

**PERAN DZIKIR DALAM SUFI HEALING DAN PSIKOLOGI ISLAM
MENURUT SHAYKH HAKIM MOINUDDIN CHISHTI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh:
Fitrotul Laeli
(2104046004)

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

HALAMAN DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fitrotul Laeli

NIM : 2104046004

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul : Peran Dzikir Dalam Sufi Healing dan Psikologi Islam Menurut Shaykh Hakim Moinuddin Chishti

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli saya sendiri dan tidak mengandung karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lainnya. Segala pengetahuan yang diperoleh dari hasil publikasi, baik yang sudah diterbitkan maupun yang belum diterbitkan telah dijelaskan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Mei 2025



Fitrotul Laeli
NIM: 2104046004

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING
PERAN DZIKIR DALAM SUFI HEALING DAN PSIKOLOGI ISLAM
MENURUT SHAYKH HAKIM MOINUDDIN CHISHTI



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan tasawuf dan Psikoterapi

Disusun oleh:
Fitrotul Laeli
(2104046004)

Semarang, 15 Mei 2025

Pembimbing 1

Dr. Bahroon Anshori, M.Ag

Pembimbing 2

Fitriyati, S.Psi., M.Si

HALAMAN NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran

Hal

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, dengan ini kami mengirimkan naskah skripsi:

Nama : Fitrotul Laeli

NIM : 2104046004

Program: Fakultas : S.1 Ilmu Ushluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Peran Dzikir Dalam Sufi Healing dan Psikologi Islam Menurut Shaykh Hakim MQ'inuddin Chishti

Selanjutnya, kami dengan hormat memohon agar skripsi tersebut agar segera di munaqasyahkan

Demikian pengajuan persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatian Kami Mengucapkan terima kasih

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Semrang, 15 Mei 2025

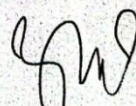
Disetujui oleh

Pembimbing 1



Dr. Bahroon Anshori, M.Ag

Pembimbing 2



Fitriyati, S.Psi., M. Si

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185

Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Skripsi Saudari Fitrotul Laeli

NIM 2104046004 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 16 Juni 2025.

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Sri Rejeki, S.Sos
NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang



Komari, M.Si
NIP. 108703082019031002

Penguji I



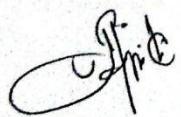
Dr. H. Muh. In'amuzahiddin, M.Ag
NIP. 197710202003121002

Penguji II



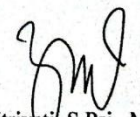
Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi
NIP. 198804142019032011

Pembimbing I



Dr. Bahroon Anshori, M.Ag
NIP. 197505032006041001

Pembimbing II



Fitriyati, S.Psi., M.Si
NIP. 196907252005012001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Dengan penuh rasa syukur Alhamdulillah, peneliti panjatkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia, rahmat, dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Dzikir dalam Sufi Healing dan Psikologi Islam Menurut Shaykh Hakim Moinuddin Chishti” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini, khususnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., Plt. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Moch. Sya'roni, M.Ag., selaku Dekan Fkultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si dan Royanullah, M. Psi. T., selaku ketua jurusan dan sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Royanullah, M. Psi. T., selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama masa perkuliahan.
5. Dr. Bahroon Anshori, M. Ag., dan Fitriyati, S. Psi., M. Si., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan selama masa penulisan skripsi.
6. Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti selaku penulis buku “*The Book of Sufi Healing*” yang telah menulis buku tersebut sehingga dapat penulis teliti dan menghasilkan sebuah karya ilmiah berupa skripsi ini.

7. Seluruh Ibu dan Bapak dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora atas ilmu yang diberikan dan dukungan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Ibu Kurniasih dan Bapak Mispan cinta pertama penulis, tempat pulang penulis, ibu dan ayah penulis yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan baik moril maupun materil yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
9. Muhammad Firdaus selalu kakak penulis yang selalu mendukung, mendoakan, serta selalu memastikan penulis tidak kekurangan suatu apapun.
10. Nur Rohmah selaku sepupu penulis yang telah membantu dan mengarahkan penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.
11. Siti Khuswatun Khasanah dan Nur Azizah selaku sahabat penulis yang selalu menjadi tempat penulis bernaung sehingga penulis dapat menjalani perkuliahan hingga saat ini.
12. Amri Winarti selaku teman penulis yang selalu memberi semangat dan mendoakan apapun yang sedang penulis usahakan.
13. Teman-teman TP-A1 yang telah kebersamai penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.
14. Teman-teman KKN MIT Posko 19 yang telah kebersamai penulis selama 45 hari dan membuat KKN penulis sangat berkesan.

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah disebutkan di atas, serta kepada yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga Allah SWT memberikan kebaikan dan keberkahan sebagai balasan yang terbaik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap agar skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Semarang, 9 Mei 2025

Fitrotul Laeli

NIM: 2104046004

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas Rahmat, Nikmat, dan Karunia-Nya yang melimpah, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti dengan hormat mempersembahkan penelitian ini kepada:

1. Bapak Mispan yang telah berjuang dan selalu mengusahakan serta memastikan penulis tak kekurangan sehingga penulis dapat bertahan hingga saat ini.
2. Ibu Kurniasih selaku ibu penulis yang tak henti-hentinya mendoakan, memberi dukungan, memberi ridhanya selama masa studi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di UIN Walisongo Semarang
3. Muhammad Firdaus selaku kakak penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan hingga akhir.
4. Penulis, yang telah berjuang, bertahan dan terus menerus belajar menghadapi diri serta agar menjadi lebih baik lagi sehingga dapat bertahan hingga saat ini.

MOTTO

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya: “Dan apabila aku sakit, maka Dia (Allah) lah yang menyembuhkanku”

(Q.S. Asy-Syu'ara: 80)

TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi arab-latin dalam skripsi ini berpedoman Keputusan Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 158 th. 1987 nomor: 0543b/u/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin adalah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya, tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi, yaitu:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	I	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ ي	fathat dan ya	Ai	a dan i
َ و	fathah dan wau	Au	a dan u

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ اِي	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
اِ اِي	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
اُ اِي	dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

ABSTRACT

Shaykh Hakim Mu'inudduin Chishti is the author of the book "The Book of Sufi Healing" in which various methods of Sufi healing are explained, one of which is dhikr. Dhikr is an activity of remembering Allah by repeating His Names. This study aims to determine the role of dhikr in Sufi healing according to Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti and to determine the relationship between dhikr and the five brain waves in humans. This study uses a qualitative method with a library research approach. The data sources in this study were taken from primary and secondary data sources. Data analysis includes data reduction, data presentation, and conclusions. The results of this study are that the role of dhikr according to Shaykh Chisti includes: (1) making a person admirable and authoritative, (2) refreshing and healthy the heart, (3) maintaining speech from gossip and gossip, (4) curing all heart diseases, (5) eliminating all fear and horror of the heart. The brain waves that appear when doing dhikr are alpha, beta and delta waves. There are similarities between each of these waves, namely that they both produce a calming effect, although at different levels.

Keywords: Dhikr, Sufi Healing, Brain Wave

ABSTRAK

Shaykh Hakim Mu'induuin Chishti merupakan penulis buku "*The Book of Sufi Healing*" dalam buku tersebut dijelaskan berbagai macam metode dalam sufi healing yang salah satunya adalah dzikir. dzikir merupakan kegiatan mengingat Allah dengan cara mengulang-ulang Asma-Nya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran dzikir dalam sufi healing menurut Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti serta untuk mengetahui keterkaitan dzikir dengan lima gelombang otak pada manusia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka atau *library research*. Sumber data dalam penelitian ini diambil dari sumber data primer dan sekunder. analisi data meliputi reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini adalah, peran dzikir menurut Shaykh Chisti antara lain: (1) menjadikan pribadi yang mengagumkan dan berwibawa, (2) menyegarkan dan menyehatkan hati, (3) memelihara ucapan dari gunjingan dan ghibah, (4) menyembuhkan segala penyakit hati, (5) menghilangkan segala rasa takut dan ngeri hati. Gelombang otak yang muncul ketika berdzikir yaitu, gelombang alfa, beta dan delta. Terdapat kesamaan dari masing-masing gelombang tersebut yaitu sama-sama menghasilkan efek ketenangan walaupun dalam tingkat yang berbeda.

