

## Pengaruh Zikrullah Pada Manusia Menurut Perspektif Sains

Iskandar<sup>a\*</sup>, Mif Rohim Noyo Sarkun<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Faculty of Islamic Civilisation, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru, Johor, Malaysia

<sup>b</sup>Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, Indonesia

\*Corresponding author: isibrahm@gmail.com

### Abstract

Dikrullah as a practice to arrange the soul is still debated to this day. The question is whether dhikrullah should be done in a voice or sir. The author does not use both approaches, but chose the approach of science to see how dhikrullah affect on human body. The name of Allah the most widely spoken as compared to other gods name. In fact, all words of the prayer always related to the name of Allah. Although on page 523 in the book of Fathurrahman that word of Allah was written 2,696 times in the Qur'an, but in the modern study of the soul, still a little scientists who give attention to soul connection with the name of Allah. Therefore, the discussion is how to become dhikrullah effect on human body in accordance with science perspective, both mentally nor physics. Objective study intends to find out the process dhikrullah can improve the quality of mental. While this assessment method is based on a combination of field data from among the congregation of Tarekat Mufarridiyah with library data. Among the findings of the study is the dhikrullah can influence brain waves, heart vibration, activate the child nerves in the womb and give effect to the plant. Today, among the community there are meditation in the motion form and silent form. Meditation in the motion form such as Thai Chi among Chinese. Meanwhile, in the silent form meditation as a way to sit yoga among the Hindu community. In Islam, both meditation motion form nor silence form, they also practiced with additional dhikrullah. So that the model of meditation form in Islam became the incorporation of motion, silent and dhikrullah. Scientifically, meditation model proven effective to achieve a stable mental condition. Modern society can use dhikrullah wave as mental structuring solutions inexpensive and permanent.

*Keywords:* Dzikrullah; brain; science

### Abstrak

Zikrullah sebagai amalan untuk menguruskan jiwa masih diperbincangkan sampai hari ini. Pembahasan tersebut mempersoalkan apakan zikrullah sebaiknya dilakukan secara bersuara atau sir. Penulis tidak menggunakan kedua pendekatan tersebut, namun memilih pendekatan sains untuk melihat bagaimana pengaruh zikrullah pada manusia. Nama Allah masih lagi paling banyak diucapkan berbanding dengan sebutan nama sembahsan yang lain. Apatah lagi seluruh kata-kata dalam doa mahupun zikir selalu dihubungkan dengan nama Allah. Meskipun dalam Kitab Fathurrahman pada muka surat 523 tertulis bahawa kata Allah tertulis 2.696 kali dalam Al-Quran, namun dalam kajian moden tentang jiwa, masih sedikit para saintis yang memberikan perhatian terhadap hubungan jiwa dengan nama Allah. Karena itu, yang menjadi bahasan adalah bagaimana pengaruh zikrullah pada manusia menurut sains, baik secara fizik mahupun secara mental. Objektif kajian bermaksud untuk mengetahui proses zikrullah boleh meningkatkan kualiti mental. Manakala metode kajian ini berdasarkan kepada perpaduan antara data lapangan daripada pengamal zikir di kalangan Tarekat Mufarridiyah dengan data sains pustaka. Diantara dapatan kajian adalah zikir boleh mempengaruhi gelombang otak, getaran jantung, mengaktifkan saraf anak dalam kandungan dan memberi kesan kepada tumbuhan. Hari ini, di kalangan masyarakat terdapat meditasi dalam bentuk gerak dan meditasi bentuk diam. Meditasi dalam bentuk gerak seperti Thai Chi di kalangan masyarakat Cina. Sedangkan meditasi dalam bentuk diam seperti cara duduk yoga di kalangan masyarakat Hindu. Dalam Islam, baik meditasi dalam bentuk gerak atau dalam bentuk diam, keduanya juga diamalkan dengan tambahan zikrullah. Sehingga model meditasi dalam Islam menjadi penggabungan gerak, diam dan zikrullah. Model meditasi tersebut terbukti secara sains efektif untuk mencapai kondisi mental yang stabil. Masyarakat moden dapat menggunakan gelombang zikrullah sebagai solusi penataan mental secara murah dan permanen.

*Kata kunci:* Zikrullah; otak; sains

© 2015 Penerbit UTM Press. All rights reserved

### 1.0 PENDAHULUAN

Zikrullah sebagai amalan untuk membaiki jiwa masih diperdebatkan sampai hari ini. Perdebatan tersebut mempersoalkan apakan zikrullah sebaiknya dilakukan secara dzahar atau khafi (Said, 2003: 79). Penulis tidak menggunakan kedua perspektif tersebut, namun memilih perspektif sains untuk meneroka bagaimana gelombang zikrullah boleh berkontribusi kepada manusia, khususnya terhadap otak sebagai salah satu komponen jiwa (John Searle, 2003: 17. Brett Bourbon, 2004: 199). Saintis moden telah berhasil mengungkapkannya bukti ilmiah tentang kesan gelombang suara terhadap aktifitas neuron pada otak, perubahan pada partikel air dan perubahan perilaku pada beberapa tumbuhan (Yiannis Manetas, 2010: 277).

