

BAB IV PEMBAHASAN

A. Makna Zikir dan Qalbu Menurut Pandangan Ulama

1. Pandangan ulama tentang zikir

Berikut adalah pendapat dari beberapa ulama mengenai zikir, antara lain:

a. Ibnu Katsir

Dalam ringkasan Tafsir Ibnu Katsir kata zikir diartikan dengan ingat, yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tertram dengan mengingat Allah. Hati itu menjadi tentram dan cenderung kepada Allah ketika mengingat-Nya dan ridha kepada Allah sebagai pelindung dan penolong-Nya.¹

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Allah menyeru hamba-hamba-Nya yang beriman agar senantiasa mengingat Allah atas segala nikmat yang telah diberikan yang tidak terhitung banyaknya dan karunianya yang melimpah. Semua orang yang menjalankan ibadah zikir dengan istiqomah, maka akan mendapat balasan pahala yang besar dan tempat kembali yang baik.²

b. Imam al-Ghazali

Dalam pandangan Imam al-Ghazali zikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara makhluk dengan penciptanya, namun yang lebih penting lagi, zikir kepada Allah SWT bersifat positif dan kreatif, karena komunikasi tersebut tidak hanya sepihak, tetapi juga saling menguntungkan. Seperti yang dikatakan Al Ghazali, “*zikrullah*” artinya mengingat seseorang, dan Allah Maha Melihat segala perbuatan dan pikirannya.³

¹ Muhammad Nasib al-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Syihabuddin, (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), hlm. 92

² Abdul Fida Ismail Ibnu Katsir Ad-Damasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terjemah oleh Bahrin Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Agensindo, 2011), hlm. 321

³ Al Ghazali, *Metode Menggapai Kebahagiaan*, (Bandung: Mizan, 2014), hlm. 109

Oleh karena itu, berzikir tidak hanya sekedar mengingat suatu peristiwa, tetapi dengan penuh keyakinan mengingat kebesaran Allah dan segala sifat-sifat-Nya, dan menyadari bahwa ia berada di bawah pengawasan Allah, dan sekaligus memuji nama Allah dalam hati dan ucapannya.

Zikir memiliki awal dan akhir. Awal dari dzikir adalah cinta, dan akhirnya adalah cinta. Pada awalnya, terkadang sulit untuk mengarahkan hati kepada Tuhan Yang Maha Esa. Namun, jika dilakukan karena cinta kepada Allah, maka pelakunya pasti akan mendapatkan cintanya. Jika zikir menjadi kebiasaan dan dilakukan di tempat yang tenang jauh dari keramaian, tidak akan ada kecemasan.⁴

Sebagian dari kita mungkin bertanya mengapa zikir kepada Allah yang begitu mudah lidah kita mengucapkannya dan amat sedikit sekali memerlukan tenaga, tetapi menjadi amalan yang lebih baik dan lebih bermanfaat daripada amalan-amalan lainnya?⁵

Jawabannya tidak dapat dipahami selain dengan pengetahuan spiritual (ilmu mukasyafah). Di antara semua jenis pekerjaan duniawi, zikir terus menerus dengan hati tawadhu⁷ adalah yang paling utama dan paling bermanfaat. Jika hati kita lengah serta lalai ketika saat berzikir kepada-Nya dengan lidah, maka pahala yang kita raih pun juga tidak berarti. Apabila hati kita tidak ada perhatian saat berzikir, maka amat kecil manfaatnya. Tetapi nilai zikir yang dilakukan dengan penuh perhatian dan sepenuh hati setiap saat nilainya berada di atas ibadah-ibadah lainnya. Ingat dan mengingati Allah merupakan tujuan dari setiap ibadah yang kita kerjakan, dengan berzikir merupakan sebuah pengalaman spiritual.

Oleh karena itu, menurut Imam al-Ghazali, makna dan hakikat dzikir adalah mendekatkan hati

⁴ Al Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Buku ketiga*, (Bandung: Marja, 2014), hlm. 87

⁵ Al Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Buku ketiga*, hlm. 86

dari segala hal yang tidak berkaitan dengan Allah seraya mengucapkan *tasbih, tahmid, tahlil, istighfar*, dll.

