadi renggang dan tidak berhimpitan sambil menaruh otot-otot punggung dan otot-otot kedua betis dan paha. Posisi ini menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*compus vertebrae*) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf.²⁴

c. Sujud

Sujud adalah meletakkan kepala pada posisi yang paling rendah. Sujud akan membentuk jiwa seseorang untuk merendahkan diri di harapan Allah. Jika ruku dan sujud tidak sempurna maka dapat dikatakan bahwa jiwa seseorang belum mencapai ketundukan dan kerendahan sebagaimana yang diharapkan. Ia jauh dari kesempurnaan

²²Getah bening adalah organ tubuh yang berfungsi menyerang dan menumpas kuman penyakit yang berada pada darah.

²³Forum Kalimasada, *Kearifan*, 189-190.

²⁴Hamam, *Terapi*, 319.

salat, yaitu merasakan *khusu'*, tunduk dan rendah atau tenang di hadapan Sang Pencipta.²⁵

Sujud memiliki beberapa faedah diantaranya; (1) membengkokkan kedua lutut pada saat sujud dapat mencegah ketegangan pada kedua lutut; (2) posisi badan membungkuk ke depan dengan meletakkan dahi di atas tanah membantu proses pemijatan pada perut dan pencernaan sehingga dapat menguatkan persendian, (3) mengaktifkan dan menguatkan pembuluh darah serta menambah elastisitasnya, (4) memperkuat dan memperbesar otot-otot, baik otot paha, dada maupun bahu, serta membantu sirkulasi darah ke seluruh tubuh; (5) memperkuat dinding perut dan membangkitkan gerakan usus, (6) mencegah penyakit lambung yang disebabkan pengerutan otot-otot dan gerakan diafragma, (7) dalam proses penarikan nafas, tulang rusuk ditarik ke atas oleh otot-otot diantara tulang rusuk, sehingga tulang dada terangkat ke atas menyebabkan rongga dada lebih besar. Hal ini mengakibatkan paru-paru berkembang dengan baik dan dapat menarik udara yang bersih. Posisi sujud dengan posisi lutut yang membentuk sudut yang sempurna, menjadikan otot-otot perut berkembang. Di samping itu, posisi sujud akan menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepada dan paru-paru. Sujud juga mampu menambah elastisitas tulang dan memungkinkan toksin-toksin dibersihkan oleh darah.²⁶

d. Duduk dan Tashashhud

Posisi duduk *tashahud* tumit kaki kiri dan tumit kaki kanan menekan pada pangkal paha sebelah kanan serta jari-jari kanan berdiri di atas lantai. Posisi ini dapat menghindari penyakit wasir, pengerasan kelenjar alat kelamin laki-laki dan mengurangi liar dubur tersumbat keluar (*prolopsus recti*) dan rektum tersembul keluar (*prolopsus uteri*). Posisi ini juga sangat baik bagi pria, karena tumit menekan aliran kandung kemih, kelenjar kelamin pria dan saluran *vas deferens*. Jika dilakukan dengan benar, posisi ini dapat mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada posisi duduk baik *iftirasi* maupun *tawaruk* juga dapat menyebabkan seluruh otot tungkai turut merenggang dan kemudian rileks kembali.²⁷

²⁵Forum Kalimasada, *Kearifan*, 190.

²⁶*Ibid.*, 190-191.

²⁷Keterangan ini dapat dilihat pada topik “Menyehatkan Badan dengan Shalat” (www.unsi.ac.id/websiter/ukmislam/artikel/menyehatkanbadandenganshalat, diakses tanggal 12 Desember 2008).

e. Salam

Gerakan *salam* merupakan penutup salat dengan memalingkan kepala ke samping kanan dan samping kiri sangat berguna untuk menguatkan otot-otot leher. Kelenturan pada persendian leher akan semakin terjaga dengan sempurna ketika gerakan kepada tersebut sampai terlihat putihnya pipi. Gerakan ini juga akan membantu mempercepat aliran getah bening dari leher ke jantung. Getah bening berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh.²⁸ Relaksasi otot di sekitar leher dan kepala dapat menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini akan dapat mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah.²⁹