Kata Kunci: Dzikir, Sufi Healing, Gelombang Otak

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
TRANSLITERASI.....	xi
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Metode Penelitian.....	12
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II TINJAUAN UMUM	17
SUFI HEALING, PSIKOLOGI ISLAM, DAN DZIKIR	Error! Bookmark not defined.
A. Definisi Sufi Healing.....	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Psikologi Islam.....	25
C. Definisi Dzikir.....	26
BAB III DZIKIR DALAM BUKU “THE BOOK OF SUFI HEALING.....	39

A. Biografi Shaykh Hakim Mu'inuddin Chisty	39
B. Dzikir dalam Buku “The Book of Sufi Healing”	43
BAB IV DZIKIR DALAM KACAMATA SUFI HEALING DAN PSIKOLOGI ISLAM	Error! Bookmark not defined.
A. Dzikir Dalam Sufi Healing.....,	51
B. Dzikir Dalam Psikologi Islam.....	61
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 gerakan kepala saat berdzikir dalam Tarekat Chistiyyah.....	46
Gambar 3.2 dzikir <i>maqalad al-samawati wa al</i>	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era sekarang ini, manusia dihadapkan dengan bermacam-macam permasalahan yang berakibat pada munculnya perasaan susah, gelisah dan cemas, sehingga beberapa dari mereka rentan mengalami depresi atau stres. Sudah banyak cara yang dilakukan untuk menghilangkan perasaan tersebut, seperti dengan mendatangi psikolog. Namun ternyata, setelah hal tersebut dilakukan pun perasaan tersebut tidak dapat hilang sepenuhnya. Dalam mengatasi masalah tersebut para psikolog menganalisis bahwa dalam diri manusia hanya ada dimensi fisik dan psikis saja tanpa adanya dimensi spiritual sebagai esensinya. Sehingga konseling yang diberikan pun tidak dapat menyentuh esensi masalah yang dihadapi manusia modern.¹

Perkembangan zaman telah mempengaruhi perubahan hidup. Manusia mulai terbawa arus globalisasi dan perlahan-lahan mulai meninggalkan agama dan kehidupan yang awalnya aman, damai, dan tentram pun mulai hilang, menjadikan hidup yang serba penuh perlombaan dan menghilangkan sikap sosial dalam diri manusia. Keadaan ini dapat membawa dampak yang tidak baik terhadap perkembangan jiwa dan batin manusia. Upaya yang dilakukan guna menangani hal ini pun membuahkan hasil yang tidak cukup memuaskan karena problem jiwa yang rusak semakin melebar dan sulit dihilangkan.

Problem-problem tersebut tentu saja tidak hanya berdampak pada psikis, moral dan sosial saja tetapi dapat berdampak pada terganggunya kesehatan fisiologis manusia yang akhirnya akan berdampak pula pada kesehatan fisik. Dalam hal ini muncul lah tasawuf yang menarik perhatian masyarakat karena dianggap dapat membantu mengatasi segala problem, tak terkecuali mengenai persoalan kehidupan. Psikoterapi Islam menggunakan teknik yang didasarkan pada ajaran Islam yang

¹ Arroisi Jarman. 2018. *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*. Tsaqafah, Vol. 14, No. 2

diambil dari Al-Qur'an, Sunnah, serta contoh-contoh orang saleh dan pengetahuan Islam, untuk mengobati berbagai gangguan mental, spiritual, moral, dan fisik. Psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembangkan kepribadian yang seimbang dan sehat agar menghasilkan Muslim yang autentik yang sesuai dengan hukum Islam, mencari keridhaan Allah SWT, meningkatkan kecerdasan emosional, dan mengembangkan karakter yang bermoral baik.²

Menurut ahli psikologi, rasa takut, cemas, stress dan khawatir adalah hal-hal yang umum terjadi pada manusia di kehidupan sehari-hari. Namun menurut Hawari, apabila hal ini terus berlanjut maka dapat mengakibatkan gangguan mental pada seseorang, seperti munculnya perasaan tidak nyaman, ketakutan yang berlebihan dan rasa tertekan pada suatu keadaan, sehingga dapat menurunkan kualitas manusia dan dapat mengancam keberadaan manusia itu sendiri.³

Kegelisahan yang dirasakan manusia modern diakibatkan salah satunya karena tipisnya pegangan iman kepada Tuhan. Hal-hal yang berkaitan dengan keagamaan sudah tidak dianggap sakral lagi dan dampaknya banyak tempat peribadahan yang sepi dan kehilangan jemaatnya. Hal ini pun terjadi pada umat muslim pula. Oleh karena itu, para kaum Sufi mengobati "penyakit" yang ada pada manusia modern secara spiritual. Metode ini telah digunakan oleh para kaum Sufi seperti Rabi'ah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, al-Hallaj, dan al-Quasyairi sebagai terapi alternatif yang tidak dapat ditawarkan oleh psikolog. Metode ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental tetapi juga membuat hidup menjadi lebih damai dan bahagia.⁴

Tasawuf adalah ilmu yang merujuk pada moral yang berasal dari prinsip-prinsip Islam yang berkembang dari pengalaman spiritual. Karena pokok ajaran tasawuf adalah moralitas, tasawuf dalam teori mencerminkan moral dan semangat

² Sholikhah Zairotus. 2023. *Kolaborasi Keilmuan Sufi Healing dan Traditional Chinese Medicine (Perspektif Pengetahuan dan Kesucian)*

³ Andi Eka Putra, *Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern*, Al-AdYaN VIII, Vol. 8. No. 1, 2013, hlm. 46.

⁴ Arroisi Jarman. 2018. *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*. Tsaqafah, Vol. 14, No. 2

Islam. Karena fokus utama tasawuf adalah perilaku manusia, ia berupaya mengembangkan dalam diri orang-orang pola pikir yang komprehensif dan kuat. Tasawuf mengajarkan bagaimana orang dapat berkembang menjadi makhluk terhormat yang merupakan hamba Tuhan dan makhluk sosial.⁵

Salah satu ilmu dalam khazanah Islam yang benar-benar menyelidiki misteri hati dan jiwa adalah sufisme. Hal ini melibatkan pembersihan diri dan hati dari sifat-sifat jahat sebelum nantinya bertemu berbagai sifat yang terpuji. Ketika sufi berkembang menjadi pusat pengetahuan, mereka juga menggambarkan hati, jiwa, pikiran, dan ego. Sufisme dapat dipandang sebagai upaya untuk menciptakan individu yang sehat jika ajarannya merupakan sarana untuk pemurnian jiwa. Salah satu metode untuk mencapai kesehatan mental adalah dengan membersihkan jiwa dari dosa dan kejahatan. Hal ini karena memiliki jiwa yang kotor membuat tidak mungkin untuk mencapai tujuan akhir Sufisme, yaitu kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun di kehidupan berikutnya.⁶

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan yang cepat, telah ditemukan bahwa prinsip-prinsip tasawuf dapat diterapkan untuk mengobati penyakit mental dan fisik. Selain itu, dicatat bahwa penyembuhan Sufi telah berkembang seiring waktu dan kini menjadi salah satu terapi alternatif yang lebih populer di masyarakat. Salah satu teknik dalam penyembuhan berbasis Sufi adalah dzikir. Dalam ritual Sufi, dzikir ini dianggap menghasilkan energi positif dari Allah dan sangat bermanfaat untuk penyembuhan yang dikenal sebagai penyembuhan Sufi serta untuk kesehatan, penyembuhan, dan spiritualitas.⁷

Salah satu pendekatan terapeutik yang didasarkan pada ajaran Sufi adalah penyembuhan Sufi. Sufisme adalah sebuah filosofi yang melihat Islam secara keseluruhan, mencakup iman, Islam, dan ihsan. Istilah syariat, hakikat, dan ma'rifat

⁵ Syamsul Bakri, *The Power Of Tasawuf Reike: Sehat Jasmani Rohani Dengan Psikoterapi Islami*, (Yogyakarta: Galang press, 2009), 40.

⁶ Zainal Anbiya Ahmad. 2023. *Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern*. Islamic Counsling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 7, No. 1 hal. 134

⁷ Syamsul Bakri, *The Power of Tasawuf Reike: Sehat Jasmani Rohani Dengan Psikoterapi Islami*, (Yogyakarta: Galang press, 2009), 45.

kemudian digunakan dalam Sufisme untuk mempraktikkan tiga aspek ini. Sufisme benar-benar memandang manusia dari segala aspek, termasuk spiritualitas, tubuh, dan emosi mereka.⁸

Lebih dalam lagi, *sufi healing* merupakan metode penyembuhan yang menerapkan ritual-ritual yang biasa dilakukan oleh kaum sufi. jika dijelaskan lebih rinci, maka dalam keperawatan terdapat dua komponen yaitu penyembuhan dan pencegahan. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan fisik dan keselamatan spiritual, Islam sangat menghargai kedua prinsip ini dan menggabungkannya dalam demi mendapatkan kesehatan fisik dan spiritual.⁹

Menyatukan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual adalah tujuan penyembuhan sufi ini. Memulihkan harmoni, kesatuan, dan keseimbangan antara dunia material dan spiritual adalah tujuannya.¹⁰ Penyembuhan Sufi pada dasarnya berfungsi sebagai obat untuk masalah manusia, membantu orang kembali ke jati diri mereka yang sebenarnya dan menjadi lebih dekat dengan Allah SWT.¹¹ Agar berbagai ajaran Sufi dapat diterima dengan mudah oleh masyarakat, *sufi healing* adalah bentuk yang lebih praktis dari berbagai ajaran tasawuf. Semua aspek kehidupan termasuk politik, pendidikan, kesehatan, dan ekonomi, mendapatkan manfaat dari *sufi healing*. Banyak masalah dalam eksistensi manusia, termasuk yang berkaitan dengan tubuh, emosi, dan tentu saja, jiwa, dapat diselesaikan melalui terapi Sufi.¹²

Sufi healing merupakan salah satu metode pengobatan yang cukup diminati. Alasannya adalah karena minim biaya. Tetapi daripada itu yang penting adalah *sufi*

⁸ Mustamir pedak, *Kerangka Konsep Sufi healing*, (Malang: Literasi nusantara,2021), 3.

