

Jurnal Al-Bayan:

Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah

Vol. 26 No. 2 Juni - Desember 2020, 250 - 269

DOI. 10.22373/albayan.v27i1.8301

ZIKRULLAH AS AN EMOTIONAL COUNSELING ON AMYGDALA FROM SCIENCE APPROACH

Jasafat

Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia
E-mail: jasafat@ar-raniry.ac.id

Iskandar Ibrahim

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe, Indonesia
E-mail: isibrahm@gmail.com

Kusumawati Hatta

Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia
E-mail: kusumawati.hatta@yahoo.com

Abstract

Zikrullah is the main Islamic teaching that is able to soothe the heart has not been used in emotional counseling. Zikrullah as vibration affects the brain. M. J. Griffin conducted an analysis of the vibration relationship with humans. The relationship between sound and emotion is still being studied in the EEG room. The purpose of this paper is to discuss the relationship between zikrullah and emotional counseling from a scientific approach. The qualitative study data was sourced from 3 zikrullah leaders in Medan and 3 Aceh Utara. Support data refer to the work of Acehnese Ulama Shaykh Muhammad Muda Waly. This study will contribute to four aspects. First, the development of Islamic mysticism. Second, increasing public recognition of zikrullah as an emotional therapy for the brain. Third, to explain zikrullah as a legacy of Sufism scholars. Fourth, to resolve the incomplete mental problems in Aceh. The government can adopt the results of this study into public policy as social capital to strengthen the application of Islamic values in Aceh. The government can recommend a zikrullah counseling approach to mental hospitals, prisons, nursing homes, trauma rehabilitation centers and drug rehabilitation centers.

Keywords: *zikrullah, counseling, amygdala, neuroscience*

Diterima: Juli 2020. **Disetujui:** Agustus 2020. **Diterbitkan :** Desember 2020

Abstrak

Zikrullah merukan ajaran Islam utama yang mampu menentramkan jantung belum difungsikan dalam konseling emosi. Zikrullah sebagai vibrasi berpengaruh kepada otak. M. J. Griffin melakukan alalisa tentang hubungan vibrasi dan manusia. Hubungan suara dengan emosi masih terus dikaji di ruang EEG. Tujuan paper ini untuk membahas hubungan zikrullah dengan konseling emosi dari pendekatan sains. Data kajian kualitatif bersumberkan kepada 3 pemuka zikrullah di Medan dan 3 Aceh Utara. Data dukungan merujuk kepada karya Ulama Aceh Syaikh Muhammad Muda Waly. Kajian ini akan berkontribusi kepada empat aspek. Pertama, pengembangan mistisisme Islam. Kedua, meningkatkan pengenalan publik terhadap zikrullah sebagai terapi emosi pada otak. Ketiga, untuk menjelaskan zikrullah sebagai warisan ulama tasawuf. Keempat, untuk menyelesaikan persoalan mental yang belum tuntas di Aceh. Pemerintah dapat mengadopsi hasil kajian ini ke dalam kebijakan publik sebagai modal sosial (*social capital*) guna memperkuat penerapan nilai-nilai Islam di Aceh. Pemerintah dapat merekomendasi pendekatan konseling zikrullah kepada rumah sakit jiwa, penjara, rumah jompo, pusat rehabilitasi trauma dan pusat rehabilitasi narkoba.

Kata kunci: zikrullah, konseling, amygdala, neurosains

Pendahuluan

Paper ini merespon minat publik di Aceh untuk mengetahui faedah zikrullah terhadap konseling emosi pada amygdala dari pendekatan sains. Amygdala berperan signifikan dalam merespon berbagai stimulus yang datang dari luar atau dalam manusia. Signifikan karena menemukan hubungan antara zikrullah, memori, emosi, dan keadaan mental.

Di kalangan masyarakat Aceh, zikrullah dipandang sebagai amalan utama untuk mendekatkan diri kepada Allah, namun belum dikaitkan dengan penataan *amygdala* sebagai pusat kontrol emosi pada otak manusia. Dalam perspektif neurosains getaran zikrullah dapat mengirim gelombang kepada *amygdala* pada sistim limbik. Menurut neurolog, gangguan pada *amygdala* akan menyebabkan seseorang menderita berbagai gangguan kepribadian yang serius dalam berinteraksi.