Menurut Taufik Ulwan gerakan-gerakan salat mempunyai manfaat-manfaat sebagai berikut; (1) mampu memperkecil tekanan pada dinding-dinding yang lemah bagi urat-urat kaki bagian luar, (2) mampu mengaktifkan kerja pemompaan urat-urat bagian samping sehingga meringankan tekanan pada urat-urat bagian luar, (3) memperkuat dinding-dinding urat yang lemah melalui pengikatan zat-zat makanan pada bagian tubuh untuk pembentukan organ-organ tubuh.³⁰

ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA

Ketenangan jiwa mempunyai arti ketentraman, ketenangan, kebahagiaan pada diri manusia. Zikir kepada Allah dengan cara menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya dapat menjauhkan diri dari perbuatan yang membawa dosa-dosa, noda-noda dan kotoran-kotoran yang dapat mengganggu kejernihan hati. Hati yang jernih dari noda mempengaruhi fungsi organ tubuh yang lain termasuk fungsi jantung. Zikir kepada Allah bila dilakukan dengan ikhlas dan sungguh-sungguh dapat menumbuhkan persepsi, motivasi positif dan mengaktifkan *coping*³¹ dan mengontrol respons emosi positif (*positive thinking*) sehingga terhindar dari stres.

Upaya mengontrol emosi dapat dilakukan dengan beberapa alternatif strategi; (1) strategi *cognitive redefinition*, yaitu upaya agar seseorang mampu melihat masalah dari sudut pandang yang

²⁸Hamam, *Terapi*, 182-183.

²⁹Forum Kalimasada, *Kearifan*, 197.

³⁰*Ibid.*, 198.

³¹Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif maupun perubahan sikap untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai *stressor*.

lebih positif. (2) strategi *cognitive restructuring*, yaitu upaya mengubah persepsi menjadi lebih realistis dan konstruktif tentang *stressor*.³² Orang yang melakukan zikir dengan benar akan memenuhi dua strategi tersebut karena esensi hikmah yang diperoleh dari zikir adalah hidup realistis dan selalu bersikap optimis dalam menghadapi berbagai problem hidup yang dihadapi, sehingga orang tetap bersikap konstruktif.

Sikap optimis membuat seseorang terjaga dalam kondisi keseimbangan statis (*homeostasis*). *Homeostasis* terjadi karena adanya mekanisme umpan balik yang membatasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. Kegagalan *homeostasis* terutama disebabkan oleh kegagalan mekanisme umpan balik yang dapat menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan.³³

Kondisi stres dapat menyebabkan terjadinya aktivitas HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis*)³⁴ yang berasal dari sirkuit per-syarafan yang diperintah oleh *neurotransmitter* yang berbeda. Stres juga dapat mengakibatkan terjadinya tarik-menarik sikap positif dan negatif suasana emosional tentang optimistis, senang, cemas, susah dan stres. Pada saat stres terdapat substansi yang menyerupai *kata carboline* yaitu *antagonis GABA (Gamma Aminobutyric Acid)* yang diduga penyebab penurunan jumlah (*down regulate*) reseptor GABA yang dapat mengakibatkan berkurangnya hambatan timbulnya kecemasan dan memudahkan reaksi stres. Dengan demikian dapat dipahami bahwa zikir yang dilakukan dengan benar mengakibatkan sekresi *kortisol* dan *antagonis GABA* dan sintesis GABA pasif yang normal sehingga menimbulkan kondisi tenang senang dan optimis, penuh harapan.

Zikir dengan menggerakkan lisan, anggota badan, hati, pikiran, termasuk berolah raga dapat memproduksi zat kimia yang dinamakan *nitrik oksida (NO)*.³⁵ Zat *Nitrik Oksida (NO)* mempunyai fungsi mengembangkan atau melebarkan pembuluh darah dan men-

³²Muh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud Penyembuhan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Mizan Publika, 2007), 138-139.