Konsep jiwa selalu mendapat posisi penting di kalangan peminat spiritual selama berabad-abad (Lionel Corbett, 2010: 866). Kerana itu, para psikolog masih sepakat bahawa kualiti jiwa merupakan faktor penentu untuk mencapai keadaan mental individu yang stabil (Basia Spalek And Alia Imtoul, 2008: 142). Di kalangan masyarakat Hindu terdapat konsep yoga (Mark Singleton And Jean Byrne, 2008: 9), di kalangan masyarakat Budha terdapat konsep icinen sanzen, di kalangan masyarakat Cina terdapat konsep thai chi, di kalangan

masyarakat jepang terdapat konsep re iki (Joyce J. Morris, 2002), di kalangan masyarakat Barat terdapat konsep deep contemplation dan di kalangan Islam pula terdapat konsep Ihsan (John Renard, 2009: 226). Konsep ihsan merupakan ajaran spiritual yang hanya terdapat dalam Islam sahaja sebagaimana disebut dalam hadis Jibril yang terkenal itu (Shahih Bukhari, No. 48). Matlamat konsep ini untuk mengembangkan kesedaran jiwa manusia melalui zikrullah sebagai jalan menuju makrifatullah. Anjuran Allah untuk meningkatkan kualiti jiwa dapat ditemukan dalam Surah an-Nisa ayat 103 yang menyebutkan bahawa setelah sholat kemudian dirangkaikan dengan zikrullah. Ternyata, dalam penggabungan kedua ibadah tersebut terkandung model terapi jiwa yang unggul dan permanen.

## ■2.0 PENGERTIAN ZIKRULLAH

Sirajuddin Abbas menyatakan bahawa zikir adalah ucapan atau menyebut dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga, didengar oleh orang yang berkaitan mahupun orang lain. dan dengan zikir yang dilaksanakan dengan suara yang keras dan bersama-sama (Syed Hadzrullathfi Bin Syed Omar, 2010: 80). Menurut M. Amin Syukur pula, zikir adalah menyebut nama Allah dan sifat-sifat-Nya secara lisan pada waktu pagi dan petang (M. Amin Syukur, 2009). Diantara dalil yang menganjurkan zikrullah adalah:

Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.  
(Surah Al Ahzab, 33: 41)

Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal  
(Surah An anfal 8: 2)

Kerana itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari-Ku  
(surah Al Baqarah, 2: 152)

Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu  
(Surah An Nisa, 4: 103)

Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung  
(Surat Al Jumu'ah, 62: 10)

## ■3.0 PROSES ZIKRULLAH

Diantara bahagian pada manusia yang terkait dengan proses zikrullah, iaitu otak. Otak merupakan organ tempat memulakan proses zikrullah, iaitu dari satu tempat disebut *wernicke*. Otak yang mengeluarkan perintah bersifat emosional dan rasional. Kedua perintah tersebut berhubungan dengan pelbagai organ lainnya dalam tubuh manusia (K. Lee Lerner and Brenda Wilmoth Lerner, 2004: 638). Otak juga mengontrol denyut jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu badan (Kara Rogers, 2011: 19). Gangguan pada otak akan menyebabkan sistim kendali tubuh tidak dapat berfungsi secara maksimal dan akan mempengaruhi sistim metabolisme mahupun sistim saraf yang lain pada tubuh. Sains menjelaskan bahawa otak yang mempunyai berat antara 1100 dan 2000 g, serta mengandungi sekitar 100 miliar neuron (David L. Clark. Nashaat N. Boutros and Mario F. Mendez, 2005: 85).

Otak berfungsi menjembatani antara alam mikro dalam diri manusia dengan alam makro di luar diri manusia. Kerana itu, secara internal neuron dapat berkomunikasi antara satu dengan yang lain melalui pancaran gelombang listrik (*brainwave*) yang dihasilkannya (Kara Rogers, 2011: 11). Sedangkan secara eksternal otak berkomunikasi melalui gelombang suara dan gelombang cahaya. Selama melakukan zikrullah, otak menghasilkan gelombang yang dapat memancar ke luar serta mampu menimbulkan efek komunikasi pada lingkungan (Alan E. Kazdin, 2000: 96). Dalam proses interaksi tersebut, otak berpotensi menerima gangguan dari pelbagai gelombang yang berasal daripada luar dirinya. Kerana itu, gelombang zikrullah merupakan solusi praktis untuk menguruskan kembali gangguan pada gelombang otak.

Sistim limbik bahagian dari otak menempati posisi sentral dalam sistim kendali tubuh (K. Lee Lerner And Brenda Wilmoth Lerner, 2004: 608). Sistem limbik (*lymbic system*) terletak di tengah otak sebagai pusat kendali manusia mengeluarkan perintah emosional dan rasional berhubungan dengan pelbagai organ lainnya dalam tubuh manusia. Komponen utama sistim limbik terdiri dari thalamus, hipotalamus, amigdala, hipocampus dan korteks limbik. Sistem limbik menyimpan banyak informasi dan berfungsi untuk mengendalikan sistim kesedaran manusia. Disamping berfungsi sebagai pusat kontrol yang mengendalikan metabolisme, hormon, perasaan, hasrat seks, dan sumber data, sistem limbik juga mengatur sikap terhadap perubahan lingkungan, hubungan sosial, pola komunikasi dan proses belajar (Carol Turkington, 2002: 64).