Di Aceh, Pasca konflik dan bencana telah menyisakan trauma *amygdala* yang berbeda pada masing-masing korban. Gangguan emosi akan mengganggu sistim kepribadian para korban. Berdasarkan kajian terdahulu diketahui bahwa *amygdala* mengalami dinamika mengikut proses perkembangan emosi. Dalam keadaan yang membimbangkan ini, masyarakat perlu mendapatkan penjelasan bahwa zikrullah sebagaimana dipraktekkan oleh Syeikh Abdul Rauf atau Syeikh Muhammad Muda Waly di masa lampau mempunyai faedah untuk konseling emosi. Keadaan tersebut menjadi pemicu bagi penulis untuk menjelaskan peran zikrullah terhadap penataan emosi.

Di pesisir pantai utara Aceh, kajian terhadap zikrullah dipelajari dari pendekatan sejarah ataupun interpretasi tetapi penulis menggunakan pendekatan sains untuk menjelaskan fenomena mistik tersebut untuk membuka tabir vibrasi kepada masyarakat moden. Pendekatan sains dalam melihat zikrullah akan memberikan arah baru kepada pemahaman nilai-nilai ibadah Islam yang disyariatkan Allah. Karena itu, peneliti sangat berminat untuk melakukan kajian tentang zikrullah dari perspektif sains untuk kepentingan terapi mental. Relevansi kajian ini dalam konteks Aceh yang terus mengalami peningkatang jumlah orang yang mengalami gangguan jiwa pasca konflik, gempa dan tsunami adalah untuk menghadirkan kontribusi akademik secara nyata untuk penataan emosi sebagai bahagian dari mental dan kepribadian.

Hasil Penelitian

Zikrullah

Pengertian Zikrullah

Zikrullah dihasilkan dari getaran udara pada pita suara (*vocal cords*) yang disebabkan oleh tenaga. Rongga mulut juga

berfungsi sebagai resonator, yaitu merupakan ruang udara yang berfungsi untuk memperkuat suara. Gelombang zikrullah yang masuk ke telinga diubah menjadi isyarat listrik pada cochlea kemudian melalui auditory diteruskan ke pusat pendengaran otak (*auditory cortex*). Gendang telinga bergetar karena getaran bunyi yang masuk telinga merupakan salah satu peristiwa resonansi. Proses ini dimulai pada tahap organ reseptor pendengaran dengan pengolahan kode perifer di otak.¹

Berzikir dapat dilakukan dengan menyebut Allah...Allah...dengan lidah secara terus menerus dan memberi perhatian sepenuhnya terhadap zikir.² Zikir juga dapat dilakukan dengan mengingat dan mengulang-ulang menyebut nama Allah.³ Karena itu, zikrullah adalah mengulang-ulang sebutan nama Allah (*Recollection of God*).⁴ Cara menyebut dapat dilakukan secara bersuara dengan lidah mengulang-ulang nama Allah. Zikrullah juga dapat dilakukan dengan zikir tunggal (*al-dhikr al-mufrad*) yaitu, hanya menyebut Nama Allah (*the mention of the name Allah alone*).⁵

Otak Menerima Stimulus Suara

Proses zikrullah dimulai dari otak yang berfungsi menghubungkan antara alam mikro dengan alam makro.⁶ Otak

¹ Arthur N. Popper. *Handbook of Auditory Research* (USA: Springer, 2008), h. 89.

² Jean-Louis Michon. *Sufism: Love & Wisdom* (Indiana: World Wisdom, 2006), h. 20.

³ John Renard. *The A To Z Of Sufism* (UK: The Scarecrow Press, 2009), h. 198.

⁴ Catharina Raudvere dan Leif Stenberg. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community* (London: I.B.Tauris & Co Ltd, 1988), h. 24.

⁵ William C. Chittick, *The Essential Seyyed Hossein Nasr* (Canada: World Wisdom, 2008), h. 70.

⁶ Ahlsén, Elisabeth. *Introduction to Neurolinguistics*(USA: John Benjamins B.V, 2006), h. 4.

mempunyai berat antara 1100 dan 2000 g serta mengandung sekitar 100 milyar neuron.⁷ Secara internal, neuron dapat berkomunikasi antara satu dengan yang lain melalui pancaran gelombang listrik yang dihasilkannya. Otak menghasilkan gelombang yang mampu menimbulkan pengaruh komunikasi pada lingkungan. Dalam proses interaksi tersebut, otak berpotensi menerima gangguan dari gelombang dari luar dirinya. Gangguan pada gelombang otak akan menyebabkan sistem kontrol tubuh tidak dapat berfungsi pada sistem metabolisme maupun saraf yang lain.⁸

Suara dapat memberi pengaruh kepada perilaku manusia. Dossey mengakui tentang simbol-simbol spiritual dan sumber suci, namun masih belum ramai saintis yang menggunakan sains moden untuk mengembangkan peranan suara bagi manusia. Kekuatan yang dihasilkan oleh getaran suara ketika melalui medium disebut energi suara. Energi suara adalah jenis tenaga mekanik yang mudah dikenal melalui pendengaran. Tenaga suara diwakili secara visual sebagai gelombang.