³³N. M. Rehatta, "Pengaruh Pendekatan Psikologi Prabadah terhadap Toleransi Nyeri dan Respons Kesehatan Imunologi Paskabedah, *Desertasi* (Surabaya: PPS Universitas Airlangga Surabaya, 1999), 27-28.

³⁴Sholeh, *Terapi*, 140.

³⁵*Nitrik Oksida (NO)* ditemukan dalam dunia kedokteran oleh Furchgott, Ignarro dan Therad, mendapat hadiah nobel pada tahun 1998.

cegah kecenderungan pembekuan darah. Darah membeku dapat mengakibatkan pekerjaan jantung lebih berat dan mengakibatkan orang menjadi strok. Jika darah mengalir dengan normal, peredaran darah akan lancar menuju pada seluruh tubuh manusia yang di dalamnya terdapat bermacam-macam syaraf. Apabila kebutuhan organ-organ terhadap asupan darah terpenuhi, maka organ-organ dapat berfungsi dengan baik. Tubuh dan syaraf-syaraf, termasuk jantung dan hati yang berfungsi dengan menghasikan ketenangan jiwa.

Zikir yang dilaksanakan waktu fajar menyingsing, cahaya akan ditangkap oleh sensor tubuh manusia dan secara otomatis menghentikan produksi *melation* (hormon yang diproduksi pada malam hari) dan menggantinya dengan produksi *serotonin*³⁶ (hormon yang hanya diproduksi siang hari). Hormon *serotonin* mempunyai fungsi mempengaruhi keseimbangan psikologis dan mengatur suhu tubuh sehingga menjadikan manusia ceria dan tenang.

Zikir dengan akal atau pikiran dengan memikirkan tanda kebesaran Allah dapat meningkatkan kecerdasan intelektual (*Intellegency Quotient/IQ*). Kecerdasan intelektual merupakan proses berpikir yang dapat menunjang keberhasilan yang belum sempurna. Artinya hasil yang diperoleh dengan kecerdasan intelektual sebatas pengetahuan dan belum dibuktikan dengan rasa. Hasil penelitian ilmuan Amerika Serikat mengemukakan hal paradoks terkait IQ. Generasi sekarang cenderung lebih memiliki IQ yang semakin tinggi tetapi kecerdasan emosi yang semakin menurun sehingga mereka mengalami kesepian, depresi, mudah marah dan sulit tidur.³⁷

Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient/EQ*) adalah kemampuan untuk merasa.³⁸ Kecerdasan emosi mempunyai kemampuan memberikan rasa aman, senang, nyaman. Rasa merupakan emosi yang mungkin masih ada persoalan dalam memberikan penilaian terhadap suatu tindakan atau jalan hidup agar lebih bermakna dibanding

³⁶*Serotonin* adalah *neurotransmitter*, zat kimia yang digunakan untuk membawa pesan antar neuron. Rejendra Kartawira mencatat manfaat hormon *serotonin* pada diri manusia antara lain menjaga tingkat kesadaran, menggerakkan otot halus, menghentikan pembekuan darah, mengatur tekanan darah, mengatur suhu tubuh, mempengaruhi keseimbangan psikologis, mengendalikan motivasi. Lihat Junaidi, *The Power*, 293.

³⁷Ary Ginanjar Agustin, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual ESQ "Emotional Spiritual Quotient"* (Jakarta: Argo, 2005), 39.