Komponen sistem limbik seperti talamus yang mengatur fungsi sadar dan memulai proses data sensoris yang diterima tubuh manusia dari luar diri, baik yang bernilai benar atau salah sebelum data di kirim ke korteks untuk menghasilkan respons. Kemudian *amygdala* menyimpan memori emosional dan mengatur perilaku manusia ketika menghadapi keadaan tertentu dan juga menerima ransangan dari visual dan audio sebagai faktor penggerak potensi emosi (Carol Turkington, 2002: 26). Keadaan *amygdala* mempengaruhi proses produksi hormon, sistem peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan. Selanjutnya hipocampus merupakan bahagian yang menjadi sumber data utama untuk proses penumbuhan iltektual yang mempunyai hubungan dengan indera, terutama indera pendengaran. Komponen hipotalamus mengendalikan keseimbangan fungsi tubuh, melalui saraf otonom mengatur denyut jantung, tekanan darah, suhu tubuh, perilaku konsumsi dan emosi. Sedangkan *girus singgulata* berfungsi menghubungkan antara tempat pengatur emosi di sistem limbik

dengan kemampuan kognitif di kulit otak (korteks serebri). Adapun mamilari yang mengatur gerakan lidah dan otot kerongkongan ketika makan.

Energi menimbulkan getaran pada pita suara (*vocal cords*) yang menyebabkan udara di dalam rongga mulut bergetar menghasilkan suara (National Geograf, 2005: 35). Sistem pendengaran pada telinga mengubah gelombang suara yang masuk menjadi sinyal listrik untuk diteruskan ke pusat pendengaran di otak (K. Lee Lerner And Brenda Wilmoth Lerner, 2004: 33). Ketika menyebut nama Allah, Energi menimbulkan getaran pada pita suara yang menyebabkan udara di dalam rongga mulut bergetar menghasilkan suara. Ini adalah peristiwa resonansi yang menjadi sebab nama Allah dapat didengar. Rongga mulut juga berfungsi sebagai resonator, yaitu merupakan ruang udara yang berfungsi untuk memperkuat suara. Kerana itu, ada yang berpendapat suara adalah energi yang mampu didengar (K. Lee Lerner And Brenda Wilmoth Lerner, 2004: 1579).

#### ■4.0 RELEVANZI ZIKRULLAH TERHADAP PENGURUSAN PERSEPSI DAN MENTAL

Di kalangan masyarakat terdapat meditasi dalam bentuk gerak dan bentuk diam. Meditasi dalam bentuk gerak seperti Thai Chi boleh didapati di kalangan masyarakat Cina. Sedangkan meditasi dalam bentuk diam seperti cara duduk yoga ada di kalangan masyarakat Hindu. Dalam Islam, baik meditasi dalam bentuk gerak atau dalam bentuk diam, keduanya juga diamalkan dengan tambahan zikrullah. Sehingga model meditasi dalam Islam menjadi penggabungan gerak, diam dan zikrullah. Model meditasi tersebut terbukti secara sains efektif untuk mencapai kondisi mental yang stabil (Fatimah Ibtahim, 2009: 3).

Zikrullah dapat menguruskan gangguan sensoris pada persepsi kerana dalam suara yang merambat ke telinga terkandung energi dan informasi. Suara tersebut kemudian diolah dengan cara mencocokkan antara warna dan frekwensi suara dengan data yang tersimpan dalam memori pada otak, sehingga tercipta suatu persepsi tentang bunyi tersebut (auditory perception) (Zvia Breznitz, 2008: 175). Persepsi berfungsi untuk mengenal dan menafsirkan informasi untuk mendapatkan gambaran dan pemahaman tentang lingkungan (Donald K. Freedheim, 2003: 85). Kerana itu, ketika mendengar zikrullah, maka di otak akan terbentuk persepsi yang merespon zikrullah tersebut sesuai dengan data yang tersimpan dalam memori pendengar. Gelombang zikrullah yang ditransmisi secara terus menerus ke otak boleh merangsang sel-sel saraf (plastisitas) mengalami hal baru (Brigitte Stemmer and Harry A. Whitaker, 1998: 550).

Demikian juga jika dalam memori pendengar tersimpan data tentang Allah secara benar, maka ketika mendengar nama Allah disebut, sistem memori akan merespon sesuai dengan kwaliti memori pendengar terhadap nama Allah. Implikasi nama Allah terhadap jiwa seseorang berbeza antara satu dengan yang lain, mengikut kepada informasi dan pengalaman yang tersimpan dalam memorinya tentang Allah. Jika dalam memori pendengar tersimpan cukup data tentang Allah, baik secara dalil mahupun pengalaman, maka persepsi tersebut akan mempunyai efek kuat terhadap mentalnya, namun jika informasi yang tersimpan dalam memorinya tidak terkait dengan pengalaman ketuhanan tentang Allah, maka pengaruh nama Allah terhadap mentalnya akan berbeza.