⁹ Sulaiman, *Sufi healing Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah Cara Sufi*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), 5-6.

¹⁰ L O'riordian, *The Art of Sufi healing*, (USA: M.T.O, Shahmaghsoudi Publitions, 1999), 50.

¹¹ Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin," Jurnal Lentera, vol. 3, no. 1, Maret 2017.

¹² Mustamir pedak, *Kerangka Konsep Sufi healing*, (Malang: Literasi nusantara,2021), 3 4.

healing ini bisa meningkatkan keimanan dan ketakwaan seseorang¹³. Apabila seseorang memiliki iman yang kuat dan hati yang bersih maka dapat menjadikan dirinya seorang hamba yang baik, selain itu buah dari hati yang bersih akan menghasilkan perilaku atau akhlak al-Karimah (akhlak terpuji). Dalam *sufi healing*, banyak sekali metode yang bisa digunakan sebagai sarana penyembuhan salah satunya adalah dzikir dan doa.

Terdapat banyak tokoh yang mencetuskan konsep sufi healing dan masing-masing tokoh tersebut sudah pasti memiliki perbedaan. Salah satu tokoh yang mencetuskan konsep sufi healing tersebut adalah Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti. Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti adalah seorang penulis dan juga praktisi Tibb (pengobatan tradisional Islam) yang diakui di Amerika Serikat. Beliau merupakan keturunan ke-26 dalam silsilah spiritual tarekat Chishti.¹⁴ Tarekat chishti merupakan tarekat yang terbentuk di Afghanistan yang kemudian mulai berkembang di India. Tarekat Chishti dikenal dengan pendekatannya yang damai, penuh cinta dan melayani umat manusia tanpa membedakan latar belakangnya.¹⁵

Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti memiliki kontribusi dalam memperkenalkan dan mengembangkan tradisi tarekat Chishti di dunia Barat, salah satunya melalui penyembuhan spiritual yang ada dalam tarekat ini.¹⁶ Sebagai seorang praktisi, beliau mempelajari pengobatan tradisional di Afghanistan, Pakistan, dan India, serta memiliki pengalaman praktis selama dua dekade dalam pengobatan alami Unani. Sebagai seorang penulis pula, Beliau memiliki beberapa karya salah satunya adalah buku yang berjudul "*The Book of Sufi Healing*". melalui karyanya ini Beliau menjelaskan prinsip dan praktik penyembuhan spiritual berdasarkan tradisi tarekat chishti.

¹³ Maisarah, Mailita. 2021. *Peran Sufi Healing Dalam Meningkatkan Iman dan Imun Untuk Menghadapi pandemi Bagi pelajar di Kalimantan Selatan*. JPSPDM: Jurnal Pengabdian Sumber Daya Manusia. Hal. 45-49

¹⁴ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 14

¹⁵ The Biography of Khaja Moinuddin Chishti R A.

¹⁶ Inner Traditions: Books for the Spiritual & Healing Journey.

Buku ini mencakup berbagai topik seperti rekomendasi diet nabi, persiapan formula herbal, penyembuhan dengan minyak esensial, penyakit yang muncul pada berbagai tahap evolusi jiwa serta penggunaan jimat. Selain itu juga menjelaskan berbagai metode penyembuhan yang berdasarkan pada praktik ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, doa, serta khasiat dari ayat-ayat Al-Qur'an dalam penyembuhan.

Dzikir adalah salah satu pembahasan yang dibahas oleh Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti dalam bukunya yang berjudul "*The Book of Sufi Healing*" yang di dalamnya dijelaskan berbagai manfaat dan peran dzikir dalam penyembuhan serta berbagai tahapan melakukan ritual dzikir dalam tarekat Chishti.¹⁷ Salah satu panduan spiritual yang mungkin membantu orang mengatasi kecemasan mereka adalah dzikir. dzikir adalah latihan spiritual atau pengingat yang pada prosesnya membayangkan kehadiran Tuhan dan mengekspresikan keberadaan-Nya. Teknik ini juga dapat digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual yang melibatkan menyebut nama Tuhan dengan cara yang ritmis dan berulang.¹⁸

Ada berbagai cara untuk berdzikir, termasuk berdzikir dengan suara, berdzikir dengan pikiran, berdzikir dengan perasaan, berdzikir dengan kepercayaan, dan berdzikir dengan tindakan. Salah satu metode yang secara konsisten dipakai oleh semua tarekat Sufi adalah berdzikir. Ide dari berdzikir ini adalah untuk memfokuskan semua pikiran dan perasaan Anda kepada Allah SWT. Dengan mengucapkan nama Allah SWT berulang kali, seseorang dapat menjalin hubungan dengan Allah. Rasa keterasingan antara manusia dan Tuhan mereka akan dihilangkan oleh perasaan ini.

Baik metode maupun hasil dari dzikir dapat disamakan dengan teknik meditasi dalam agama lain. Banyak penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dzikir memiliki efek pada tubuh fisik selain jiwa atau roh individu. Misalnya, dzikir dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit medis atau meringankan masalah psikopatologis. Dilihat dari segi psikologis, orang yang terbiasa berdzikir jiwanya tidak akan mudah tergoncang. Dengan dzikir pula super ego akan

¹⁷ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 141

¹⁸ Afif Anshori, Dzikir dan Kedamaian Jiwa, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, h. 17.

mengontrol perilaku manusia. Maka dapat disimpulkan bahwa problem-problem psikologis bisa diatasi dengan dzikir. Karena dzikir bisa dijadikan sebagai metode untuk menyeimbangkan rohani manusia.

Dzikir dimaksudkan untuk menguatkan hati nurani, membersihkan jiwa, dan menyucikan hati. Selain itu, dzikir memiliki kekuatan untuk membangkitkan jiwa, membawa hati kepada ketenangan, dan mengisi kehidupan dengan sukacita. Jiwa dan semangat seseorang juga diseimbangkan melalui dzikir.¹⁹ Sebagai hasilnya, ada komponen spiritual dalam memori (dzikir), yang melibatkan konsentrasi hanya pada Sang Pencipta. Ini dapat menimbulkan rasa berserah diri dan akhirnya mengarah pada kedamaian dan optimisme. Hal-hal ini membantu mendukung kondisi homeostatik tubuh, yang memperkuat sistem imun. Oleh karena itu, diharapkan agar umat Islam akan tetap mengendalikan diri dan bahwa spiritualitas akan terus memiliki daya ikat—sebuah hati yang selalu fokus pada Allah—dengan iman yang kuat dan praktik dzikir.²⁰

Mengingat pentingnya agama, tidak mengherankan bahwa seorang sejarawan Inggris mengklaim bahwa masalah yang dihadapi oleh orang Eropa saat ini disebabkan oleh hilangnya spiritualitas dan bahwa agama adalah satu-satunya obat untuk itu. "Seorang individu yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita dari sakit mental," menurut seorang ahli psikoanalisis.²¹

Setelah diejek dan ditolak pada awalnya, agama kini dianggap sebagai komponen penting dalam kehidupan siapa pun yang ingin menemukan kebahagiaan dalam kehidupan ini serta kehidupan yang akan datang. Karena mungkin seseorang dapat memperbaiki jiwanya dengan bantuan agama. Namun, meskipun psikologi, yaitu studi tentang jiwa, dapat mengubah jiwa, perubahan ini tidaklah penting.

¹⁹ Latif Umar. 2022. *Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal At-Taujih. Vol. 5 No. 1

²⁰ Latif Umar. 2022. *Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal At-Taujih, Vol.5 No.1

²¹ Jazilah Elis. 2011. *Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik*

Dengan membimbing pasien dari kegelapan menuju cahaya ketuhanan, terapi yang menggunakan agama (mistisisme) sebagai metode secara mendalam mengubah jiwa pasien. Tazkiyatun Nafs dapat dicapai melalui berbagai usaha dan tantangan. Dari sini, jelas bahwa ajaran esoterik dari beberapa agama dapat membantu mengobati penyakit yang mengganggu orang-orang di kehidupan modern ini. Dengan demikian tidak mustahil untuk mengisi hati dan jiwa dengan energi positif dengan menggunakan teknik pemurnian jiwa, atau tazkiyah al-nafs. Maka, hati yang hampir sekarat pun dapat disembuhkan.

Sementara itu, perkembangan ilmu modern, khususnya neurosains dan psikologi agama. Turut memperkuat pandangan bahwa praktik spiritual berdampak signifikan terhadap kondisi psikofisiologis manusia. praktik seperti meditasi, doa repetitif, dan chanting telah terbukti secara ilmiah dapat menurunkan stres, meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa dan theta, serta mengurangi dominasi area otak yang berhubungan dengan ego, yaitu Default Mode Network (DMN).