- c. Syihabuddin Sayyid Mahmud al-Alusi al-Baghdadi
Al-Alusi dalam Tafsir *Ruhul Ma'ani*.⁶

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ) بما هو جل وعلا أهله من التهليل والتحميد والتقدیس (ذِكْرًا كَثِيرًا) يعم اغلب الاوقات والاحوال كما قال غير واحد، وعن ابن عباس الذكر الكثير أن لا ينس جل شأنه، وروى ذلك عن مجاهد أيضا، وقيل: أن يذكر سبحانه بصفاته العلى وأسمائه الحسنی وینزه عما لا يليق به، وعن مقاتل هو أن يقال: سبحانه الله والحمد لله ولا إله الا الله اكبر على كل حال

Zikir menurut Al-Alusi berarti mengingat Allah dan mengucapkan dengan lisan baik tahlil atau tahmid atau mengagungkan Allah dengan zikir yang banyak di banyak waktu maupun keadaan, zikir menurut Ibnu Abbas artinya keagungan Allah tidak dilupakan, adapun pendapat lain zikir dengan cara mengingat sifat-sifat Allah yaitu *Asma'ul husna* untuk membersihkan hal yang tidak pantas bagi-Nya. Imam Muqatil mengatakan bahwa zikir dengan membaca *subhanallah walhamdulillah wa laailaha illallahu akbar 'alaa kulli haal*.

- d. Ahmad Mustafa al-Maraghi

Menurut pendapat al-Maraghi bahwasanya zikir diartikan dengan mengingat, yakni orang-orang yang menuju kepada Allah, memikirkan dalil-dalil yang jelas dan jalan-jalan ibadah. Allah akan membukakan mata hati dan melapangkan dada mereka. Mereka pasti akan mendapatkan keberuntungan yang baik dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Mereka ini orang-orang yang beriman hatinya dan selalu

⁶ Syihabuddin Sayyid Mahmud al-Alusi al-Baghdadi, *Ruh al-Ma'ani*, (Beirut: Dar Ihay' Turast al-Arabi, t.t), Juz 22, hlm, 42

cenderung kepada Allah dan mereka tentram ketika mengingat-Nya. Karena itu, sesungguhnya dengan mengingat Allah semata hati orang-orang mukmin akan menjadi tenang dan hilanglah kegelisahan karena takut kepada-Nya. Hal ini karena Allah melimpahkan cahaya iman kepadanya yang melenyapkan kegelisahan dan kesedihan.⁷

e. *Buya Hamka*

Dalam Tafsir al Azhar, menurut Hamka, zikir berarti mengingat, dan lawan kata dari zikir adalah *ghaflah* (melupakan). Hamka menjelaskan asal muasal makna zikir adalah mengingat, namun saat mengingat Allah di dalam hati, ingatan itu juga diikrarkan dengan lidah yang penuh kesadaran. Hamka merincikan cara mengingat Allah yakni pertama mengingat dengan hati, kedua dengan cara merendahkan diri, ketiga hendaknya dengan rasa takut, takut dengan keagungan *Rububiyah* dan kebesaran *Uluhiyah*-Nya, keempat janganlah berzikir dengan bersorak-sorak atau bersuara keras.⁸

Orang yang mengingat Allah dengan cara berzikir kepada-Nya maka niscaya Allah pun ingat kepadanya, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 152:

فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Hamka menafsirkan ayat tersebut yakni “*Maka ingatlah kepada-Ku (yakni Allah), niscaya Aku akan ingat pula kepadamu*”. Diriwayatkan oleh Abusy Syaikh dan ad-Dailami dari jalan Jubair diterimanya dari ad-Dhahhak, bahwa Ibnu Abbas menafsirkan demikian “Ingatlah kepada-Ku, wahai sekalian hamba-Ku, dengan taat kepada-Ku, niscaya Akupun akan ingat kepadamu dengan memberi ampun”.

⁷ Ahamad Mustafa al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Juz 13*, terj. K Anshori Umar Sitanggal, dkk, (Semarang: CV. Toha Putra, 1994), hlm. 185-186

⁸ Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Jilid 9, hlm. 233-234

Hamka juga mengemukakan tafsir dari Abu Hindun ad-Dari, yang diriwayatkan oleh Ibnu ‘Asakir dari ad-Dailami, menurut sebuah Hadis “Maka barangsiapa yang ingat akan Daku, dan diikutinya ingat itu dengan taat, maka menjadi kewajibanlah atas-Ku membalas ingatnya itu dengan mengingatnya pula, dengan jalan memberinya ampun. Dan barangsiapa yang ingat kepada-Ku, tetapi dia berbuat durhaka (maksiat), Akupun akan mengingatnya pula dengan menimpakan ancaman kepadanya”.⁹

Dari penafsiran tersebut maka dalam surah Al Baqarah ayat 152 menekankan bahwa barangsiapa yang senantiasa berzikir mengingat Allah, maka Allah pun mengingatnya dan memberikan ampunan kepadanya.

f. Muhammad Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab mengemukakan bahwa kata zikir dalam bahasa Arab merupakan lawan kata dari kata “lupa”. Ada juga beberapa pakar yang berpendapat bahwa kata zikir itu pada awalnya berarti “mengucapkan dengan lidah/menyebut sesuatu”. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah untuk menyebutnya. Begitu pula apabila menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut tersebut.