³⁸*Ibid.*, 42.

dengan makhluk lain. Oleh karena itu, rasa harus dipadukan dengan landasan lain yang dinamakan spiritual. Danah Zohar mengatakan bahwa kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotion/SQ*) adalah landasan yang diperlakukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif dan untuk menghadapi *value*.³⁹ Zikir dengan memberdayakan SQ dapat menyelesaikan persoalan *value*. Dengan demikian zikir dengan memberdayakan IQ, EQ dan SQ dapat menghasilkan kecerdasan ilahiah, yakni mengetahui dan merasakan kekuasaan Allah yang pada akhirnya melahirkan kesenangan/ketenangan atas dasar nilai-nilai tauhid. Zikir dengan membaca asma-asma Allah (*asmā al-husnā*) dan mengangan-angan kebesaran kekuasaan-Nya dapat mendorong munculnya ketenangan dan meniadakan kecemasan, utamanya kecemasan akan kematian. Kecemasan yang tinggi akan kematian mengakibatkan rasa nyeri sehingga penderita akan minta tindakan *eutanase* (kematian yang mudah).⁴⁰

Zikir memiliki pengaruh terhadap jantung.⁴¹ Menurut Javad Nurbakhsy, seorang psikolog sufi, istilah jantung memiliki dua makna; makna rohani dan makna jasmani. Jantung dalam arti rohani disebut hati sedangkan jantung dalam arti jasmani disebut jantung. Jantung mengatur perubahan antara darah bersih yang dibawa oleh pembuluh arteri dan darah kotor yang dibawa oleh pembuluh vena. Sedangkan hati berfungsi mengatur arus balik antara roh suci dan nafsu kotor. Untuk pemurnian tubuh manusia, hati berfungsi menerima perangai yang kotor dari nafsu. Selanjutnya, dengan bantuan roh, hati membersihkan perangai kotor tersebut dan merubahnya menjadi karakter spiritual yang penuh kehalusan jiwa. Dalam kehidupan jasmani, jika jantung rusak maka seseorang menjadi sakit dan jika jantung berhenti maka seseorang mati. Dalam kehidupan spiritual, jika hati sakit karena pengaruh karakter nafsu yang kotor maka seseorang bersikap buruk.⁴²

Zikir yang dapat mensucikan jantung jasmani dan hati yang merupakan jantung rohani. Hati dapat mempengaruhi jantung dan sebaliknya. Hati yang bersih/suci dapat mengoptimalkan fungsi jantung dan bila jantung normal hati juga normal, yaitu adanya rasa tenang

³⁹*Ibid.*, 46-47.

⁴⁰Sholeh S. Naga, *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam* (Jogjakarta: DIVA Press, 2012), 363.

⁴¹Diana, *Kamus Kedokteran Lengkap* (Surabaya: Serba Jaya, tt).

⁴²Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1977), 141-143.

dan bahagia. Jika hati kotor, maka jantung menjadi sakit atau setidaknya mengalami gangguan. Zikir yang dilaksanakan dengan benar, artinya penuh konsentrasi dan penghayatan akan kandungan nilai-nilai dan peristiwa dari lafal yang dizikirkan dapat melahirkan rasa tenang.

Zikir yang dilakukan dengan berdiri, duduk atau berbaring di atas tempat tidur dengan penghayatan sambil menghirup udara bersih lagi segar dapat mendukung terhadap kebugaran tubuh. Amin Syukur mengatakan bahwa berzikir dapat menarik energi positif yang berkebaran di udara untuk masuk tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku zikir. Manfaat utama energi zikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai dan terkendali.⁴³

Zikir adalah suatu aktivitas yang menggunakan mekanisme alam bawah sadar yang berada di gelombang *alfa teta*,⁴⁴ yaitu kekhusukan. Secara prinsip, zikir memiliki kesamaan dengan meditasi relaksasi. Keduanya sama-sama mempertahankan gelombang *alfa teta* sambil melemaskan saraf-saraf dan menidurkan tubuh tanpa menidurkan pikiran. Dalam meditasi pikiran seseorang dalam kondisi sadar tapi tidak liar, melainkan sadar yang jinak dan tenang karena telah dipadukan dengan pikiran bawah sadar. Meditasi memunculkan gelombang rasa emosional yang penuh perasaan pasif. Untuk mencapai kekhusukan, zikir dapat ditempuh melalui langkah-langkah; (1) menghindari perut kenyang, (2) tidak tegang, (3) memperhatikan pikiran sehingga memunculkan sang pengamat, (4) merasakan hadirnya ingatan bawah sadar dikarenakan menyebut Asma Allah.⁴⁵ Zikir yang dilakukan dengan kekhusukan menghasilkan ketenangan dan ketenteraman jiwa yang pada akhirnya melahirkan kebahagiaan.