Lebih lanjut, studi mengenai neuropsikologi juga menemukan bahwa praktik spiritual mengaktifkan bagian otak seperti anterior cingulate cortex (ACC) dan insula, yang berkaitan dengan perhatian, empati, dan kesadaran tubuh. Efek tersebut sejalan dengan tujuan dari dzikir dalam tasawuf: mencapai kehadiran batin, kesadaran penuh, dan ketenangan eksistensial.

Fenomena ini menjadi sangat relevan dalam konteks kekinian, di mana masyarakat dunia, termasuk Indonesia, menghadapi lonjakan gangguan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 8 orang di dunia menderita gangguan mental, dan pandemi COVID-19 memperparah krisis tersebut. Di tengah krisis ini, praktik-praktik spiritual yang dahulu dianggap tradisional justru mulai dipandang sebagai solusi kontemporer dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Namun, praktik dzikir sebagai pendekatan spiritual Islam masih jarang dibahas dalam studi empiris modern, meskipun secara struktural dan fungsi sangat mirip dengan praktik spiritual yang telah diteliti secara luas di Barat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dzikir dalam sufi healing menurut Shaykh Hakim Muinuddin Chishti serta menganalisis praktik dzikir napas dalam perspektif sufistik sebagaimana yang dipraktikkan oleh Shaykh Hakim Muinuddin Chishti, dan membedahnya melalui kerangka teori psikologi agama yang dikembangkan oleh Hood, Hill, dan Spilka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan neuropsikologi Islam, serta menawarkan dzikir sebagai solusi alternatif dalam mengatasi krisis psikologis dan eksistensial masyarakat modern.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis temukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana peran dzikir dalam sufi healing menurut Shaykh Chishti?
2. Bagaimana dzikir dapat dianalisis melalui pendekatan psikologi Islam?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan peran dzikir dalam sufi healing menurut shaykh Chishti.
2. Menganalisis dzikir melalui pendekatan psikologi Islam

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan ammpu memberikan manfaat secara praktis dan teoritis.

1. Manfaat teoritis

Setelah adanya penelitian ini, maka diharapkan mampu memperluas khazanah keilmuan tasawuf dan psikoterapi dan berkontribusi terhadap ilmu pengetahuan serta dapat menjadi tambahan referensi di masa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

Setelah karya ini selesai, penulis berharap penelitian ini akan bermanfaat sebagai landasan pengembangan sufi healing berdasarkan buku *“The Book of Sufi Healing”* karya Shaykh Chishti.

D. Kajian Pustaka

Topik penelitian saat ini dapat dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian saat ini ditunjukkan di bawah ini.

1. Purnama Rozak dan S. Purnama Sari melakukan penelitian dengan topik penelitiannya yang merupakan fungsi agama dan terapi dzikir dalam mengembangkan mental yang sehat, mirip dengan penelitian ini. penelitian ini dilakukan pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana agama mempengaruhi kesehatan mental dan memahami bagaimana terapi dzikir mempengaruhi kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif library research atau penelitian kepustakaan.

Hasil dari penelitian peranan agama terhadap kesehatan mental yaitu, ajaran agama dapat membimbing kehidupan seseorang, menjadi penolong ketika ada kesulitan, membuat batin menjadi tenteran dan menjadi terapi jiwa. Terapi dzikir berperan untuk memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yaitu dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat dzikir untuk mengingat Allah. manfaat dari dzikir sendiri adalah menenangkan dan menentramkan hati karena senantiasa merasakan kehadiran Allah.

2. Meliana Istianah melakukan penelitian dengan judul "Peran Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Tanjung Raja, Lampung Utara." Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan dzikir sebagai psikoterapi pada lansia di Desa Tanjung Raja, Lampung Utara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif studi kasus dengan memaparkan atau mendeskripsikan fakta-fakta yang ada di lapangan dengan menekankan sumber data.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dzikir istighosah yang memiliki peranan dalam kehidupan manusia di dunia dapat menjadi psikoterapi Islam yang dinilai efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami para lansia. Dzikir istighosah dalam penelitian ini menjadi salah satu terapi yang menenangkan jiwa, menghilangkan rasa gundah di hati, sehingga lansia tidak merasa gelisah dan cemas akan penyakit yang tengah dideritanya. Dalam hal ini kondisi psikologis pasca dzikir istighosah dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karena melalui dzikir tersebut hati dan pikiran menjadi tentram.

3. Studi ketiga, berjudul "Peran Doa dan Dzikir untuk Kesehatan Anggota Komunitas Seni Seroja (Kesehatan Spiritual dan Fisik) Studi Kasus di Desa Kalierang, Kecamatan Bumiayu, Kabupaten Brebes," dilakukan oleh Evi Hidayatul Laeli. Studi ini dilaksanakan pada tahun 2014. Memahami fungsi dan keuntungan kesehatan dari pengobatan doa dan dzikir, terutama bagi mereka yang berada di komunitas seni Seroja, adalah tujuan dari studi ini. Anggota komunitas seni Seroja menjadi fokus studi kualitatif deskriptif ini. Wawancara, observasi, dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data. Dengan memberikan makna pada data yang terkumpul, analisis data dilakukan, dan kesimpulan akan ditarik berdasarkan makna tersebut.

Temuan penelitian menunjukkan keuntungan berikut dari terapi doa dan dzikir: 1) tubuh dan jiwa terjaga; 2) mereka menjadi lebih energik dan produktif; 3) mereka menjadi lebih tekun dalam ibadah; 4) kulit mereka menjadi lebih muda dan bersinar; 5) mereka mendapatkan kontrol emosional yang lebih besar, yang meningkatkan interaksi sosial mereka; dan 6) hidup mereka menjadi lebih bersemangat. Sementara itu, keuntungan dari terapi doa dan dzikir termasuk mengobati penyakit fisik dan non-fisik serta menjaga keamanan komunitas dalam situasi yang bergejolak.

4. Studi keempat mengenai keterkaitan antara gelombang otak dan dzikir. penelitian ini dilakukan oleh Alvania Nabila Tasyakuranti dengan judul "Klasifikasi Gelombang otak pada Remaja saat Kondisi Cemas dan Dzikir Istighfar

Menggunakan Metode K-Nearest Neighbor (KNN). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022. Salah satu tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui akurasi dari gelombang otak remaja saat kondisi cemas dan dzikir istighfar pada pemeriksaan EEG menggunakan metode KNN. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *experiment*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 peserta.

Hasil penelitiannya adalah, klasifikasi gelombang otak remaja saat cemas dan dzikir istighfar dilakukan dengan metode KNN berdasarkan jarak kedekatan frekuensi gelombang antara data training dan testing. Presentase rata-rata setiap jenis gelombang yang dihasilkan saat kondisi cemas adalah delta 46,5%, tetha 17,01%, alfa 29,16%, dan beta 7,41%. Sementara saat kondisi dzikir istighfar, delta 44,68%, tetha 18,14%, alfa 28,27% dan beta 8,82%. Saat kondisi cemas maupun dzikir istighfar didominasi oleh gelombang delta.²²

5. Studi kelima merupakan penelitian yang dilakukan oleh Jihadin Sidqurrahman dengan judul “*Peningkatan Jumlah Gelombang Alfa Otak Saat diperdengarkan Surah Al-Fatihah Pada Mahasiswa Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peningkatan jumlah gelombang alfa sebelum dan setelah diperdengarkan surah Al-Fatihah dan terjemahan surah Al-Fatihah dengan penjelasan makna. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Perekaman gelombang alfa dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Datanya dianalisis dengan uji-t

Hasil dari penelitian ini adalah, jumlah gelombang alfa yang diperdengarkan terjemahan surah Al-Fatihah dengan penjelasan makna lebih banyak dibandingkan tanpa penjelasan. Walaupun tidak signifikan secara statistik, namun secara deskriptif mendengarkan surah Al-Fatihah dan terjemahan surah

²² Alvania Nabila Tasyakuranti. 2022. *Klasifikasi Gelombang Otak Pada Remaja Saat Kondisi Cemas Dan Dzikir Istighfar Menggunakan Metode K-Nearest Neighbor (KNN)*

Al-Fatihah dengan memahami makna dapat meningkatkan jumlah gelombang alfa otak

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk menemukan, menggali dan melahirkan ilmu pengetahuan yang kebenarannya bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam studi ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk metodologi penelitian. Penelitian yang mengumpulkan data kualitatif—yaitu, data yang bukan berupa angka—dan menggunakan analisis kualitatif untuk penyajian data, analisis, dan pengambilan kesimpulan dikenal sebagai penelitian kualitatif.²³

Studi kasus, biografi, fenomenologi, etnografi, dan penelitian pustaka termasuk dalam kategori penelitian kualitatif. Sementara itu, metodologi penelitian penulis adalah penelitian pustaka. Jenis studi ini melibatkan pengumpulan informasi dari buku, jurnal, teks, artikel, dan karya tulis lainnya. Proses pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta menganalisis bahan penelitian semuanya termasuk dalam penelitian pustaka.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan sumber data utama dalam penelitian. Data primer dari penelitian ini yaitu buku “The Book of Sufi Healing” karya Shaykh Chishti. Kemudian sumber data sekunder adalah sumber data tambahan yang mendukung penelitian.²⁴ Sumber data sekunder dari penelitian ini yaitu buku atau penelitian-penelitian terdahulu yang membahas buku tersebut serta penelitian yang relevan dengan topik penelitian.