Jika kata “menyebut” dikaitkan dengan sesuatu maka apa yang disebut itu adalah namanya. Namun jika nama sesuatu telah terucap maka pemilik nama tersebut akan diingat atau disebut sifat, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sinilah kata *zikrullah* dapat mencakup nama Allah atau ingatan yang berkaitan dengan sifat-sifat atau kehendak-kehendak Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya, perintah atau larangan-Nya, dan juga wahyu-wahyu-

⁹ Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Nasional, 1989), Jilid 1, hlm. 346

Nya.¹⁰ Sebagaimana Allah berfirman dalam Alquran QS. Al-Ahzab ayat 41:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Terjemahnya: “Hai orang-orang yang beriman, berzikir (sebut-sebut nama Allah dan renungkanlah kebesaran-Nya) dengan zikir yang sebanyak-banyaknya”.

Muhammad Quraish Shihab dalam bukunya “Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Do’a) juga memberikan penjelasan tentang makna zikir dalam pengertian luas yaitu keadaan tentang kehadiran Allah dimana dan kapan saja serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk. Sedangkan zikir dalam pengertian sempit adalah yang dilakukan dengan lidah saja seperti mengucapkan *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, dan *hauqalah*.¹¹

Zikir pada hakekatnya adalah mengingat Allah, mengucapkan dengan lisan, akan tetapi dari penjelasan diatas, dapat diartikan bahwa zikir tidak hanya dilakukan dengan pengucapan lisan saja, tetapi lebih mencakup kepada tataran penghayatan yang dilakukan oleh hati. Zikir akan menjadikan setiap hati orang-orang yang beriman menjadi tenang dan tenteram serta hilanglah kegelisahan karena takut kepada-Nya. Hati mereka akan dipenuhi cinta sehingga ketika disebutkan nama Allah dan dibacakan ayat-ayatnya, keimanan mereka akan bertambah.

¹⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Do’a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), cet. II, hlm. 10

¹¹ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Do’a*, hlm.14

2. Pandangan ulama tentang *qalbu*

Berikut adalah pendapat dari beberapa ulama mengenai *qalbu*, antara lain:

a. Abi Zakariya Yahya bin Ziyad al-Farra'

Al-Farra' dalam tafsir Ma'ani al-Qur'an:¹²

وقوله: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ)

يقول: لمن كان له عقل، وهذا جائز في العربية أن تقول:

مالك قلب وما قلبك معك، وأين ذهب قلبك؟ تريد العقل

لكل ذلك.

Menurut al-Farra' firman Allah *إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ* “*Sesungguhnya dalam hal itu ada peringatan bagi orang yang memiliki qalbu*” dalam surat al-Qaaf ayat 37 kata *qalbu* pada ayat tersebut adalah *‘aql*. Dalam bahasa Arab, dapat dikatakan, مالك قلبك “*Engkau tidak memiliki qalbu*”, ما قلبك معك “*Bersamamu tiada qalbu*”, yang dimaksud ialah ما عين ذهب عقلك معك “*Bersamamu tiada akal*”. Ungkapan أين ذهب قلبك “*Kemanakah qalbu mu?*”, yang dimaksud ialah أين ذهب عقلك “*Kemanakah akalmu?*”.

b. Fakhrudin al-Razi

Allah berfirman dalam QS. Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنَّتَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Terjemahnya: “Maka apakah mereka tidak berjalan dimuka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang didalam dada”.

¹² Abi Zakaria Yahya bin Ziyad al-Farra', *Ma'ani al-Qur'an*, (Beirut: Al-Mazra'a Binaayah al-Ayman, tt), Jilid III, hlm. 80

Fakhruddin al-Raziy dalam kitabnya *Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib* berpendapat bahwa disebutkannya 'aql dengan qalb (jantung) dalam Alquran menunjukkan bahwa jantung merupakan tempat 'aql. Hal ini memberikan pengertian bahwasanya qalb merupakan tempat pengetahuan dan pemahaman sebagaimana kebodohan dan juga kelalaian.

Adapun beberapa kalangan yang berpendapat dan meyakini bahwa 'aql bukan berada di qalb (jantung) melainkan di otak (*dimagh*), kemudian al-Raziy berusaha menyanggah pendapat tersebut dengan beberapa alasan. *Pertama*, apakah tidak boleh jika yang ditangkap dan dirasakan oleh indera dikirimkan ke otak, yang kemudian otak menyampaikannya kepada jantung. *Kedua*, tidak mustahil apabila otak mendapat semacam instruksi dari jantung, kemudian otak menggerakkan anggota-anggota tubuh melalui saraf yang berasal darinya. *Ketiga*, tidak mustahil apabila selamatnya otak menjadi syarat sampainya instruksi jantung ke organ-organ tubuh lainnya. *Keempat*, apabila benar pendapat yang mereka yakini maka akal semestinya berada didalam tulang tengkorak. Dan apabila tidak maka pendapat tersebut salah.¹³

c. Imam al-Ghazali

Imam al-Ghazali membagi makna *qalbu* pada dua pengertian, yaitu:

- 1) Makna kata yang pertama: segumpal daging yang berbentuk pohon cemara atau kerucut yang terletak disisi kiri dada dan didalamnya terdapat rongga yang berisi darah hitam. Itu adalah sumber dan pusat dari ruh atau nyawa. Hati dalam pengertian ini, juga terdapat pada jasad binatang dan orang yang sudah meninggal.
- 2) Makna kedua: sesuatu yang halus (*al-Lathiifah*), ketuhanan (*Rabbaniyah*) dan kerohanian

¹³ Imam Muhammad al-Raziy Fakhr al-Din, *Tafsir al-Fakhr al-Raziy al-Musytahir bi al-Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1990), Juz 24, hlm. 169

(rohaniah) yang memiliki hubungan dengan daging (hati) pada pengertian pertama di atas, tetapi hubungan diantara keduanya tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata sebab terdapat pada ranah perasaan pribadi seseorang, hati yang haluslah fitrah manusia, dialah yang mengetahui dan yang mengenal dan memerintah.¹⁴ Hati dalam makna inilah yang mengenal Allah dan menangkap sesuatu yang tidak dapat ditangkap khayalan. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Qaaf ayat 37:

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ
وَهُوَ شَهِيدٌ

Terjemahnya: “Sesungguhnya pada yang demikian benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati (qalbu) atau yang menggunakan pendengarannya, sedang dia menyaksikannya”.

Qalbu berada dalam hati badaniah berhubungan dengan yang halus (*lathiifah*) dan yang halus merupakan fitrah manusia.¹⁵ terdapat empat unsur yang mempengaruhi *qalbu* dan masing-masing memiliki potensi tersendiri. *Pertama*, *Fu'ad* yang bermakna “Hati yang murni”, *kedua*, *Shadr* yang bermakna “Dada”, *ketiga*, *Hawaa* yang bermakna “Desakan hati dan keinginan keras”, *keempat*, *Nafs* yang bermakna “Jiwa”.

¹⁴ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin*, Terj. Moh Zuhri, Muqoffin Mochtar dan Muqorrobin Misbah, (Semarang: Asy Syifa, 1993), Cet. I, hlm. 582

¹⁵ Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya' 'Ulumuiddin*, Terj. Abu Madyan al-Qurtubi, (Kairo: Dar al-Fajr li al-Turats, 2010), Cet. I, hlm. 274

d. Muhammad Husain Thoba Thoba'i

Muhammad Husain Thoba Thoba'i dalam Tafsir al-Mizan:¹⁶

وهذا من الشواهد على أن المراد بالقلب هو الإنسان بمعنى النفس والروح، فإن التعقل والتفكر والحب والبغض والخوف وأمثال ذلك وإن أمكن أن ينسبه أحد إلى القلب باعتقاد أنه العضو المدرك في البدن على ما ربما يعتقد العامة كما ينسب السمع إلى الأذن والإبصار إلى العين والذوق إلى اللسان، لكن الكسب والاكْتِسَاب مما لا ينسب إلا إلى الإنسان البته.

Thoba' Thoba'i dalam pembicaraan tentang makna *al-qalbu* dalam Alquran adalah termasuk perkara yang menguatkan, yang dimaksud *al-qalbu* ialah manusia dengan arti badan dan nyawa karena dapat merasakan cinta, takut, dan sebagainya yang mungkin bisa dinisbatkan *al-qalb* dengan yakin anggota yang ada di dalam tubuh yaitu jantung sebagaimana menisbatkan pendengaran pada telinga, penglihatan pada mata, dan rasa pada lidah. Tetapi usaha amal termasuk hal yang dinisbatkan kepada manusia.

e. Buya Hamka

Dalam pandangan Hamka, *qalbu* merupakan penggerak utama dalam diri manusia. Keberadaannya menentukan bagian tubuh lainnya. Misalnya arloji, hati itu adalah pernya. Kalau per itu telah rusak dan kerap kali diperbaiki, tentu jalannya tidak sebaik dulu lagi. Keindahan hati mempengaruhi keadaan seorang manusia. Oleh karena itulah sebabnya lebih baik kita menjaga hati dari pada mengobatinya, karena biaya

¹⁶ Muhammad Husain Ath-Thaba Thaba-I, *Al-Mizan fi Tafsir al-Quran*, hlm. 228

penjagaan tidak sebanyak biaya pengobatan.¹⁷ Jika hati telah dihindangi dengan kekeruhan, maka cara berfikir manusia pun akan mengarahkan kepada hal yang kurang baik.