Pencemaran suara yang banyak terjadi dapat menyebabkan gangguan pada otak dan kesehatan. Stress, gangguan pendengaran atau darah tinggi telah berhasil direkayasa untuk kepentingan manusia. Suara sebagai energi yang dapat didengar ternyata memberi manfaat kepada banyak orang. Mengikut teori sains, setiap getaran dapat menghasilkan energi suara dalam bentuk gelombang energi. Gelombang akan membawa energi, baik yang dapat dilihat ataupun tidak. Gelombang bunyi dapat membawa sejumlah besar energi. Amplitudo gelombang adalah berkaitan dengan energi yang dibawa gelombang.

⁷David L. Clark. *The Brain and Behavior An Introduction to Behavioral Neuroanatomy* (UK: Cambridge University, 2005), h. 85.

⁸Laurie J. F. *The Gale Encyclopedia Of Mental Health*. London: The Gale Group, 2008), h. 141.

Pengaruh Zikrullah Terhadap Otak

Otak sangat sensitif terhadap kekurangan oksigen. Alasan utama adalah karena otak menggunakan tenaga cukup banyak pada tubuh manusia, terutama berkaitan dengan aktiviti elektrik pada otak. Otak memerlukan kepada oksigen bagi menyokong pelbagai aktiviti. Tanpa mendapatkan hantaran oksigen yang cukup, otak tidak boleh melakukan aktiviti sepenuhnya. Karena itu, cara bernafas mempunyai hubungkait dengan penghantaran oksigen kepada otak. Pada waktu melakukan zikrullah, terjadi beberapa aktiviti. Salah satu di antaranya adalah cara bernafas yang dilakukan dengan cara menghirup serta mengeluarkan udara melalui mulut. Maksudnya satu nafas berlaku untuk satu sebutan nama Allah sahaja. Karena itu, pada cara zikrullah demikian berlaku pertukaran O₂ dengan CO₂ dalam tubuh secara berkekalan.

Otak memerlukan oksigen dalam jumlah besar yang disediakan oleh interaksi jantung dengan paru, tetapi semua organ-organ juga memerlukan kepada oksigen, ginjal, otot-otot, bahkan ketika manusia tidak melakukan apa-apa aktiviti, organ-organ tersebut masih lagi memerlukan oksigen sepenuhnya. Amalan zikrullah boleh membuat perubahan signifikan pada kualiti nafas bagi kesihatan. Satu tanggapan bahwa manusia tidak memerlukan kepada pembetulan cara bernafas karena ianya telahpun sentiasa bernafas. Manusia perlu memperbaiki kualitas bernafas. Melalui zikrullah semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam diri.⁹

Melalui amalan zikrullah boleh mendapatkan faedah nafas bagi membantu diri sendiri mencapai rasa tenang. Perlu disadari bahwa menggunakan pernafasan cukup efektif sebagai kemampuan untuk mengubah tingkat stres pada otak. Amalan

⁹Alexa Fleckenstein. *Health 20 Tap into the Healing Powers of Water to Fight Disease, Look Younger, and Feel Your Best*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc, 2007), h. 107.

zikrullah boleh dilakukan sambil duduk, berdiri ataupun berbaring, mengikut keadaan fizik seseorang. Bernafas dengan nyaman, mudah dan membayangkan nafas sendiri akan memunculkan penyembuhan yang masuk ke dalam tubuh karena membawa rasa damai. Memulakan nafas pada pusat atau dalam istilah yoga dipanggil dengan Hara boleh memberi pengaruh pada otot-otot perut. Oksigen dalam nafas akan menyebar dan menenangkan seluruh bahagian tubuh yang tegang. Itulah sebabnya mengapa sentuhan oksigen pada amalan zikrullah boleh mempertingkatkan perasaan relaks pada pengamal zikrullah.¹⁰

Semasa melakukan zikrullah, maka orang yang berzikir menghantarkan gas-gas ke dalam tubuh badan dan gelombang suara ke otak. Gas-gas yang terkandung dalam udara masuk kedalam paru-paru, darah sehingga ke otak. Manakala gelombang suara masuk ketelinga kemudian diubah menjadi gelombang elektrik sebelum di teruskan ke thalamus pada otak. Otak hanya boleh memahami pesan dalam suatu suara apabila telah bertukar kepada elektrik. Selanjutnya impuls elektrik tersebut akan dihubungkan ke memori dan kortek untuk mendapatkan tindak balas daripada otak.