#### ■5.0 PENGARUH ENERGI ZIKRULLAH

Menurut al-Quran tanda orang beriman apabila mendengar nama Allah disebutkan, maka bergetar jantungnya (*wajilad*) (Surah Al-Anfaal, 8: 2). Mengapa al-Quran menggunakan kata getar ketika menginformasikan tentang pengaruh *zikrullahullah* terhadap jantung. Berdasarkan sains diketahui bahawa, di samping gelombang panas dan gelombang radiasi, maka hanya gelombang suara sahaja yang boleh mencapai jantung. Al-Quran juga menginformasikan bahawa sistem pendengaran lebih dahulu berfungsi pada manusia daripada sistem penglihatan (Surah As-Sajadah, 32: 9).

Al-Quran merekomendasikan agar menyebut dan mendengarkan nama Allah dilakukan secara sungguh-sungguh, mengingat dan merasakan zikrullah dalam waktu bersamaan (Surah Al-Muzzammil, 73: 8). Pertanyaan penting di sini adalah dari mana awal proses suara dimulai. Dari hasil kajian diketahui bahawa dalam otak kiri terdapat lobus temporalis merupakan tempat bagi *wernicke* yang berfungsi sebagai daerah untuk memulai proses awal berbicara sebelum dikirim ke broka yang terletak di lobus frontalis (Dale Purves, 2004).

Ketika nama Allah disebut, maka suara tersebut merambat melalui medium udara dalam bentuk gelombang suara (*sound wave*). Getaran zikrullah tersebut mendorong molekul udara di sekitarnya sehingga membentur molekul udara yang lain. Benturan tersebut menjadi sebab gelombang zikrullah dapat berpindah posisi hingga sampai terdengar di telinga. Dalam proses mendengar terdapat satu peristiwa transmisi yang kompleks dan rumit, meskipun terdapat pelbagai gelombang suara dalam samudra molekul yang menyebar disekitar manusia, namun sistem pendengaran mampu menangkap serta membezakan suara yang membawa pesan khusus yang ditujukan kepada pendengar tertentu (Bonnie Strickland, 2001: 258).

Dalam nama Allah yang disebut, terdapat energi suara (Michael A. Arbib, 2003: 424). Kerana itu, suara zikrullah yang merambat boleh juga disebut gelombang zikrullah. Energi zikrullah, selain dapat dipantulkan dan diserap juga dapat berpindah ke tempat lain. Rambatan tersebut menyebar ke segala arah, sehingga suara zikrullah mampu didengar. Ditinjau dari segi frekwensi, gelombang zikrullah masuk ke dalam gelombang audiosonik (K. Lee Lerner And Brenda Wilmoth Lerner, 2004: 3591). Energi suara tidak dapat dilihat, namun dapat didengar dan dapat berpindah. Energi suara dapat memberi pengaruh kepada benda disekitarnya, sebagaimana orang yang mendengarkan musik tanpa menyadari tubuhnya bergerak-gerak. Demikian juga dengan suara yang terdengar kuat dapat membuat terkejut pendengarnya kerana suara dapat menggetarkan jantung.

Sistem pendengaran pada telinga mengubah gelombang suara yang masuk menjadi sinyal listrik untuk diteruskan ke pusat pendengaran di otak. Gelombang suara ditangkap oleh gendang telinga (membran timpani) kemudian melalui maleus, inkus dan stapes getaran gelombang suara diteruskan ke rumah siput (koklea) tempat terjadi perubahan potensial biolistrik yang mendorong mengaktifkan saraf pendengaran (*cochea*) (K. Lee Lerner And Brenda Wilmoth Lerner, 2004: 4019). Gelombang zikrullah yang sampai ke otak mempengaruhi aktifitas listrik pada neuron. Pertemuan gelombang zikrullah dengan otak mengubah energi suara menjadi energi listrik. Seluruh saraf di otak juga berinteraksi dengan saraf di tubuh, sehingga otak dapat memahami aktivitas yang terjadi akibat dari aliran interaksi bio-elektrik yang tidak terbatas (Bonnie R Strickland, 2001: 95).

Fakta ilmiah mengungkapkan bahawa suara boleh mempengaruhi gelombang otak dan beberapa benda disekitarnya. Energi suara dapat mempengaruhi kondisi gelombang otak dan lobus temporal yang fungsi mengendalikan persepsi, pendengaran, memori, dan bicara (Bryan Kolb & Ian Q. Whishaw, 2011: 5). Zikrullah sebagai produk mental diproses dalam milyaran sel neuron di otak. Ketika aktifitas zikrullah sedang berlangsung, sel neuron melakukan aktifitas bio-elektrik untuk menjalankan fungsi pengaturan tubuh manusia menurut fungsi masing-masing (Alwyn Scott, 2002: 11). Energi zikrullah yang bertemu neuron akan terus-menerus merangsang sel tersebut di otak yang mengakibatkan getaran energi tersebut akan mengaktifkan saraf dan mental. Kondisi sel dan mental yang aktif tersebut akan menghasilkan energi yang dapat mempengaruhi pada beberapa bahagian otak dan tubuh.