²³ Sembodo Ardi Widodo, dkk. *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Jurusan PBA Fakultas Tarbiyah*. (Yogyakarta: Fak: Tarbiyah UIN Sunan kalijaga), hlm. 16-17.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta.2013), 308

3. Teknik Pengumpulan data

Studi ini menggunakan metode pengumpulan data, seperti penelitian perpustakaan atau literatur. Proses pengumpulan data dari berbagai sumber perpustakaan, termasuk buku, jurnal, majalah, manuskrip, dokumentasi, dan bahan lain yang masih relevan dengan studi, dikenal sebagai teknik perpustakaan. Studi teoretis dan referensi lain yang berhubungan dengan nilai, budaya, dan norma yang muncul dalam pengaturan sosial yang sedang diteliti terhubung dengan studi literatur. Selain itu, karena penelitian tidak dapat dipisahkan dari literatur ilmiah, studi literatur sangat penting.

4. Teknik Analisis Data

Analisis isi adalah suatu teknik untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan yang dilakukan secara objektif dan sistematis.²⁵ Beliau juga menekankan bahwa analisis isi dalam penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman konteks, tema, dan pesan implisit dibalik data, daripada sekedar menghitung frekuensi elemen tertentu. Berikut akan dijelaskan proses yang dilakukan untuk menganalisis dalam teknik analisis isi (*content analysis*):

a. Pengumpulan data

Teks, dokumen, atau rekaman membentuk data yang telah dikumpulkan. Moleong menekankan bahwa dalam penelitian kualitatif, kualitas data sangat penting.

b. Pengkodean (*Coding*)

Bagian-bagian data yang relevan dengan studi ditandai atau diberi kode oleh para peneliti. Tema atau ide yang muncul dari data tersebut tercermin dalam kode atau tanda ini.

c. Kategorisasi

²⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017, hlm. 221

Kode-kode dalam pengkodean tadi mulai dikelompokkan dalam kategori yang lebih luas. Kategori ini akan memudahkan menentukan tema yang lebih besar dalam data.

d. Interpretasi Data

Moleong menjelaskan bahwa interpretasi data merupakan inti dari analisis isi penelitian kualitatif. peneliti mulai menghubungkan temuan mereka dengan tema atau pola dengan konteks penelitian.

e. Validasi Temuan

Peneliti dapat menggunakan strategi seperti triangulasi data, diskusi dengan ahli, atau umpan balik dari subjek studi untuk memastikan validitas data.

F. Sistematika Penulisan

Bab Pertama, Bab ini berisi pengantar, yang akan mengantarkan pada bab-bab selanjutnya. Pada bab ini juga dijelaskan tujuan dan manfaat dari penelitian ini. Pada bab ini juga menggambarkan masalah utama atau perumusan masalah yang akan dipelajari. Metodologi penelitian dan teknik analisis yang digunakan untuk memeriksa temuan juga dijelaskan dalam bab ini. Teknik-teknik ini akan diterapkan di bab-bab berikutnya, khususnya bab tiga dan empat.

Bab Kedua, pada bab ini dijelaskan mengenai landasan teoretis dari objek penelitian. Teori yang akan digunakan untuk analisis temuan studi—yang juga akan dibahas dalam bab berikutnya—dikenal sebagai landasan teoretis.

Bab Ketiga, Data dari penelitian tentang objek secara spesifik yang akan menjadi subjek investigasi pada bab berikutnya dijelaskan sepenuhnya dalam bab ini.

Bab Keempat, Bab ini membahas apakah hasil penelitian yang dijelaskan dalam bab ketiga, bab sebelumnya, sesuai dengan kerangka teori. Aspek pendukung harus dijelaskan jika itu sejalan, dan hal yang sama berlaku jika tidak sejalan. Temuan yang akan disajikan di bab berikutnya, bab lima, akan dibahas setelah bab diskusi ini.

Bab Kelima, Kesimpulan dari penelitian dan kritik serta saran yang relevan terkait objek penelitian akan disajikan dalam bab ini, yang merupakan bab terakhir dalam proses penulisan berdasarkan bab-bab sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN UMUM

SUFİ HEALING, PSIKOLOGI ISLAM, DAN DZIKIR

A. Definisi Sufi Healing

Istilah *sufi healing* merupakan sebuah hal baru pada masyarakat modern. *Sufi healing* terdiri dari dua kata yaitu *sufi* dan *healing*. Kata *sufi* merujuk pada seseorang atau lebih hamba Allah yang sedang berupaya atau mengupayakan orang lain agar dapat mengetahui bagaimana nikmatnya berhubungan langsung dengan Tuhan.²⁶ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata *sufi* memiliki arti ahli ilmu tasawuf; ahli ilmu suluk.²⁷ Sedangkan kata *healing* berasal dari kata *heal* yang artinya penyembuhan. Kata *heal* dalam bahasa Inggris memiliki beberapa pengertian yaitu: pertama, sempurna atau membuat utuh; bebas dari penyakit; memulihkan kesehatan. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat dari konflik tersebut); menenangkan, rekonsiliasi. Ketiga, bebas dari sifat-sifat buruk, membersihkan, memurnikan. Keempat, akibat dari sebuah obat. Kata *heal* tidak hanya terbatas pada penyakit fisik saja, tetapi lebih dari itu. Seperti psikis kepada sebuah proses panjang pengalaman untuk menuju kepada kesempurnaan atau setidaknya kembali seperti semula.²⁸

Pengobatan menggunakan metode *sufi*, merupakan salah satu hasil dari transformasi tasawuf. Para praktisi tasawuf telah memadukan antara ilmu tasawuf dengan ilmu-ilmu lainnya. Salah satunya adalah kombinasi antara ilmu tasawuf dengan ilmu psikologi yang menghadirkan ilmu baru yaitu *sufi healing*. Sebuah penyembuhan penyakit fisik dan psikis yang memanfaatkan nilai-nilai tasawuf yaitu, tawakal, sabar, dzikir, rida, tazkiyatun *nafs*, zuhud serta nilai-nilai tasawuf lainnya.²⁹

²⁶ Amin Syukur, *Sufi healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, 66.

²⁷ KKBI Daring: Pencarian dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id>, Diakses pada 25 Juni 2025

²⁸ Amin Syukur, *Sufi healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, 66.

²⁹ M Agus Wahyudi and Syamsul Bakri, „Psikoterapi Sufistik Dalam Pengobatan Reiki Pada Masa Pandemi“, *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6.1 (2021), 66. .

Metode penyembuhan atau pengobatan dari sufi ini pertama kali didapatkan dari Al-Qur'an dan dari keseharian serta tingkah laku Nabi.³⁰ Psikoterapi sufi (psikoterapi Islam) merupakan suatu proses penyembuhan atau pengobatan penyakit atau gangguan mental atau kejiwaan, agam (*spiritual*), moral dan fisik dengan menggunakan bimbingan Al-Qur'an serta Sunnah Rasulullah. Sehingga dalam hal ini dapat dipahami bahwa terapi sufistik (*sufi healing*) menggunakan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai landasan utamanya.³¹ Maka dari itu, *sufi healing* diartikan oleh kaum sufi sebagai pengobatan serta penyembuhan terhadap mental, fisik, kejiwaan, spiritual atau rohani dalam kerangka pemikiran tasawuf.³²

Penyembuhan yang digariskan oleh para auliya Allah merupakan sebuah terapi penyembuhan sufistik (*sufi healing*) yang pada pengobatan ini terdapat satu keyakinan yaitu segala penyakit itu datang dan sembuh berasal dari Allah. pada pengobatan sufistik ini para pelaku akan mengajarkan amalan tertentu yang disesuaikan dengan paham tarekat yang dianut. Metode yang seringkali diajarkan adalah wirid dzikir. dzikir dapat dilakukan dengan cara sendirian (*infirrodiah*) dan juga bersama-sama (*ijtimiaiah*). Ketika terdapat pasien yang tidak bisa untuk berdzikir sendiri, maka terapis akan mengajaknya untuk berdzikir bersama.³³ Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk menguatkan ruh, karena pada dasarnya penyakit ada karena ruh yang lemah serta karena dikalahkan oleh hawa *nafsu* serta kemauan jasad.³⁴

Maka berdasarkan penjelasan diatas maka dpaat disimpulkan bahwa *sufi healing* atau terapi sufistik merupakan alternatif baru dalam pengobatan dan

³⁰ Shaykh Ghulam Moinuddin, Penyembuhan Cara Sufi, terj. Arif Rakmat (Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 2000), 4.

³¹ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Konseling & Psikoterapi Islam (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004): 228.

³² Gusti Abd. Rahman, Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012): 5.

³³ Sri Mulyati and Zahrotun Nihayah, „Sufi healing in Indonesia and Malaysia: An Update Study of Rehabilitation Methods Practiced by Qadiriyya Naqshbandiyya Sufi Order“, Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf, 06.2460–7576 (2020), 344. .