Neurosains

Neurosains bidang ilmu yang mengkajian sistem saraf pada otak bertujuan untuk menjelaskan perilaku manusia.¹¹ Neurosains menjelaskan strategi untuk meningkatkan kesadaran manusia tentang diri dan kehidupan manusia sejagat. Jauh daripada tumpuan pada otak yang hanya mengukuhkan kognitif, berat sebelah yang didorong oleh prestasi, neurosains merekomendasikan pendekatan secara holistik yang

¹⁰Barbara Rubin. *Healing crisis and trauma with mind, body, and spirit*. New York: Springer Publishing Company, Inc, 2006), h. 135.

¹¹ Ibrahim Elfiky. *Terapi berpikir positif*. 2009), h. 84.

mengiktiraf perkaitan dengan intelektual, emosi, kognitif, analisis dan seni kreatif.¹²

Neurosains boleh membantu menjelaskan fenomena emosi mahupun intelektual pada manusia kepada semua pihak yang berkepentingan. Penjelasan yang paling utama adalah tentang model yang paling tepat untuk membina paradigma sebagai asas berfikir manusia.¹³ Neurosaintis mengajurkan bahwa kajian tentang manusia mestilah melibatkan kajian secara kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan hasil dari aspek angka dan makna demi kepentingan pembinaan emosi yang melibatkan persepsi, proses dan informasi.

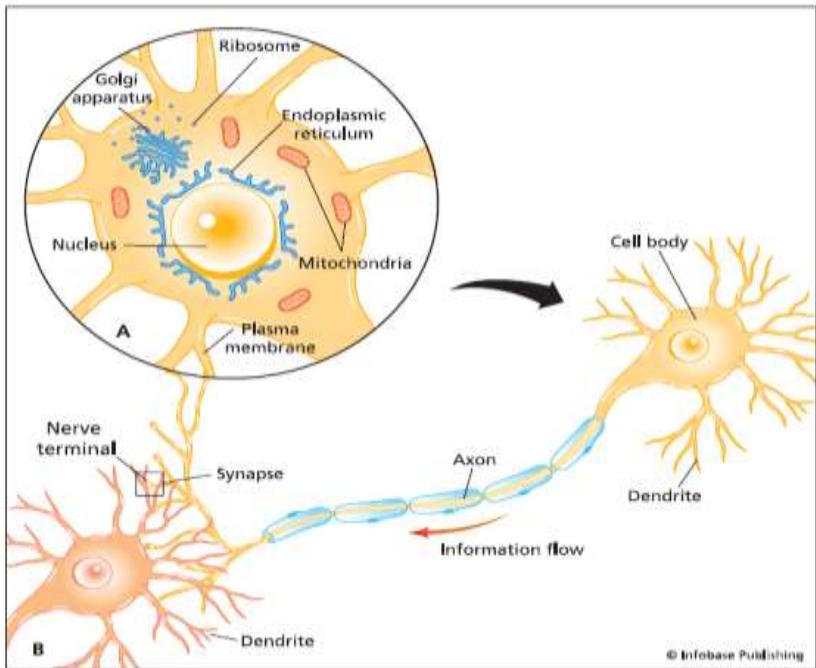
Otak

Teori otak menjelaskan fungsi organ tersebut sebagai pusat kendali kesadaran emosi manusia. Otak adalah sistem yang mengendalikan tubuh serta seluruh aktivitas manusia. Pada otak terdapat neuron yang merupakan unit dasar yang mengatur komunikasi dan informasi. Sel neuron dapat mengubah data yang diterima menjadi impuls listrik melalui serangkaian proses depolarisasi.¹⁴

¹²Barbara Montgomery Dossey. *Holistic nursing: a handbook for practice* (United States of America: Malloy, Inc, 2005), h. 144.

¹³Larry Dossey. *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine*. San Francisco: Harper Sanfrancisco, 2000), h. 22.

¹⁴Randal C. Oreilly. *Making Magic: Religion, Magic, and Science in the Modern World* (USA: Oxford University, 2000), h. 73.



Setiap neuron mempunyai cabang dendrit dan akson. Dendrit mempunyai fungsi yang sangat penting untuk menerima rangsangan termasuk yang berkaitan dengan proses stimulus (kognitif).