Zikrullah mampu menyebabkan perubahan pada gelombang otak (Chris Cook, Andrew Powell and Andrew Sims, 2009: 176). Setiap gelombang mempunyai frekuensi berbeza antara satu dengan yang lain. Setiap gelombang menggambarkan tingkat kesedaran otak yang sedang dialami individu. Gelombang beta, mempunyai frekuensi antara 13-30 Hz, berpengaruh terhadap kondisi kesedaran dan dapat menghantarkan fikiran pada kondisi stress dan cemas. Gelombang alpha, mempunyai frekuensi antara 9-12 Hz, dapat meningkatkan ketenangan pikiran. Gelombang theta, mempunyai frekuensi antara 5-8 Hz memberi pengaruh terhadap alam bawah sedar. Gelombang delta adalah gelombang yang mempunyai frekuensi antara 0-4 Hz (Michael A. Arbib, 2003: 38).

Dalam kajian tentang pikiran manusia. Robert F. Hink menemukan bahawa pada otak terdapat satu fenomena alami yang disebut dengan konsep *frequency following response* (Robert F. Hink, K. Kodero, O. Yamda, 1980: 36). *Frequency Following Response* adalah sebuah keadaan dimana otak cenderung menyesuaikan frekuensinya dengan frekuensi rangsangan suara yang diterima otak melalui telinga (Yi Du, 2011). Itu bermakna bahawa zikrullah juga dapat digunakan untuk mengatur pola gelombang otak dan keadaan pikiran. Pola gelombang otak akan menentukan keadaan mental kreatif, gembira, sedih, stress, cemas, atau depresi, semua itu dipengaruhi oleh pola gelombang otak yang dikeluarkan oleh sel-sel saraf di otak. Pola gelombang otak juga dapat direkayasa agar mendapatkan kondisi pikiran yang sesuai dengan kepentingan tubuh (*neurotherapy*).

Menurut al-Quran, energi zikrullah boleh mengantarkan seseorang kepada kejayaan (Surah Al-Jumuah, 62: 10). Energi zikrullah mampu menguruskan sistem limbik, cuping di kepala, kerja jantung, sirkulasi darah maupun paru-paru yang merupakan unsur penting sebagai penentu kondisi psikologis. Ketika melakukan zikrullah, aliran bio-elektrik di saraf pendengaran, memori, amygdala dan hipocampus di otak menjadi meningkat kerana keterlibatan aktif bahagian-bahagian tersebut dalam proses zikrullah. Demikian juga, jika zikrullah diamalkan secara berulang-ulang akan menyebabkan aliran bio-elektrik menjadi bertambah aktif. Saraf yang aktif akan mempengaruhi kelompok saraf yang lain untuk turut aktif, sehingga otak menjadi aktif secara keseluruhan, maka menghasilkan gelombang yang disebabkan oleh zikrullah. Temuan tersebut membuktikan bahawa secara saintifik, zikrullah yang dilakukan secara diulang-ulang akan meningkatkan kemampuan otak (Bonnie R Strickland, 2001: 416).

Dalam perspektif Islam gelombang suara mempunyai kaitan erat terhadap manusia, mulai dari memperdengarkan zikrullah kepada janin, melakukan adzan kepada bayi yang baru lahir, membantu pengaktifan otak pada kanak-kanak, penataan pada sistem limbik di otak setelah dewasa hingga membaca salam dan doa kepada jiwa mereka yang telah berada dalam kubur (Ibnu Majah. Hadis No.1535, 1536).

Fakta ilmiah mengungkapkan bahawa energi suara boleh memberi kesan kepada otak dan lingkungan sekitar. Larry Dossey dalam upaya mengungkapkan fenomena praktek penyembuhan melalui doa (*healing words*) di kalangan pelbagai aliran kepercayaan, telah mengumpulkan sejumlah hasil kajian yang relevan dari pelbagai universiti. Ia juga telah melakukan sejumlah kajian untuk membuktikan apa yang telah dipelajarinya dalam berbagai teori tentang *healing word* tersebut (Larry Dossey, 1993). Larry menemukan bahawa doa yang diucapkan secara berulang-ulang dapat memberi kesan yang kuat terhadap penyembuhan dan suasana otak (Larry Dossey, 1993: 17). Kajian yang dilakukan oleh Alfred Tomatis mendapatkan bahawa suara berpengaruh kepada gelombang otak. Ia menemukan hubungan antara frekuensi suara yang merangsang pendengaran daripada labirin telinga dengan pengendalian sistem saraf keseimbangan tubuh (Alfred North Whitehead, 1948).