³⁴ Mulyati and Nihayah, Sufi healing in Indonesia and Malaysia: An Update Study of Rehabilitation Methods Practiced by Qadiriyya Naqshbandiyya Sufi Order , 345.

penyembuhan yang dilandasi dengan ajaran taasawuf dengan bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan menggabungkan keilmuan tasawuf dengan keilmuan lainnya. Pada *sufi healing* pula terdapat keyakinan bahwa penyakit datang dan pergi dengan izin Allah SWT.

Tasawuf adalah praktik ikhlas (*riya-dloh, mujahadah*) yang bertujuan untuk memperluas sisi spiritual, memperkuat iman, dan menyucikan hati agar menjadi lebih dekat dengan Allah dan memusatkan semua perhatian kepada-Nya.³⁵ Sufisme juga merujuk pada usaha manusia untuk menghiiasi diri dengan kebajikan yang berasal dari ajaran agama agar dapat lebih dekat kepada Tuhan. Dengan kata lain, Sufisme menekankan sisi spiritual dari segala sesuatu karena para penganutnya menghargai kualitas spiritual di atas yang fisik. Para pemimpin Sufisme juga meyakini bahwa alam spiritual lebih nyata daripada alam material, sehingga tujuan akhir kita—apa yang kita sebut sebagai Tuhan—juga bersifat spiritual. Selain itu, menurut komunitas Sufi, Tuhan adalah satu-satunya yang benar, dan semua jiwa mereka tertuju hanya kepada-Nya. Karena buah dari keinginan mereka hanya dapat ditemukan di dalam Tuhan, dan mereka akan selalu kembali kepada-Nya.³⁶

Sufisme paling sering dikenal sebagai mistisme Islam. Lings (1981) secara puitis menggambarkan hal ini sebagai “panggilan dan disiplin serta ilmu untuk terjun ke dalam pasang surut suatu gelombang (Wahyu) dan ditarik kembali bersamanya ke sumbernya yang abadi dan tak terbatas”.³⁷ Pernyataan yang kuat ini mengandung banyak saran tentang keajaiban dan keagungan, tetapi pada intinya orang dapat melihat bahwa itu pada dasarnya adalah proses kehilangan jati diri sendiri, menyerahkan diri sendiri sepenuhnya pada kekuatan ilahi untuk berhubungan kembali dengan-Nya. Mungkin gagasan penyerahan diri dalam sufisme ini definisinya sendiri berarti “tunduk” (Wilcox, 1995). Para sufi sebagai mistikus merasa bahwa dunia yang luas dan tersembunyi dari kita hanya akan terbuka melalui pembukaan diri kita dan

³⁵ Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat, Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, ..., 11

³⁶ Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 2-3.

³⁷ Mitha Karim. 2018. *Sufism and Healing*. *Journal of Spirituality in Mental Health*

secara spiritual kita akan sadar akan kebenaran, dan mampu kembali kepada Tuhan (Lings, 1981; Shafii, 1985). Tujuannya adalah untuk melepaskan diri dari kekhawatiran dan hal-hal duniawi dan menjadi musnah bersama Tuhan (*fana fi Allah*). pemusnahan ini dilihat sebagai kematian namun disaat yang bersamaan juga dilihat sebagai kelahiran kembali. Kematian diri seseorang sebagai individu tetapi kebangkitan kembali diri sendiri sebagai bagian dari keseluruhan.

Penyembuhan secara sufi tidak hanya mempelajari konsep-konsep mistik tasawuf, tetapi juga dapat digunakan sebagai metode pengobatan. Menurut Syamsul Bakri penyembuhan secara sufi mengandung dua makna sebagai terapi: pertama, sebagai proses. Pendekatan tasawuf berupaya meningkatkan keterampilan seseorang untuk mengatasi gangguan dengan menjalani metode tertentu yang berujung pada sikap sufis. Kedua, sebagai modalitas. Artinya, ketika seseorang telah membentuk sikap sufis, hal ini akan menjadi modal dasar dirinya supaya dirinya terhindar dari gangguan-gangguan yang sebelumnya telah dialami.³⁸

Mustamir Pedak juga memaparkan konsep penyembuhan sufi, bahwa dalam penyembuhan sufi terdapat tiga cara atau metode, yakni syariat, hakikat, dan ma'rifat.³⁹ Doa, syahadat, puasa, sedekah, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan ritual keagamaan lainnya yang dilakukan oleh Nabi Muhammad, para sahabatnya, atau para ulama dianggap sebagai bagian dari syariat. Oleh karena itu, pasien memerlukan seorang terapis untuk membantu mereka memahami inti dari ritual keagamaan ini. Membaca Al-Qur'an seharusnya lebih dari sekadar formalitas, itu seharusnya menjadi sesuatu yang dirasakan dan dipahami secara mendalam. Sedangkan hakikat merupakan buah dari pelaksanaan ibadah tersebut. Kemudian ma'rifat adalah anugerah dari Allah, terapis dan pasien hanya bisa berserah diri dan menunggu anugerah ma'rifat dari Allah.

³⁸ Syamsul Bakri dan Ahmad Saifuddin, *Fisik, Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan* (Depok: Rajawali Pers, 2019).

³⁹ Mustamir Pedak, *Kerangka Konsep Sufi Healing* (Malang: Literasi Nusantara, 2021).

Pembagian dalam konteks pengobatan atau penyembuhan bagi kaum sufi tidaklah harus sama. Hal ini dikarenakan kaum sufi melakukannya berdasarkan pengalaman masing-masing saat menemukan jati diri. Hal ini bisa saja terjadi tanpa unsur kesengajaan.⁴⁰ Beberapa kegiatan peribadatan yang diadaptasi dari peribadatan kaum sufi dapat menimbulkan efek ketenangan dan rasa menerima, yang kemudian akan menimbulkan respons relaksasi dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada manusia. dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh maka akan melindungi seseorang dari bakteri dan penyakit lainnya.⁴¹

Lebih lanjut dijelaskan bahwa objek penyembuhan sufi adalah jasad, qalb, nafs, dan ruh. Kemudian terdapat tiga komponen yang terlibat dalam proses penyembuhan tersebut, yaitu terapis, pasien, dan masalah pasien (penyakit yang di derita pasien). Penyembuhan sufi memiliki berbagai metode yang dapat digunakan dalam penyembuhan. Beberapa tokoh memiliki pendapatnya tersendiri mengenai metode penyembuhan sufi. Menurut Linda O'riordan (2005), penyembuhan Sufi mencakup citra, ekspresi diri kreatif, doa, ibadah, kesadaran dan kewaspadaan, keseimbangan resonansi magnetik, serta konsentrasi dan meditasi. Kemudian Hakim Mu'inuddin Chishti (1999) menyatakan bahwa penyembuhan sufi meliputi puasa, salat, doa, membaca Al-Qur'an dan dzikir. sementara itu, Amin syukur (2012) mengatakan bahwa penyembuhan sufi meliputi berdoa, salat, membaca shalawat, dan mendengarkan musik.⁴²

Pada masa sekarang, manusia cenderung memiliki sifat individualisme, mementingkan hawa nafsu, karena yang menjadi tujuan mereka adalah materi. Mereka lebih mementingkan materi dan kedamaian sesaat, karena bagi mereka materi

⁴⁰ Sulaiman, *Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah Dan Batiniah* (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015).

⁴¹ Mohammad Rafi Isnawan and Muhammad Asrori Ma'sum, "Pemanfaatan Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemi Covid-19 Untuk Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat Di Desa Sendang," *IJoIS: Indonesian Journal of Islamic Studies* 1, no. 01 (September 19, 2020): 77–94, <https://doi.org/10.59525/ijois.v1i01.6>.

⁴² Aisyah Siti, Luthfi Achmad. 2023. *Strategy and Effectivity of Sufi Healing as a Therapeutic Process for Curing Diseases*. Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism Vol. 12, No. 2

adalah simbol dari kesuksesan. Kehidupan manusia di masa sekarang menjadi lebih bebas karena tujuan hidup mereka hanya satu, yaitu mementingkan urusan duniawi dan mengesampingkan urusan akhirat.

Masyarakat modern perlu membersihkan dirinya dari kotoran cinta dunia yang membuat mereka memiliki keinginan untuk tidak taat. Karena kotoran-kotoran itu lah yang membuat orang sembrono dan tidak peduli dengan orang lain, menghalalkan segala usaha, melakukan hal-hal yang tidak sehat serta mencari kebahagiaan dengan menikmati kenikmatan dunia sebebas-bebasnya⁴³. Terapi berbasis Sufi, yang bertujuan untuk memulihkan sifat manusia, adalah salah satu pendekatan terapeutik yang dapat digunakan untuk mengobati penyakit. Penyembuhan Sufi dengan demikian mengajak orang untuk mengenal diri mereka sendiri dan Tuhan mereka guna mengatasi masalah spiritual.

Dalam tradisi Islam saat ini, penyembuhan memiliki banyak bentuk yang berbeda dan dikenal dengan berbagai nama. Penyembuhan Sufi adalah salah satu metode penyembuhan menurut ajaran Nabi (*al-Tibb al-Nabawi*), yang telah mulai mendapatkan perhatian signifikan dan sering dibahas dalam berbagai buku. Oleh karena itu, kesehatan spiritual, moral, psikologis, dan fisik adalah fokus utama dari terapi ini.