Ketika otak mendapat rangsangan, sel neuron dapat menghasilkan cabang dendrit yang baru untuk meningkatkan komunikasi di antara sel otak dan secara tidak langsung akan menjadikan otak lebih cerdas berbanding sebelumnya. *Dendrite* tetap dihasilkan oleh otak meskipun pada usia tua.¹⁵ Neuron sensori (*sensory neurons*) menerima isyarat (impul)

¹⁵David Perlmutter, M.D. *The Better Brain* (New York: Riverhead Books, 2004), h. 20

dari penerima (receptors) dari mata, kulit, otot, sendi-sendi dan organ-organ. Setiap neuron menerima impuls listrik melalui dendrit. Stimulus yang cukup kepada neuron akan menghasilkan impuls ke akson yang menghubungkan melalui sinapsis kepada sel dendrit yang lain.¹⁶

Sistem limbik sebagai lokasi memori emosi terletak di tengah otak sebagai pusat kendali manusia mengeluarkan perintah emosional dan rasional berhubungan dengan berbagai organ lainnya pada tubuh manusia.¹⁷ Karena itu, otak mengeluarkan perintah zikrullah, baik bersifat emosional dan rasional. Perintah yang bersifat emosional dan rasional tersebut berhubungan dengan berbagai organ lainnya pada tubuh manusia. Pengaruh gelombang zikrullah pada otak akan turut mengawal denyutan jantung, mengawal stres darah, menjaga keseimbangan cairan tubuh dan suhu badan.¹⁸

Amygdala

Kajian tentang hubungan zikrullah dengan mental manusia, khususnya *amygdala* di wilayah Asia tenggara dan juga dunia Islam pada umumnya adalah kajian yang baru, sedangkan di Barat persoalan tersebut telah lama berlangsung dengan versi yang berbeda. Terori *amygdala* menjelaskan dinamika emosi pada manusia. Pengertian *amygdala* berasal dari bahasa latin *amygdalae*, yaitu kupulan saraf pada otak yang berperan dalam melakukan pengolahan dan reaksi terhadap emosi. *Amygdala* adalah struktur di dalam labus

¹⁶Carol Turkington. *The Encyclopedia of the brain and brain disorders* (USA: An imprint of Infobase Publishing, 2002), h. 219.

¹⁷David A. Leeming. *Encyclopedia of Psychology and Religion* (USA: Sringer, 2010), h. 09.

¹⁸Kara Rogers. *The Brain and The Nervous System* (New York: Britannica Educational Publishing, 2011), h. 19.

temporal yang menyimpan dan mengelola data bersifat emosi. Ia mengendalikan perilaku manusia ketika menghadapi keadaan yang bersifat emosional. Ia menerima ransangan dari visual dan audio sebagai faktor penggerak potensi emosi.¹⁹ Keadaan *amigdala* mempengaruhi proses penghasilan hormon, sistem peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan pada *hipotalamus*. Hipokampus adalah memori yang mengendalikan data yang bersifat intelektual. Pada *sistem limbik*, Hipokampus berperan sebagai struktur pusat dalam pembentukan emosi dan memori. Hipokampus berkait dengan kekuatan memori.

Bersumberkan hasil kajian bahwa *amygdala* memainkan peranan dalam perasaan ketakutan dan kecemasan bagi manusia.²⁰ *Amygdala* juga terlibat dalam proses penyesuaian berbagai bidang anatomi untuk memperoleh respon fisiologi peningkatan tekanan darah, pernafasan serta respon perilaku ekspresi wajah ketakutan. *Amygdala* mempunyai hubungan dengan pendengaran.²¹ Karena itu, zikrullah dapat menjadi salah satu aktifitas yang menggetarkan emosi pada *amygdala* sehingga dapat menstimulus untuk mengeluarkan air mata ketika menangis. Ucapan kasar akan tersimpan dalam memori emosi pada *amygdala* dalam bagian otak dan akan terekam dalam ingatan dalam waktu yang lama. Melibatkan emosi spiritual dalam suatu interaksi dengan tujuan untuk menyentuh memori *amygdala* akan berimplikasi kepada penataan emosi.

¹⁹ V. S. Ramachandran. *Encyclopedia of Human Brain* (USA: Academic Press, 2002), h. 17.

²⁰ Barbara Ferry. *The Amygdala A Discrete Multitasking Manager* (Croatia: InTech, 2012), h. 63.