Alquran secara luas menggambarkan hati sebagai fokus dari sesuatu yang dapat menjadikan seorang manusia menjadi manusiawi, juga merupakan pusat kepribadian manusia. Manusia menurut Alquran hanya memiliki satu hati, karena itu tidak akan berdampak baik jika dalam diri manusia terdapat lebih dari satu sistem/aturan hidup. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ahzab ayat 4:

مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِيْ حَوْفِهِ

Terjemahnya: “Allah tidak menjadikan bagi seseorang dua buah hati dalam rongganya”

Hamka menegaskan bahwa ayat ini merupakan dasar yang harus jadi pedoman bagi orang yang berakidah tauhid, supaya dalam sistem hidupnya juga mengikuti sistem tauhid. Fitrah hati yang bertauhid akan menjadi sumber kerusakan berfikir dan bertindak jika diisi dengan sistem penghambaan kepada Allah.¹⁸

Hati adalah wadah pengetahuan dan keimanan, akhlak dan ibadah. Oleh karena itu, dalam prinsip perilaku Alquran salah satu penentu kualitas amal tergantung pada hati. Perbuatan yang dapat di pertanggung jawabkan adalah perbuatan yang disadari dan di sengaja oleh hati.

f. Muhammad Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *al-qalb* terbentuk dari akar kata *qalaba* (dalam bentuk kata kerja lampau) yang bermakna membalik, karena ia seringkali berbolak balik, sekali

¹⁷ Hamka, *Filsafat Hidup*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 38

¹⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz 21, hlm. 192

senang dan susah, sekali setuju dan sekali menolak. *al-qalb* amat berpotensi tidak konsisten.¹⁹

Muhammad Quraish Shihab juga berpendapat bahwa *qalb* itu adalah bagian dari *nafs* dimana memiliki beragam makna, namun terdapat dua makna yang memiliki keterkaitan dengan *qalb*. Pertama, suatu potensi yang mendorong manusia untuk berbuat baik atau jelek (sebagaimana yang tercantum dalam QS. al-Maidah: 30), dan kedua, berarti hati dan perasaan atau kehendak (sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali-Imran ayat 154). Dengan demikian, *nafs* adalah kekuatan yang mendorong *qalb* untuk mengikuti kecenderungan-kecenderungan *nafs* tersebut.²⁰ Jika *qalb* memperturutkan dorongan-dorongan yang jelek, maka ia akan memperlambat kekuatan fisik manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang jahat dan tercela. Apabila *qalb* memperturutkan kecenderungan-kecenderungan yang baik (*taqwa*), sehingga ia menjadi bersih dan tenang, maka *qalb* akan memperlambat kekuatan fisik manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan terpuji, *nafs* dan *qalb* menjadi tenang dan tentram. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

¹⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Mizan: Bandung, 1996), Cet. II, hlm. 288

²⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, hlm. 289

Maka dari penjelasan beberapa ulama tersebut bahwa pengertian *qalb* menurut Tabataba'i dan Fakhruddin al-Raziy memaknai *qalb* sebagai jantung. Sedangkan para mufassir lainnya memaknai *qalbu* sebagai sesuatu yang berhubungan dengan jiwa, nafsu dan akal yang sifatnya ghaib. *Qalb* juga diartikan sebagai '*aql*' dalam artian ini memiliki potensi untuk berpikir, mendorong manusia untuk berbuat baik dan buruk. Jika *qalb* memperturutkan dorongan-dorongan yang buruk, maka ia akan memperlambat fisik manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang jahat dan tercela. Apabila *qalb* memperturutkan kecenderungan-kecenderungan yang baik sehingga ia menjadi bersih dan tenang, maka *qalb* akan memperlambat kekuatan fisik manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan terpuji. Adapun salah satu cara agar *qalb* cenderung kepada kebaikan yaitu dengan berzikir kepada Allah, sehingga merasa tenang dan tenteram sebagaimana dijelaskan dalam Alquran surat ar-Ra'd ayat 28.