Penyembuhan spiritual sufi bukanlah sebuah proses magis atau misterius, namun sebenarnya adalah naluri alami yang dimiliki oleh setiap manusia namun tidak semua orang dapat mengaktualisasikan kemampuan tersebut. Kemampuan ini pasti dimiliki setiap orang karena kemampuan ini merupakan kualitas ilahi yang dimiliki manusia. seperti bakat-bakat lainnya, bakat ini tentu saja memiliki variasi tingkatan. Beberapa orang dikaruniai penyembuhan yang khalayak ramai kenal sebagai penyembuh alamiah, sementara yang lain diberi kemampuan penyembuhan melalui transmisi (sebagai murid tarekat sufi) dan beberapa yang lain melalui panggilan batin dan mereka yang melakukan penyembuhan dengan cara ini melakukan karena belas

⁴³ Tyas Diti Savitri Mia. 2023. *Terapi Tasawuf untuk Problem Spiritual Masyarakat Modern*. Gunung Djati Conference Series, Vol. 9, Hal. 418-426

kasihan. Beberapa penyembuh tidak menyadari kemampuannya tetapi mereka tetap membantu orang lain untuk sembuh, sehingga mereka terhindar dari klaim yang berdasar pada ego, karena dibalik semua penyembuhan tersebut terdapat *as-Syafi'i* (Yang Maha Penyembuh).⁴⁴ Peran penyembuhan spiritual sufi tidak hanya menyembuhkan manusia yang menderita, tetapi juga mengajarkan cara membangkitkan bakat yang telah diberikan oleh Tuhan. Tujuan dari seorang sufi adalah pencerahan dan kesadaran.

Sistem pengobatan sufi memiliki ciri tersendiri yang membedakannya dari sistem pengobatan tradisional lokal (Indian, Cina, Tibet). Karena sufi merupakan salah satu gerakan dalam agama Islam dan ciri khas nya terdapat pada karakternya yang transnasional. Pengobatan sufi, mengadopsi pengalaman medis tradisi-tradisi lokal yang pernah ada dalam budaya agama Islam, terutama dalam tradisi medis Persia, India, Yunani Kuno, Romawi, dan pengobatan Bizantium yang memiliki pengaruh kuat pada teori dan praktik pengobatan sufi. ketika ingin mempelajari fenomena pengobatan sufi, perlu mempertimbangkan sifat tertutup dari pengajaran medis (dari mursyid ke murid) dan berbagai praktik medis dalam berbagai komunitas sufi (tariqa).⁴⁵

Tradisi sufi Islam kaya akan praktik penyembuhan spiritual, ini adalah kepercayaan umat Islam bahwa Allah lah yang mendatangkan penyakit maka hanya Allah lah yang bisa menyembuhkannya. Tujuan akhir dari para sufi dalam melakukan penyembuhan spiritual adalah untuk mencari berkah Allah. Dalam sufi, hal ini dapat dicapai dengan cara mengikuti jalan dan praktik sufi yaitu jihad (berjuang) melawan hawa nafsu. Hawa nafsu merupakan sumber kekuatan yang utama, sebab hawa nafsu lah yang menjauhkan seseorang dari Allah. tasawuf dalam Islam berarti berserah diri dan tunduk kepada Allah dengan tetap berpegang teguh pada ajaran-ajarannya serta terlepas dari segala keinginan duniawi.

⁴⁴ Farhat Naz Rahman. 2014. *Spiritual Healing and Sufi Practices*. Nova Journal of Sufism and Spirituality, Vol.2 No.1

⁴⁵ Vyacheslavovna Ivanishkina Yulia, dkk. 2020. *Sufi Healing in The Context of The Islamic Culture*. European Journal of Science and Theology, Vol. 16, No. 5.

Pandangan Sufi tentang penyembuhan adalah pencapaian perintah Tuhan daripada sebuah bakat, pengetahuan, kemampuan, atau tujuan. Agar keberadaan mereka di dunia ini bermanfaat bagi semua orang, bukan hanya untuk diri mereka sendiri, para Sufi berusaha untuk melakukan revolusi pribadi sampai mereka mencapai tingkat wahdah. Sebagai balasannya, Tuhan memberi mereka mekanisme lain yang memungkinkan mereka mencapai tingkat jam'iyah.

Meskipun penyembuhan Sufi didasarkan pada pengalaman spiritual, itu juga mengambil dari Al-Qur'an dan adat serta tindakan Nabi Muhammad SAW. Sufi umumnya menggunakan empat metode untuk mengobati penyakit: doa dan dhikr, ramuan herbal, terlibat dalam latihan tertentu, atau menggunakan barang-barang tertentu. Menggunakan ayat suci Al-Qur'an untuk tujuan terapeutik adalah ciri utama para pengikut Sufi..⁴⁶

Dzikir dan doa dapat dilakukan bersamaan dengan shalat, yang merupakan ritual tertentu yang melibatkan waktu lima kali dalam sehari, gerakan tubuh, dan pembacaan ayat-ayat dari Al-Qur'an bersama dengan permohonan. Namun, ketika dilakukan dengan benar, shalat dan puasa sebenarnya memiliki dua tujuan yaitu mendekatkan diri kepada Allah, menyuplai nutrisi spiritual, dan menyelaraskan kehidupan fisik, mental, emosional, dan spiritual seseorang. Para Sufi juga menggunakan wirid, doa, dan dzikir tertentu untuk tujuan terapeutik.

Disamping itu, obat-obatan kimia yang kita kenal adalah suatu hal yang tidak familiar dan terkadang tidak dapat diterima seluruhnya oleh tubuh kita. Beberapa obat justru adalah racun, obat tersebut memang mendatangkan hasil yaitu proses penyembuhan menjadi lebih cepat tetapi disamping itu bisa mengganggu keseimbangan fungsi dalam tubuh, karena seperti yang diketahui dalam obat pasti terdapat peringatan efek samping atau indikasi. Mengonsumsi obat secara terus-menerus menimbulkan kondisi tubuh seseorang semakin rumit dan sistem kekebalan

⁴⁶ Farhat Naz Rahman. 2014. *Spiritual Healing and Sufi Practices*. Nova Journal of Sufism and Spirituality, Vol.2 No.1

tubuh pun akan melemah. Maka dari itu, penggunaan obat-obatan tidak dianjurkan dalam *sufi healing*.

Umat Islam dapat mendapatkan kenyamanan melalui penyembuhan Sufi. Pengobatan yang berbasis Islam adalah bagian dari proses penyembuhan ini. Definisi asli dari penyembuhan adalah keadaan utuh dan dalam kondisi baik. Kedua, tidak ada penyakit eksternal atau internal yang mempengaruhi tubuh. Ketiga, tidak ada bahaya dalam bentuk apapun di dalam tubuh. Menjadi sehat dalam semua aspek kehidupan seseorang—fisik, mental, emosional, dan spiritual—adalah apa yang dimaksud dengan penyembuhan Sufi.

Mengingat dan merasakan kehadiran Allah SWT harus menjadi dasar dari segala sesuatu yang dilakukan. Dalam tahap Sufisme, ini dilakukan dalam rangka takhalli dan tahalli untuk mencapai tajalli. Inti dari ritual ini adalah dzikir, baik dalam arti khusus maupun umum. Sebagai hasilnya, ingatan akan Allah dalam segala manifestasinya berfungsi sebagai titik fokus dan dasar bagi semua praktik penyembuhan Sufi.

B. Definisi Psikologi Islam

Kata psikologi berasal dari bahasa Yunanim yaitu “*psyche*” yang artinya jiwa (*soul*, *mind*) dan kata “*logos*” yang artinya ilmu pengetahuan. Maka, secara harfiah psikologi diartikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang jiwa.⁴⁷ apa yang dipelajari dalam psikologi adalah segala sesuatu yang memberikan gambaran apa itu manusia, mengapa ia berbuat atau berperilaku demikian, serta apa yang mendorongnya berbuat demikian. Dengan singkat dapat dikatakan bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. tingkah laku yang dimaksud ialah segala kegiatan/tindakan/perbuatan manusia yang kelihatan maupun tidak kelihatan, yang disadari maupun yang tidak disadarinya.

Psikologi tentu memiliki beberapa cabang ilmu lagi, salah satunya yaitu psikologi agama. Menurut Zakiah Daradjat psikologi agama adalah cabang ilmu dari

⁴⁷ Abdurrahman Shaleh. 2008. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. hal.1. Jakarta: Kencana.

psikologi yang meneliti dan menelaah pengaruh agama terhadap sikap dan tingkah laku orang atau mekanisme yang bekerja dalam diri seseorang, karena cara seseorang berpikir, bersikap, bereaksi, dan bertingkah laku, tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya, karena keyakinan itu masuk dalam konstruksi kepribadiannya.⁴⁸

Islam bukan hanya sebagai agama dan keyakinan saja, lebih dari itu Islam juga mengajarkan dan memandu bagaimana cara hidup. Orientasi hidup yang diajarkan bukan hanya konteks dan tujuan saat ini, namun jangka panjang sampai akhirat. Sebagai panduan hidup seorang muslim, maka penjelasan Islam sangat otentik dan lengkap mengenai manusia. jangan dulu berpikiran, “agama cukup dijadikan ritual saja, sementara cara kita hidup di dunia serahkan pada ilmu pengetahuan”. Ingatlah bahwa Einstein pernah berpesan “beragama tanpa ilmu pengetahuan akan pincang, dan berilmu tanpa agama akan buta”. Agama dan ilmu pengetahuan saling berkontribusi memberikan penjelasan yang lengkap, dan tidak perlu dipertentangkan.