²¹ Atsuko masuda. *Post-Genomic Perspectives in Modeling and Control of Breathing* (New York: Plenum Publishers, 2004), h. 9.

Fungsi Amygdala

Amygdala akan mengeluarkan reaksi emosi terhadap stimulus yang diterima sesuai dengan memori emosional terhadap suatu kejadian atau benda tersebut. Pusat pengolahan data emosi di otak akan mengisi data baru atau membiarkan data tersebut yang akan berpengaruh pada *amygdala*. Emosi dapat dipahami sebagai gejala individu yang disertai oleh respon terhadap suatu rangsangan yang mengandung suatu kebutuhan dasar dimana jika kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, maka merasa gembira dan jika tidak akan marah.

Amygdala yang menempati posisi utama sebagai elemen memori yang merekam pengalaman emosi dalam sistim limbik ketika terjadi proses interaksi secara internal dan eksternal pada manusia terus mendapatkan perhatian dari para pakar neurosains.²² Mereka berargumen bahwa menurut sejumlah kajian yang telah dilakukan tentang *amygdala* memperlihatkan peran signifikannya dalam mengaktifkan sistim emosi ketika terjadi interaksi. Perspektif para pakar tentang posisi *amygdala* dapat dilihat dalam pendapat Lisa Feldman yang telah melakukan kajian tentang *amygdala* dengan hasil bahwa ukuran *amygdala* terkait dengan kemampuan sosialisasi orang dewasa pada skala kompleks.²³ Sedangkan *amygdala* dalam pandangan neuroteologi disebutkan perilaku beragama anti-rasionalis fundamentalis ditimbulkan oleh aktivitas neurologis sangat kuat pada suatu bagian otak dari sistim limbik pada otak manusia. Paul Sanberg menemukan *amygdala* juga mempunyai peran terhadap adanya rasa takut, emosi, dan bahkan kejang yang kita miliki.

²²Achmad Mubarak. *Psikologi Qur`ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), h. 25.

²³Dadang Hawari. *Do`a Dan Dzikirullah* (Jakarta: Dana Bakti Primayasa, 1997), h. 2.

Menurut *neuroscientist* Joseph LeDoux, *amygdala* dalam otak manusia berfungsi sebagai tempat penyimpanan memori yang berkaitan dengan emosi. *Amygdala* akan bereaksi sesuai dengan pengalaman emosi yang dialaminya, baik pengalaman yang menyenangkan ataupun yang tidak. Pada individu yang *amygdala*-nya terganggu menjadi kurang tertarik pada individu lain dan kondisi kepribadian menjadi pasif disertai dengan pengenalannya terhadap emosi dari suatu kejadian menjadi sangat minim (*affective blindness*).

Amygdala dan Kepribadian

Sebagaimana yang dijelaskan David A Bourne bahwa terdapat hubungan antara *amygdala* dengan korteks. Usia 12 tahun lebih dominan mengalami perkembangan dalam struktur *amygdala*, sedangkan kortek mengalami perkembangan pada usia di atas 20 tahun, karena itu *amygdala* lebih dahulu mengalami perkembangan daripada korteks. Caroline leaf menjelaskan dalam *Who Switched Off My Brain* bahwa orang yang berfikir baik akan mengalami peningkatan jumlah ikatan masing-masing *neuron* maupun *dendrite* dalam otak lebih banyak dan teratur, sedangkan otak yang berfikir negative cenderung akan merusak sel-sel otak. Kerusakan ini bukan hanya disebabkan oleh faktor stress dan gangguan jiwa saja, namun juga faktor eksternal akibat mendengar ucapan kasar dan pengaruh negatif dari lingkungannya. Aspek sebutan adalah yang menerangkan tata cara menyebut zikrullah yang dapat mempengaruhi *amygdala*. Aspek internal niat dapat memberikan implikasi terhadap perubahan gelombang otak sebagai isyarat perubahan pada emosi.