Kajian yang dilakukan oleh Lee Salk mendapatkan bahawa suara berpengaruh kepada janin dalam kandungan. Pendidikan terhadap manusia boleh dimulakan sejak dari janin dalam kandungan. Kerana otak dan indra pendengaran bayi telah mulai dapat merasakan rangsangan suara ibu dan juga suara di sekitarnya. Nada pertama yang didengar oleh janin dalam kandungan adalah suara detak jantung ibu (Salk, Lee, 1973). Ketika ibu menyebut Allah, suara tersebut diproses di otak lantas ditransfer ke jantung untuk memperkuat efek getar. Kerana itu, bagi ibu yang menyebut Allah, janinnya akan selalu mendengarkan nama Allah yang terbit dari suara detak jantung ibu.

Sebahagian pengikut tarekat percaya bahawa zikrullah boleh memberi kesan (*blessed*) pada air untuk mengubati pelbagai penyakit. Kebenaran kepercayaan tersebut kemudian terungkap melalui hasil kajian moden yang dilakukan oleh Masaru Emoto dari Jepang. Ia berhasil menjelaskan hubungan antara gelombang suara dengan perubahan partikel air. Masaru menemukan bahawa air boleh menerima pengaruh dari ucapan manusia. Ketika dicoba mengirim gelombang doa pada air, Masaru mendapatkan bahawa gelombang tersebut mampu mengubah partikel air (Masaru Emoto, 2006: 50). Kajian yang dilakukan oleh Reda. H. E. Hassanien mendapatkan bahawa suara berpengaruh kepada bunga (R. Hassanien, T. Hou, Y. Li, 2014).

Setelah teknologi gelombang suara diterapkan pada tanaman yang berbeza, maka ditemukan bahawa gelombang suara pada frekuensi yang berbeza, tingkat tekanan suara, periode paparan dan jarak dari sumber suara mempengaruhi pertumbuhan tanaman (Reda. H. E. Hassanien, HOU Tian-zhen, LI Yu-feng and LI Bao-min, 2013). Kajian tersebut disokong oleh temuan Monica Gagliano bahawa tanaman dapat memberi respon seperti hewan, memiliki kemampuan untuk beradaptasi, mengenal hal yang berbahaya baginya, mampu menggunakan memori, dan tumbuhan dapat menggunakan suara untuk berkomunikasi. Lebih lanjut Monica menemukan bahawa tumbuhan mampu memancarkan suaranya sendiri, di saat yang sama mereka juga dapat bereaksi terhadap frekuensi tertentu (Monica Gagliano, 2012).

Gendang telinga bergetar kerana getaran bunyi yang masuk telinga merupakan salah satu peristiwa resonansi (The National Geographic features, 2005). Ketika nama Allah disebut, maka suara tersebut masuk ke telinga hingga ke otak. Getaran yang muncul pada otak tidak terlalu kuat, guna meningkatkan sensasi getaran, maka getaran tersebut harus ditransfer dari otak ke jantung sebagai organ untuk memperkuat getaran. Pada jantung orang beriman telah tersimpan rekaman tentang nama Allah beserta asesoris-Nya dengan baik. Kerana itu, apabila mendengar nama Allah disebut, maka getaran zikrullah akan mengaktifkan respon pada sistem limbik terhadap energi dan informasi yang terkandung dalam gelombang zikrullah tersebut.

## ■6.0 ZIKRULLAH SEBAGAI THERAPHY

Meskipun al-Quran menyebutkan bahawa gelombang zikrullah dapat menetralkan pelbagai gelombang yang mengganggu jantung, namun proses kerja gelombang tersebut tetap dimulai dari otak (Surah Ar-Rad, 13: 28). Gelombang pada otak menjadi kuat pengaruhnya pada manusia setelah gelombang tersebut ditransmisi ke jantung, kemudian mengalami penguatan frekwensi sehingga berubah menjadi perasaan yang mempengaruhi keadaan mental manusia (William Walker Atkinson, 2004: 669).

Manusia dikitari oleh pelbagai gelombang yang dapat mengganggu frekwensi gelombang dan aktifitas listrik pada otak. Aktifiti listrik yang tidak stabil di otak boleh menyebabkan epilepsi dan beberapa gangguan mental. Guna menguruskan semula otak, maka diperlukan suatu gelombang penyeimbang yang dapat dikirim melalui gelombang gelombang suara dalam bentuk zikrullah yang dapat melakukan tugas tersebut. Untuk menghasilkan gelombang zikrullah yang sesuai dengan ekspektasi dan dapat menghadirkan pengaruh pada otak, maka praktek zikrullah dilakukan dengan mengikuti beberapa saran sebagai berikut:

1. Pendengaran fokus pada zikrullah
2. Pengucapan zikrullahullah sesuai dengan *makhraj*
3. Menghindari makanan dan minuman yang diproses tidak sesuai syariah
4. Menekan pusat otak jahat di dahi pada tempat sujud selama shalat
5. Merasakan setiap getaran zikrullah
6. Menyesuaikan irama zikrullah dengan denyut jantung
7. Amplitudo yang konstant
8. Durasi zikrullah 3 hingga 5 menit.

Model praktek zikrullah boleh memperlancar sirkulasi darah, pergantian oksigen baru, mereduksi aktifitas neuron dan berguna untuk penumbuhan kwaliti plastisitas pada otak. Di kalangan masyarakat moden, zikrullah boleh digunapakai sebagai *self therapy* yang senang dan murah.