Kebahagiaan akan dapat dicapai jika jiwa manusia sempurna di dalam wujud di mana ia tidak membutuhkan dalam eksistensinya kepada suatu materi. Kebahagiaan tidak bisa dicapai kecuali jika jiwa-jiwa yang suci dan bersih yang mampu menembus tabir gaib

⁴³Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku* (Jakarta, Mizan, 2002), 93-94.

⁴⁴Gelombang *alfa* gelombang yang menimbulkan kreativitas, relaksasi dan visualisasi (8-13 Hertz), gelombang *teta* gelombang yang menimbulkan kondisi relaksasi mendalam, meditasi dan peningkatan memori (4-8 Hertz) (<http://www.google.co.id/gwt/x?gl=ID&hl=en-ID&u>).

⁴⁵Agus Musthafa, *Energi Zikir Alam Bawah Sadar* (Surabaya: Padma Press, 2011), 214-223.

dan alam cahaya sama sekali tidak disibukkan oleh kondisi.⁴⁶

Zikir dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar adalah menjadikan pikiran bawah sadar hadir dalam kondisi sadar sehingga secara sengaja dapat merasakan manfaat berbagai kepentingan, seperti lebih dekatnya dengan Allah. Zikir ini dapat ditempuh dengan cara: (1) Mengkondisikan tubuh tidak terlalu kenyang. Kondisi kenyang menimbulkan kantuk, munculkan gelombang *alfa teta* dan menurunkan fungsi otak sehingga pikiran ikut menurun. (2) Bersikap rileks tanpa beban. Semakin rileks dominasi pikiran bawah sadar semakin besar, sebaliknya, semakin besar tekanan pikiran, semakin kecil kadar gelombang bawah sadar. (3) Mengatur nafas. Perasaan rileks bisa muncul dengan mengatur nafas dan merasakan denyut jantung, otot-otot dan sendi-sendi dari ujung rambut sampai ujung kaki. (4) Membiarkan sambil merasakan apa yang muncul dalam pikiran sadar agar pikiran yang liar menjadi jinak dan tenang dengan sendirinya. Dengan demikian zikir dengan mengaktifkan pikiran menjadikan pikiran tetap jernih dan jica menjadi tenang.

PENUTUP

Motivasi zikir adalah suatu dorongan untuk melakukan zikir dengan cara mengingat, mengenali, mengambil pelajaran, berdoa, membaca al-Quran dengan tujuan untuk mengingat Allah. Zikir dengan memberdayakan seluruh anggota badan dalam pelaksanaan ibadah salat dapat menjadikan tubuh bugar. Zikir dengan memberdayakan emosi dan mengaturnya dapat mengaktifkan hormon dan urat syaraf sehingga menjadikan tubuh seimbang dan menciptakan ketenangan batin.