Ada memori yang berkait rapat dengan sensori audio (*audio streaming*). *Girus singgulata* mengawal hubungan antara emosi di sistem limbik dengan kemampuan kognitif (korteks serebrum). Struktur *Mamilaria* akan mengendalikan

aktivitas lidah dan otot kerongkongan ketika melakukan zikrullah. Lobus *frontal* yang terletak di depan otak berfungsi mengarahkan perilaku dan bertanggungjawab untuk memutuskan hal baik atau buruk.²⁴

Konseling Zikrullah Terhadap Amygdala

Manusia mempunyai dua memori, yaitu *amygdala* dan *hippocampus*. Kedua memori tersebut terdapat pada sistem limbik di otak. Sistem limbik terdiri dari thalamus yang mengatur fungsi sadar dan memulai proses data deria yang diterima tubuh dari luar diri, sebelum data di kirim ke korteks untuk menghasilkan respons. Hipotalamus mengendalikan keseimbangan fungsi tubuh, melalui saraf berautonomi mengawal denyutan jantung, stres darah, suhu tubuh, perilaku peserta dan emosi. Hipocampus merupakan memori untuk proses intelektual yang mempunyai relevansi dengan indera, terutama indera pendengaran dan korteks limbik untuk zikrullah. Sistem limbik menyimpan banyak maklumat dan berfungsi untuk mengendalikan sistem kesedaran manusia.²⁵ 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 kerongkong ketika zikrullah.²⁶

Amygdala menyimpan memori bersifat emosional dan mengatur perilaku manusia ketika menghadapi keadaan tertentu dan juga menerima ransangan dari visual mahupun

²⁴Stephen P. Salloway, *The Frontal Lobes and Neuropsychiatric Illness* (USA: American Psychiatric Publishing, 2001), h. 15.

²⁵Carol Turkington. *The Encyclopedia Of The Brain And Brain Disorders Second Edition* (United States of America: Facts On File, Inc, 2002), h. 64.

²⁶Michael A. Arbib. *The Handbook Of Brain Theory And Neural Networks* (London: A Bradford Book The Mit Press Cambridge, Massachusetts, 2003) h. 398.

audio sebagai faktor penggerak potensi emosi.²⁷ *Amygdala* mempengaruhi penghasilan hormon, peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan. *Amygdala* mempengaruhi penghasilan hormon, peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan. Karena zikrullah mempengaruhi gelombang otak, pengaruh zikrullah pada gelombang otak tersebut mempengaruhi *amygdala*. Keadaan *amygdala* tersebut yang memberi pengaruh kepada pembetulan cara bernafas. Kajian sebelumnya tentang perbezaan keperibadian dalam pola pernafasan ketika jiwa dalam keadaan stres dan beban fizik menemukan bahwa tingkat kecemasan individu mempengaruhi frekuensi pernafasan.

Tenaga zikrullah mampu menguruskan sistem limbik, cuping di kepala, kerja jantung, peredaran darah maupun paru-paru yang merupakan unsur penting sebagai penentu keadaan kesihatan psikologi. Ketika melakukan zikrullah, aliran bio-elektrik di saraf pendengaran, memori, *amygdala* dan hipocampus di otak menjadi meningkat karena 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. Menurut al-Quran, tenaga zikrullah boleh mengantarkan seseorang kepada kejayaan.²⁸ Temuan tersebut membuktikan bahwa secara saintifik, zikrullah yang dilakukan secara diulang-ulang akan meningkatkan kualitas kesihatan otak.

²⁷ Carol Turkington. 2002. *The Encyclopedia Of The Brain And Brain Disorders Second Edition*. (United States of America: Facts On File, Inc, 2002), h. 26.

²⁸Q. S 62 a: 10.

Zikrullah mempunyai hubungkait dengan perasaan manusia pada *amygdala*. Karena itu, gelombang suara, baik semasa berbicara ataupun tertawa adalah ekspresi daripada emosi manusia itu sendiri. Oleh itu, boleh difahami bahwa banyak melakukan zikrullah boleh memberi pengaruh kepada otak. Zikrullah juga akan menghasilkan gelombang otak yang harmoni sebagai isyarat mental berada pada keadaan stabil. Mental yang disokong oleh gelombang otak yang stabil boleh menghantar seseorang kepada keadaan lebih siap menghadapi pelbagai hal. Kelihatannya terdapat hubungkait yang erat antara gelombang otak yang stabil dengan mental yang stabil, di mana kestabilan kedua-dua aspek tersebut adalah syarat mendapatkan perilaku yang stabil. Aspek istimewa dari suara manusia adalah terdapat fungsi katarsis (*cathartic*), iaitu boleh menghilangkan pelbagai pengaruh pada minda yang boleh menyebabkan gangguan pada emosi. Karena itu, pengucapan zikrullah dengan mengikut kaedah-kaedah sains terbukti boleh menghasilkan implikasi yang lebih nyata jika menghasilkan gelombang suara yang harmoni antara keyakinan dan minda.²⁹

Suara yang dihasilkan seseorang boleh memberi pengaruh kepada sistem saraf pada diri dan juga orang lain. Dalam setiap suara terkandung pelbagai perasaan. Suara adalah salah aspek utama untuk mengenal karakter dan keadaan emosi seseorang, sama ada sedih ataupun gembira. Karakter individu dapat dikategorikan dengan mendengarkan tingkat frekuensi, kecepatan, dan kekuatan daripada suara, bahasa yang diucapkan, cara bernyanyi atau vokal yang digunakan. Jika suara mempunyai karakter yang berbeza antara seseorang dengan yang lain, maka demikian juga dengan gelombang otak mempunyai karakter yang berbeza antara seseorang dengan yang lainnya.