## ■7.0 MENGURUSKAN ALAM BAWAH SEDAR

Pengertian tentang alam bawah sadar dapat diungkapkan sebagai suatu kebiasaan yang telah menyatu dalam diri dan tidak memerlukan pikiran sadar untuk melakukannya (Joseph Murphy, 1998: 6). Kemahiran dalam mengetik, mengenderai mobil ataupun sikap dalam merespon suatu situasi adalah diantara kemampuan alam bawah sadar. Hasil kajian mengungkapkan bahawa alam bawah sadar selalu dominan mengendalikan hidup manusia dalam menjalankan aktifitas. Alam bawah sadar juga memainkan peran besar dalam menentukan kesihatan dan kesuksesan seseorang. Kerana itu, menata alam bawah sadar perlu mendapatkan atensi yang lebih (Gemma Calvert, 2013: 4).

Mekanisme bawah sadar adalah perpaduan antara mekanisme sadar di kulit otak dengan mekanisme emosional di bawah kulit otak, kemudian menjadi permanen apabila kejadian tersebut terjadi secara berulang kali akan menjadi kebiasaan yang akan disimpan di dalam memori jangka panjang yang menjadi suatu keadaan penentu dalam pembangunan mekanisme bawah sadar sebagai landasan kepribadian yang berfungsi secara otomatis. Kebiasaan dapat dibangun melalui zikrullah yang memadukan antara kesedaran dan alam bawah sadar (William E. Glassman and Marilyn Hadad, 2009: 229). Jika zikrullah dilakukan dengan kwaliti demikian secara berulang, maka pengalaman zikrullah tersebut akan disimpan dalam memori jangka panjang serta akan menjadi landasan kepribadian yang hanya bertumpu kepada Allah (Larry R. Squire, Daniel L. Schacter, 2002: 24).

Keberhasilan menguruskan alam bawah sadar dan disokong oleh rasa percaya diri, rasa damai dalam diri dan matlamat hidup yang jelas di masa depan. Jika perasaan tersebut boleh dipertahankan secara berterusan, maka alam bawah sadar akan menggerakkan pemikiran sadar menuju yang dicita-citakan. Kerana itu, untuk menata alam bawah sadar juga sangat diperlukan emosi yang positif dan menyenangkan. Seluruh perasaan tersebut boleh dicapai dengan senang melalui zikrullah yang akan memberikan kedamaian dalam jiwa (Jennifer L. Richardson, 2011:55).

Setiap ucapan yang mengandung unsur negatif akan merusak alam bawah sadar. Merusak alam bawah sadar adalah proses menjadikan jiwa tidak boleh stabil menghadapi realiti. Ucapan menentukan kepribadian dan kepribadian menentukan ucapan (C. James Jensen, 2012: 10). Sebaik-baik ucapan adalah zikrullah. Kerana itu, seluruh ibadah dalam Islam mempunyai potensi untuk menguruskan alam bawah sadar sebagai landasan bagi perilaku.

## ■8.0 BEBAS DARI PSIKOSOMATIK

Penumbuhan yang tidak selari antara pola hidup masyarakat moden dan penerapan nilai-nilai Islam dalam interaksi sosial telah menyebabkan kegawatan mental yang tidak stabil. Perasaan kehilangan identiti diri, penyimpangan seksual dan konsumsi obat-obat terlarang yang disebabkan oleh jiwa yang hampa turut menjadi penyebab meningkat mangsa psikosomatik. Masyarakat moden yang terpisah dari nilai-nilai Islam mengalami beberapa gangguan mental. Pertama, kecemasan kerana kehilangan makna hidup. Kedua, kehampaan kerana ketiadaan hubungan interpersonal. Ketiga, kebosanan kerana tidak memahami makna hidup dan keseimbangan sosial. Keempat, perilaku menyimpang. Kelima, gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor mental dan sosial (Fay Fransella, 2003: 260).

Menurut sains, suara dapat digunakan untuk menciptakan gelombang alpa yang memberi kesan rilek pada otak. Keadaan gelombang relek (alpa wave) tersebut terhubung dengan kondisi mental, sehingga seseorang boleh merasa mentalnya bebas dari pelbagai tekanan. Zikrullah dapat digunakan untuk menghadirkan gelombang alpa di otak. Dengan memperbanyak zikrullah dapat menghasilkan energi getaran yang besar yang boleh memberi mafaat meningkatkan daya tahan terhadap gangguan psikosomatik.

## ■9.0 KESIMPULAN

Pengkaji mendapati beberapa kajian tentang hubungan zikir dengan kesembuhan, hubungan zikir dengan terapi mental, hubungan zikir dengan ketenangan fikiran yang telah dilakukan oleh beberapa pakar dengan menggunakan sokongan sains dan teknologi. Masing-masing mempunyai objektif yang berbeza, namun keseluruhan kajian boleh memperlihatkan keunggulan yang terkandung dalam amalan yang telah disyariatkan Islam tersebut.