⁴⁶Ibrahim Madzkour, *Filsafat Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 1988), 32-34.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual "ESQ" Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: Argo, 2005.
- Al-Barry, Muhammad Ya'qoeb. *Kamus Ilmiah Komtemporer*. Jakarta: Lugos Wacana Ilmu, 2000.
- Al-Ghazali. *Risalah Al-Ghazali*. Bandung: Pustaka Al-Hidayah, 2010.
- Al-Jaziri, Abdul Rahman. *Al-Fiqh 'Ala al-Madhāhib al-Arba'at*. Bairut: al-Kutub al-Islamiyat, 1999.
- Al-Naysaburi, Abd al-Karīm Hawāzin Abu Qasim al-Qushayri. *Risalat al-Qushayriyat: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Amani, tt.
- Al-Shan'ani, Abi Sayd al-Ashfahani al-Ḥasan bin Aḥmad. *Fath al-Qarīb al-Mujīb*. tt: Maktabat Said bin Wash bin Nabhan, tt.
- Aṭa'ilah, Muḥammad. *Al-Hikam*. Surabaya: Mutiara Ilmu, 2000.
- Atjeh, Aboe Bakar. *Pengantar Ilmu Tarikat*. Jakarta: FH. HM. Tawi dan SmBAG, 1966.
- Bagus, Loren. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Darajat, Zakiyah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1970.
- Diana. *Kamus Kedokteran Lengkap*. Surabaya: Serba Jaya, tt.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abad, 2009.
- Forum Kalimasada. *Kearifan Syari'at*. Surabaya: Kalista, 2009.
- Forum Kalimasada. *Menguak Rasional Syariat dari Perspektif Filosofis, Medis dan Sosiohistoris*. Surabaya: Kalista, 2009.
- Al-Ghazali. *Iḥyā' Ulūm al-dīn*. Juz I. Kairo: Dar Al-'Aliya Al-Kutub Al-Arabiyah, tt.
- Hamam, Ahmad. *Terapi Dengan Ibadah*. Jakarta: Ahwam, 2008.
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Hipokampus>

<http://kamuskesehatan.com/arti/asetilkolin/>

<http://www.tempo.co.id/medika/arsip/042002/pus-5.htm>

Ibrahim, Ahmad Syarqawi. *Himpunan Kebenaran Pembangkit Iman, Bahkan Jagad Raya pun Bertasbih*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010.

Ibrahim, Madzkour. *Filsafat Islam*. Jakarta: Rajawali Pers, 1988.

Irsyad, Muhammad. *Hipno Sabar*. Jogjakarta: Najah, 2012.

Luqman, Junaidi. *The Power of Wirid: Rahasia dan Kasiat Zikir setelah Salat*. Jakarta: Mizan, 2007.

Mustafa, Agus. *Energi Zikir Alam Bawah Sadar*. Surabaya: Padma Press, 2011.

Naga, Soleh S. *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*. Jogjakarja: DIVA Press, 2012.

Nashed. *Peranan Motivasi Kemampuan Awal*. Jakarta: Dika, 2004.

Nurbakhsi, Javad. *Psikologi Suffi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, tt.

Padila. *Buku Ajar: Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012.

Purwadarminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1986.

Rajab, Khairunnas. *Pengantar Dadang Hawari: Obat Hati*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010.

Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.

Rehatta, HM. "Pengaruh Pendekatan Psikologi: Prabedah terhadap Toleransi Nyeri dan Respon Kesehatan Immunologi Paskabedah", *Desertasi*. Surabaya: PPS Universitas Airlangga Surabaya, 1999.

Sahabuddin. *Nur Muhammad Pintu Menuju Allah*. Jakarta: Lugos Wacana Ilmu, 2002.

Schimmel, Annie Marie. *Dimensi Mistik dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*, Juz 6. Jakarta: Lentera Hati, 2004.

- Sholeh, Muh. *Salat Tahajjud Penyembuhan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Mizan Publika, 2007.
- Syukur, M. Amin. *Zuhud di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997.
- Syukur, M. Amin. *Zikir Menyembuhkan Kankerku*. Jakarta: Mizan Publika, 2002.
- Ulwan, Abd Allah, Ibrahim, Sunbul Muhammad, *Iṭrab al-Quran: Juz 1*. Madinah: Dar al-Sahabah, 2006.
- Wahjosumedjo. *Kepemimpinan dan Motivasi*. Jakarta: Balai Aksara, 1984.
- www.unsi.ac.id/website/ukmislam/artikel/menyehatkan_baadandengansalat, 2008, *Menyehatkan Badan dengan Salat*, diakses tanggal 12 Desember 2008.
- Zahri, M. *Kunci Memahami Tasawuf*. Surabaya: Bina Ilmu, 1995.