B. Penafsiran Tahlily Surat ar-Ra'd Ayat 28

Surat Ar Ra'd ini terdiri atas 43 ayat termasuk golongan surat-surat Makkiyyah kecuali ayat 31 yang termasuk dalam kategori Madaniyyah. Surat ini dinamakan Ar Ra'd yang berarti "Guruh" karena dalam ayat 13 Allah berfirman yang artinya *Dan guruh itu bertasbih sambil memuji-Nya* menunjukkan sifat kesucian dan kesempurnaan Allah SWT. Dan lagi sesuai dengan sifat Alquran yang mengandung ancaman dan harapan, maka demikian pulalah halnya bunyi guruh itu menimbulkan kecemasan dan harapan kepada manusia. Isi yang terpenting dari surat ini ialah bahwa bimbingan Allah kepada makhluk-Nya bertalian erat dengan hukum sebab dan akibat. Bagi Allah SWT tidak ada pilih kasih dalam menetapkan hukuman. Balasan atau hukuman adalah akibat dan ketaatan atau keingkaran terhadap hukum Allah.²¹

²¹ Muqaddimah Alquran versi Departemen Agama Republik Indonesia, hlm. 359

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Terjemahnya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

1. Isi kandungan ayat

Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Ada yang mengatakan, bahwa hati menjadi tenteram dengan mentauhidkan (mengesakan) Allah. Ada juga yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan zikir adalah ketaatan, janji Allah, sumpah dengan nama Allah, menyebutkan rahmat Allah, dan disebutkannya bukti-bukti yang menunjukkan keesaan-Nya. Maksudnya adalah dengan mengingat Allah saja tanpa yang lain.²²

Kendati dengan memperhatikan ciptaan-ciptaan Allah SWT bisa mendatangkan ketenteraman, namun tidak seperti ketenteraman dengan mengingati Allah. Demikian juga memperhatikan mukjizat-mukjizatnya yang tidak mampu dilakukan oleh manusia, dimana manfaat memperhatikannya tidak seperti manfaat mengingati Allah.²³

2. Asbabun nuzul

Di dalam sebuah hadis disebutkan bahwa Allah menurunkan wahyu kepada Rasul-Nya ketika kaumnya meminta beliau mengubah Bukit Safa menjadi emas buat mereka, dan mengalirkan buat mereka mata air yang berlimpah sumber

²² Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Terj. Amir Hamzah Fachruddin, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), Jilid 5, hlm. 869

²³ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, hlm. 870

airnya, serta menggeserkan bukit-bukit yang ada di sekitar Mekah, lalu menggantinya kedudukannya menjadi kebun-kebun dan lapangan-lapangan rumput yang hijau, “Jika kamu suka, hai Muhammad, Aku akan memberi mereka apa yang mereka minta itu. Tetapi jika mereka tetap kafir (sesudahnya), Aku akan mengazab mereka dengan azab yang belum pernah Aku timpakan kepada seorang pun dari penduduk dunia ini. Dan jika kamu suka, Aku bukakan atas mereka pintu tobat dan rahmat.” Maka Rasulullah Saw. berkata:

بَلْ نَفْتَحُ لَهُمْ بَابَ التَّوْبَةِ وَالرَّحْمَةِ

Tidak, bukakanlah oleh-Mu pintu tobat dan rahmat buat mereka.

Karena itulah dalam ayat ini Allah Swt. berfirman kepada Rasul-Nya:

قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ

Katakanlah, “Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertobat kepada-Nya”. (QS. Ar-Ra’d ayat 27)

Maksudnya, Dialah yang menyesatkan dan yang memberi petunjuk, baik Dia memberikan mukjizat kepada Rasul-Nya sesuai dengan apa yang mereka minta ataupun tidak memperkenankan permintaan mereka, karena sesungguhnya hidayah dan penyesatan tiada kaitannya dengan keberadaan dan ketiadaan hal tersebut.²⁴ Di dalam ayat lain disebutkan oleh firman-Nya:

وَمَا تُعْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ

²⁴ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Jilid 4, hlm. 499

“Tidaklah bermanfaat tanda kekuasaan Allah dan rasul-rasul yang memberi peringatan bagi orang-orang yang tidak beriman”. (QS. Yunus ayat 101)

إِنَّ الَّذِينَ حَقَّتْ عَلَيْهِمْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ وَلَوْ
جَاءَتْهُمْ كُلُّ آيَةٍ حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ

“Sesungguhnya orang-orang yang telah pasti terhadap mereka kalimat Tuhanmu, tidaklah akan beriman, meskipun datang kepada mereka segala macam keterangan, hingga mereka menyaksikan azab yang pedih”. (QS. Yunus ayat 96-97)

Karena itu, Allah SWT berfirman:

قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ

Katakanlah, "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertobat kepada-Nya." (QS. Ar-Ra'd ayat 27)

Yakni Allah memberikan petunjuk kepada orang yang bertobat dan kembali kepada-Nya serta memohon pertolongan kepada-Nya dengan berendah diri kepada-Nya.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah”. (QS. Ar-Ra'd ayat 28)

Maksudnya, hati mereka senang dan tenang berada di sisi Allah, merasa tenteram dengan mengingat-Nya, dan rela kepada-Nya sebagai Pelindung dan Penolongnya. Karena itulah dalam firman selanjutnya disebutkan:²⁵

²⁵ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Jilid 4, hlm. 500

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra’d ayat 28)

Ayat di atas bermakna bahwa itulah hal yang sepantasnya diperoleh dengan mengingat Allah.