Al-Ghazali di akhir penutup kitabnya, al-Munqidh min ad-Dhohal menulis, zikrullah adalah ilham dari Allah untuk hamba-Nya yang dikasihi sebagai jalan menuju jiwa yang bebas dari sifat tercela. Kerana itu, kekuatan yang terkandung dalam zikrullah diyakini para ulama boleh berimplikasi multi dimensi, tidak hanya kepada pelaku zikrullah sahaja, namun boleh menyebar kepada alam persekitaran dimana ahli zikrullah berada. Energi zikrullah melalui sistem saraf, secara otomatis ditransmisi untuk memberi efek positif kepada otak, kardio vaskular, produksi cairan dalam tubuh, dan mental.

Jika energi terbarukan (energy renewable) didefinisikan sebagai sumber energi yang boleh dengan cepat dipulihkan semula secara alami dan prosesnya berterusan, seperti energi matahari, energi angin dan juga geo thermal, maka energi zikrullah boleh dipandang seperti energi terbarukan bagi mental. yang boleh digunakan untuk terapi psikosomatik secara mudah dan murah. Jika seseorang tidak mendapat suplai energi bagi mental yang cukup, maka ia akan mengalami komplikasi mental yang parah yang boleh mengganggu aspek-aspek kehidupannya secara luas. Masyarakat moden dapat menggunakan gelombang zikrullah sebagai solusi penataan mental secara percuma dan permanen.

## Rujukan

- A. Fuad Said. (2003). *Hakikat Tarikat Naqsyabandiyah*. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru.
- Alan E. Kazdin. (2000). *Encyclopedia of Psychology*. USA: Oxford University.
- Alwyn Scott. (2002). *Neuroscience A Mathematical Primer*. USA: Springer.
- Basia Spalek And Alia Intoual. (2008). *Religion, Spirituality And the Social Sciences Challenging Marginalisation*. Great Britain: The Policy Press University Of Bristol.
- Bonnie Strickland. (2001). *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Second Edition. The United States of America: Farmington Hills.
- Brett Bourbon. (2004). *Finding a Replacement for the Soul Mind and Meaning in Literature and Philosophy*. The United States of America: Harvard College.
- Brigitte Stemmer and Harry A. Whitaker. (1998). *Handbook of Neurolinguistics*. USA: Academic Press.
- Bryan Kolb & Ian Q. Whishaw. (2011). *An Introduction to Brain and Behavior*. Third Edition. The United States Of America: Worth Publishers.
- C. James Jensen. (2012). *Beyond the Power of Your Subconscious Mind*. USA: Waterside Publication.
- Chris Cook, Andrew Powell and Andrew Sims. (2009). *Spirituality and psychiatry*. London: The Royal College of Psychiatrists.
- Dale Purves. (2004). *Neurosciences*. Third Edition. U.S.A: Sinauer Associates, Inc.
- David L. Clark, Nashaat N. Boutros and Mario F. Mendez. (2005). *The Brain And Behavior An Introduction to Behavioral Neuroanatomy*. UK: Cambridge University.
- Donald K. Freedheim. (2003). *Handbook of Psychology*. Volume 1. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Fatimah Ibtahim. (2009). *Sholat Kebaikan Dari Perspektif Sains*. Kuala Lumpur: Jabatan Kejuruteraan Bioperubatan Fakulti Kejuruteraan Universiti Malaya.
- Fay Fransella. (2003). *International Handbook of Personal Construct Psychology*. 2003 England: John Wiley & Sons Ltd.
- John Renard. (2009). *The A To Z Of Sufism*. UK: The Scarecrow Press, Inc.
- John Searle. (2003). *Minds Brains and Science*. The United States of America: Harvard University Press.
- Joyce J. Morris. (2002). *Reiki Hands That Heal*. India: B. Jain Publishers (P) Ltd.
- K. Lee Lerner and Brenda Wilmoth Lerner. (2004). *Gale Encyclopedia of Science*. Third Edition. Canada: Gale.
- Kara Rogers. (2011). *The Brain And The Nervous System*. New York: Britannica Educational Publishing.
- Larry Dossey. (1993). *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine*. San Francisco: Harper Sanfrancisco.
- Larry R. Squire, Daniel L. Schacter. (2002). *Neuropsychology Of Memory*. The United States of America: The Guilford Press.
- Lionel Corbett. (2010). *Soul: A Depth Psychological Approach*. USA: Springer
- Masaru Emoto. (2006). *The True Power Of Water*. Bandung: MQ Publishing.
- Michael A. Arbib. (2003). *The Handbook Of Brain Theory And Neural Networks*.
- The National Geographic features. (2005). *Wave, Sound, and Light*. The United States: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- William E. Glassman and Marilyn Hadad. (2009). *Approaches to Psychology*. Italy: McGraw-Hill Education.
- William Walker Atkinson. (2012). *The Subconscious And The Superconscious Planes of Mind*. Yogebooks.
- Yiannis Manetas. (2010). *Alice in the Land of Plants Biology f Plan and their importance for Planet Earth*. London: Springer
- Zvia Breznitz. (2008). *Brain Research in Language*. USA: Springer.