²⁹ Bonnie R. Strickland. *The gale Encyclopedia Of Psychology*. Second Edition (The United States Of America: Farmington Hills, 2001), h. 416.

Penutup

Di tengah-tengah perdebatan perspektif di kalangan ulama tentang praktek amalan zikrullah dan pertentangan metode rehabilitasi mental antara *volunteer* dari luar negara dengan masyarakat lokal di Aceh, maka peneliti menggunakan pendekatan sains untuk mengeksplorasi faedah zikrullah terhadap *amygdala*. Karena itu, penelitian tentang pengaruh zikrullah terhadap *amygdala* sebagai pusat emosi pada otak manusia menurut tinjauan neurosains akan menjadi solusi alternatif untuk terapi mental dan bagi penggiat rehabilitasi mental. Peneliti memilih model zikrullah karena lebih sesuai dengan kepentingan terapi dan keadaan korban di lapangan. Informasi tentang cara menjalankan zikrullah diperlukan agar dapat mengetahui sesuai untuk keperluan terapi korban.

Daftar Pustaka

The Holy Quran. Yusuf Ali

Achmad Mubarak. 2001. *Psikologi Qur`ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.

Alexa Fleckenstein. 2007. *Health 20 Tap into the Healing Powers of Water to Fight Disease, Look Younger, and Feel Your Best*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Arthur N. Popper. 2008. *Handbook of Auditory Research*. USA: Springer.

Atsuko masuda. 2004. *Post-Genomic Perspectives in Modeling and Control of Breathing*. New York: Plenum Publishers.

Barbara Ferry. 2012. *The Amygdala A Discrete Multitasking Manager*. Croatia: InTech.

Barbara Montgomery Dossey. 2005. *Holistic nursing: a handbook for practice*. United States of America: Malloy, Inc.

Barbara Rubin. 2006. *Healing crisis and trauma with mind, body, and spirit*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Bonnie Strickland. 2001. *The gale Encyclopedia Of Psychology*. Second Edition. The United States Of America: Farmington Hills.

Carol Turkington. 2002. *The Encyclopedia of the brain and brain disorders*. USA: An imprint of Infobase Publishing.

Catharina Raudvere dan Leif Stenberg. 1998. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community*. London: I.B.Tauris & Co Ltd.

Dadang Hawari. 1997. *Do`a Dan Dzikirullah* (Jakarta: Dana Bakti Primayasa).

Dari *Centre for Neural Science, New York University*.

- David A. Leeming. 2010. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. USA: Sringer.
- David L. Clark. 2005. *The Brain and Behavior An Introduction to Behavioral Neuroanatomy*. UK: Cambridge University.
- David Perlmutter. 2004. *The Better Brain*. New York: Riverhead Books.
- Direktur *University of South Florida Center of Excellence for Aging and Brain Repair*
- Elisabeth. 2006. *Introduction to Neurolinguistics*. USA: John Benjamins B.V.
- Ibrahim Elfik. 2009.
- Jean-Louis Michon. 2006. *Sufism: Love & Wisdom*. Indiana: World Wisdom.
- John Renard. 2009. *The A To Z Of Sufism*. UK: The Scarecrow Press.
- Kara Rogers. 2011. *The Brain and The Nervous System*. New York: Britannica Educational Publishing.
- Larry Dossey. 2000.
- Laurie J. F. 2008. *The Gale Encyclopedia Of Mental Health*. London: The Gale Group.
- Michael A. Arbib. 2003.
- Randal C. Oreilly. 2000. *Making Magic:Religion, Magic, and Science in the Modern World*. USA: Oxford University.
- Stephen P. Salloway. 2001. *TheFrontal Lobes and Neuropsychiatric Illness*. USA: American Psychiatric Publishing.
- V. S. Ramachandran. 2002. *Encyclopedia of Human Brain*. USA: Academic Press.
- William C. Chittick. 2008. *The Essential Seyyed Hossein Nasr*. Canada: World Wisdom.