3. Munasabah ayat

Dalam QS. Ar-Ra’d ayat 27 Allah berfirman:

قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ

Katakanlah, “*Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertobat kepada-Nya*”. (QS. Ar-Ra’d ayat 27)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah-lah yang menyesatkan dan memberi petunjuk kepada orang-orang yang bertaubat dan kembali kepada Allah, meminta tolong dan merendahkan diri di hadirat-Nya. Kemudian pada ayat selanjutnya Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra’d ayat 28)

Pada ayat diatas dijelaskan bahwa Allah memberi petunjuk kepada orang-orang yang beriman dan bersandar kepada Allah, ingat kepada-Nya dan rela (ridha) Allah sebagai Pelindung dan Penolong. Dengan demikian hati mereka akan menjadi tenteram. Selanjutnya Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَجْرُ

“Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”. (QS. Ar-Ra’d ayat 29)

Ayat ini menjelaskan balasan bagi orang yang beriman dan beramal saleh adalah kebahagiaan dan tempat kembali yang baik disisi Allah.

4. Tafsir mufrod

(الَّذِينَ آمَنُوا) : “(yaitu) orang-orang yang beriman”, lafad ini menjadi *badal* (pengganti) dari lafad (مَنْ أَنَابَ) “orang-orang yang bertobat” yaitu *badal kul min kul* ketika berkehendak dengan makna petunjuk (hidayah) yang abadi maka hal ini jelas karena hidayah itu dapat direalisasikan dengan adanya iman yang tumbuh dalam diri kita.

Bukan hanya iman, bahkan dengan kita mempunyai hidayah maka mudahlah bagi kita untuk menjalankan apa yang diperintah dan menjauhi apa yang dilarang (takwa) seperti (هُدًى) dan diperbolehkan menjadi *athof bayan* atasnya atau منصب atas مدح atau *khobar* yang *mubtada*’nya dibuang (أى هم الذين آمنوا).

(وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ) : “hati mereka menjadi tenteram”, al-Alusi menafsirkan lafad ini yaitu *qalbu* yang berada dalam kondisi tenang tidak berpindah-pindah dari satu kondisi menuju kondisi yang lain, karena senantiasa mengingat Allah SWT.

(يَذْكُرِ اللَّهَ) : “dengan mengingat Allah”, maksudnya adalah mengingat Allah SWT dengan lisan mereka, seperti membaca Alquran, *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tauhid*, atau dengan mendengarkan itu dari orang lain. Allah juga menyebut Alquran sebagai dzikir, Allah berfirman:

²⁶ Abi Zakaria Yahya bin Ziyad al-Farra’, *Ma’ani al-Qur’an*, (Beirut: Al-Mazra’a Binaayah al-Ayman, tt), Jilid II, hlm. 149

(وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ) dan (إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا) (الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ).²⁷

(الْأَبْدَانِ) : “hanya dengan mengingat Allah-lah”, Artinya dengan mengingat Allah saja, tidak untuk yang lain.

(تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) : “hati menjadi tenteram”, Kendati dengan memperhatikan ciptaan-ciptaan Allah SWT bisa mendatangkan ketenteraman, namun tidak seperti ketenteraman dengan mengingat Allah. Demikian juga memperhatikan mukjizat-mukjizatnya yang tidak mampu dilakukan oleh manusia, dimana manfaat memperhatikannya tidak seperti manfaat mengingat Allah.²⁸

C. Zikir Bagi Kesehatan Jantung Perspektif Surat ar-Rad Ayat 28

Zikir ditinjau dari aspek kesehatan jantung memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidakseimbangan tubuh seseorang dapat mengakibatkan gangguan secara fisiologis yang berakibat pada berbagai gangguan pada sistem tubuh manusia dan menimbulkan masalah kesehatan. Keseimbangan tubuh diatur oleh organ yang disebut otak. Akan tetapi sistem organ yang saling berkoordinasi dalam mekanisme zikir dan kesehatan adalah otak, jantung, dan sistem hormon.

Otak merupakan suatu organ yang diyakini sebagai pengoordinir sebagian besar gerakan, perilaku, dan fungsi tubuh homeostasis seperti detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan dan suhu tubuh. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan, emosi, ingatan, pembelajaran motorik dan segala bentuk pembelajaran lainnya. Sedangkan jantung merupakan navigator bagi tubuh dimana dalam kondisi tertentu manusia merasakan berbagai macam perasaan seperti bahagia, sedih, takut, khawatir, marah, dan sebagainya. Maka rangsangan impuls saraf dari otak akan mempengaruhi kinerja jantung. Ketika ada emosi

²⁷ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, hlm. 869

²⁸ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, hlm. 870

tertentu kita sering mengalami perubahan detak jantung, sehingga aliran darah juga ikut berubah.²⁹

Otak dan jantung saling berkoordinasi secara signifikan dimana informasi yang diterima oleh otak dalam bentuk persepsi kemudian diproses, selanjutnya otak mengirim informasi tersebut melalui saraf ke jantung. Melalui sistem *bioelektrikal* (listrik biologis) jantung menerima informasi dan melibatkan “rasa” terhadap hasil akhir dari “proses informasi” berupa berbagai macam emosi.

Ketidakeimbangan secara fisik, mental, sosial, dan spiritual menyebabkan gangguan pada kesehatan dan sistem ketahanan tubuh. Sistem ketahanan tubuh dipengaruhi oleh stress. Stress merupakan respon individu terhadap *stressor*, yaitu lingkungan atau suatu peristiwa yang dapat mengancam dan membebani *coping* mereka. Stress yang berat dapat memberikan efek perubahan terhadap sistem ketahanan tubuh terhadap penyakit. Secara psikologis, respon stress dapat menyebabkan *distress* yakni berupa rasa gelisah, terancam, frustrasi, depresi, sulit berkonsentrasi, dan berbagai macam emosi serta perubahan perilaku.

Sementara itu keseimbangan tubuh akan direspon oleh sistem tubuh seperti hormon. Pengaruh zikir terhadap respon tubuh membuktikan bahwa persepsi stress mempengaruhi respon biologis. Dalam hal ini untuk menangani stress, zikir dapat menjadi salah satu cara untuk menjernihkan pikiran, selanjutnya zikir dengan penuh penghayatan akan membawa seseorang dalam keadaan yang tenang dan tentram sehingga fisiologis tubuh berada dalam keseimbangan. Keseimbangan akan membuat aliran darah menjadi lancar dan gerak sel tubuh relatif stabil.

Allah berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

²⁹ Tri Niswati Utami, *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir terhadap Kesehatan: Respon Imunitas*, Jurnal JUMANTIK Vol. 2 No. 1, 2017, hlm. 102

“*Terjemahnya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*”

QS. Ar-Ra’d ayat 28 diatas menjelaskan bagaimana pengaruh zikir terhadap ketenangan dan ketentraman hati, tentang makna dzikrullah pada ayat tersebut. Ketenangan jiwa mempunyai arti ketentraman, ketenangan, dan 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 kotorankotoran 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,³⁰ dan mengontrol respons emosi positif (*positive thinking*) sehingga terhindar dari stres.

Upaya mengontrol emosi dapat dilakukan dengan beberapa alternatif strategi antara lain:³¹

1. strategi *cognitive redefinition*, yaitu upaya agar seseorang mampu melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif
2. strategi *cognitive restructuring*, yaitu upaya mengubah persepsi menjadi lebih realistis dan konstruktif tentang *stressor*.

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

³⁰ Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif maupun perubahan sikap untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai stressor.

³¹ Muhammad Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud Penyembuhan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Mizan Publika, 2007), hlm. 138-139

membatasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. Kegagalan homeostasis terutama disebabkan oleh kegagalan mekanisme umpan balik yang dapat menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan.³²

Kondisi stres dapat menyebabkan terjadinya aktivitas HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis*)³³ yang berasal dari sirkuit persyarafan yang diperintah oleh neurotransmitter yang berbeda. Stress 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). Zat Nitrik Oksida (NO) mempunyai fungsi mengembangkan atau melebarkan pembuluh darah dan mencegah kecenderungan pembekuan darah. Darah membeku dapat mengakibatkan pekerjaan jantung lebih berat dan mengakibatkan orang menjadi stroke. 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.³⁴

³² N. M. Rehatta, “Pengaruh Pendekatan Psikologi Prabedah terhadap Toleransi Nyeri dan Respons Kesehatan Imunologi Paskabedah, Desertasi (Surabaya: PPS Universitas Airlangga Surabaya, 1999), hlm. 27-28

³³ Muhammad Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud Penyembuhan Berbagai Penyakit*, hlm. 140

³⁴ Musthofa, *Motivasi Zikir, Jurnal Al-Tahrir*, Vol. 13, No. 1 Mei 2013, hlm. 180

Zikir memiliki pengaruh terhadap jantung. 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.³⁵

Zikir yang dapat mensucikan jantung jasmani dan hati yang merupakan jantung rohani. Hati dapat mempengaruhi jantung dan sebaliknya. Hati yang bersih atau suci dapat mengoptimalkan fungsi jantung dan bila jantung normal hati juga normal, yaitu adanya rasa tenang 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 bertebaran 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.³⁶

³⁵ Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1977), hlm. 141-143

³⁶ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Mizan, 2002), hlm. 93-94