Dalam psikologi Islam maka yang pertama kali harus dijadikan asumsi dasar adalah bahwa kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kekuasaan Allah. bahwa perjalanan hidup manusia berawal dari Allah dan akan kembali lagi kepada Allah. kehidupan dunia ini hanyalah sementara serta merupakan ajang untuk menguji keimanan serta ketaqwaan kita. pemahaman tentang asumsi dasar ini dengan sendirinya sudah mengandung sifat penyembuh bagi segala macam permasalahan psikologis. Dengan menghayati asumsi dasar ini, maka kesedihan, kekecewaan, ketakutan akan kegagalan, dan sebagainya tidak begitu memberatkan secara psikologis karena semua itu hanyalah ujian untuk mendewasakan diri kita. dan bahwa kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan akhirat yang lebih abadi dan tidak lagi harus berurusan dengan ujian hidup.⁴⁹

⁴⁸ Zakiah Daradjat. 2003. *Ilmu Jiwa Agama*. Hal. 4. Jakarta: Bulan Bintang, 2003,

⁴⁹ Khair Abdullah dkk. 2021. *Psikologi Islam: Teori, Refleksi, dan Aksi*. hal. 2. Malang: Perum De Banna Residence Bloj C06/07, Ngijo Karangploso.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna diantara yang lainnya. Kesempurnaannya tampak pada macam-macam fitrah yang diberikan oleh Allah. manusia dituntut agar mengembangkan fitrah tersebut supaya tahu, mau, dan mampu mendengar, menyimak, dan memahami ayat-ayat Allah sebagai bentuk manifestasi rasa syukur kepada-Nya. Fitrah tersebut tentu saja dengan sendirinya membutuhkan bantuan agar dapat berkembang sempurna dan integral dengan lingkungannya.

Tubuh manusia terdiri dari berbagai bagian yang rumit, salah satunya otak. Dalam otak terdapat aktivitas-aktivitas bio-elektrik yang melibatkan kumpulan syaraf dengan memiliki tugas tertentu. Dalam setiap hari nya, empat belas juta syaraf yang membentuk otak ini berinteraksi dengan enam belas juta syaraf lain. oleh karena itu, apabila seseorang berdzikir secara berulang-ulang, maka beberapa kawasan otak yang terlibat menjadi aktif dan tenaga aliran bio-listrik jadi meningkat. Semakin lama, kelompok syaraf yang juga secara otomatis turunan aktif. Setiap manusia memiliki lima jenis gelombang otak yang diyakini mewakili spektrum kesadaran manusia secara naluriah. Gelombang-gelombang otak ini dapat mempengaruhi aktivitas, pikiran, serta perasaan seseorang. Berikut dijelaskan mengenai lima gelombang yang ada pada manusia.⁵⁰

1. Gelombang Delta

Gelombang delta merupakan gelombang otak yang paling lambat. Frekuensinya sangat rendah, berkisar 0,5-3 Hz. Gelombang ini terjadi saat kita tertidur, memusatkan pikiran, atau meditasi.

2. Gelombang Theta

Gelombang Theta sering dikaitkan dengan kemampuan daya ingat dan navigasi ruang. Rentang frekuensinya berkisar di 3-8 Hz.

3. Gelombang Alfa

⁵⁰ Khair Abdullah dkk. 2021. *Psilogi Islam: Teori, Refleksi, dan Aksi*. hal. 79. Malang: Perum De Banna Residence Bloj C06/07, Ngijo Karangploso.

Gelombang alfa terjadi ketika otak berada dalam kondisi diam tapi tetap siaga. Misalnya, saat sedang melamun atau meditasi. Gelombang ini juga dapat muncul ketika melakukan latihan aerobik. Rentang frekuensinya berkisar 8-12 Hz.

4. Gelombang Beta

Gelombang beta dapat terjadi saat kita dalam keadaan sadar, merasa waspada, fokus, tengah memecahkan suatu masalah, maupun mengambil sebuah keputusan. Rentang frekuensi gelombang ini berkisar 12-30 Hz.

5. Gelombang Gamma

Gelombang gamma terjadi saat berbagai area otak memindai informasi secara bersamaan. Gelombang ini juga dikaitkan dengan tingkat kesadaran yang lebih tinggi.

C. Definisi Dzikir

Dari segi etimologi, dzikir berasal dari istilah “*dzakara*” yang berarti menyebutkan, menyucikan, menyatukan, mempertahankan, memahami, meneliti, menyampaikan, dan menasehati. Oleh karena itu, dzikir dapat dipahami sebagai mengulang dan menyebutkan nama Allah atau mengingatnya. Ini juga berarti menyucikan dan memuji.⁵¹ Kemudian dari segi terminologi, dzikir adalah salah satu cara yang dilakukan orang untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat kebesaran-Nya. Membaca firman-Nya, mencari hikmah-Nya dan berdoa kepada-Nya merupakan beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengingat-Nya.⁵²

Menurut Al-Ghazali, dzikir adalah usaha untuk mengembalikan pikiran dan perhatian seseorang kepada Tuhan dan akhirat. Dari segi bahasa, ini berarti mengingat. Tujuan dzikir adalah untuk mengembalikan orang kepada diri sejatinya

⁵¹ Hazri Adlany, et) *al-Qur'an Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung, 2002), 470.

⁵² Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987), 187.

dan memfokuskan perhatian mereka pada akhirat yang sebelumnya telah diabaikan, alih-alih pada kesenangan materi.⁵³

Dzikir, sebagaimana dijelaskan oleh Spencer Trimingham, adalah ingatan atau disiplin diri dalam aspek spiritual, dan tujuan utamanya adalah untuk menghadirkan Tuhan dan merenungkan kebesaran-Nya, atau teknik yang digunakan untuk memusatkan pikiran secara spiritual atau fokus kepada Tuhan dengan menyebutkan Nama-Nama Tuhan secara berulang dan teratur.⁵⁴

Dengan demikian, dzikir yang mencakup hampir semua bentuk ibadah termasuk tasbih, tahmid, doa, membaca Al-Qur'an, melakukan kebajikan, dan menjauhkan diri dari kejahatan, adalah salah satu cara untuk mengingat Allah dan keagungan-Nya.⁵⁵ Melakukan dzikir secara berulang dengan sepenuh hati akan membiasakan hati untuk selalu merasa dekat dengan Allah, yang pada akhirnya akan membangkitkan cinta mendalam yang tidak disadari terhadap Allah.⁵⁶

Sesuai dengan penjelasan yang telah diberikan diatas, maka dzikir adalah teknik atau metode bagi seorang hamba untuk mencapai ma'rifat kepada Allah atau jalan menuju Allah, atau dapat diartikan sebagai usaha untuk selalu dekat dengan Allah. arti lain dari dzikir adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk selalu mengingat Allah.

Dzikir berfungsi sebagai alat untuk memurnikan hati. Hati berfungsi sebagai ukuran atau indikator dari perilaku manusia yang positif maupun negatif. Seseorang dengan hati yang bersih juga akan berperilaku baik; sebaliknya, seseorang dengan hati yang kotor juga akan memiliki karakter yang buruk. Oleh karena itu, dzikir

⁵³ Kajiro Nakamura, *Ghazali and Prayer*, alih bahasa Uzair Fauzan, Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali (Bandung: Arasy Mizan, 2005), 79.

⁵⁴ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 17.

⁵⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), 158.

⁵⁶ KH. Aqil Said Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi* (SAS Foundation, 2006), 74

memiliki tujuan religius yang signifikan. Tidak mungkin ada religiusitas tanpa dzikir, atau mengingat Allah.⁵⁷

Dzikir dijelaskan sebagai nyawa Sufisme dalam ensiklopedia Islam (Syukur, 2015). Tiga kategori dzikir dibedakan oleh Ibn Ataullah as-Sakandari: dzikir haqiqi (dzikir yang tulus), dzikir khafi (tersembunyi, halus), dan dzikir jali (terang, jelas). Dzikir jali adalah bentuk lisan dari dzikir yang mengekspresikan penghargaan, pujian, dan doa kepada Tuhan dengan suara yang lebih jelas yang mengarahkan gerakan hati dan pikiran. Dzikir khafi adalah suatu dzikir khusus dari dalam hati, entah disertai dengan ucapan atau tidak. Dzikir haqiqi adalah tingkatan dzikir yang tertinggi yang dilakukan oleh tubuh serta jiwa, baik secara internal maupun eksternal, di mana saja dan kapan saja, dengan meningkatkan upaya untuk menjaga tubuh dan jiwa secara keseluruhan, dari semua larangan Tuhan dan untuk mematuhi semua perintah-nya⁵⁸

Menurut Al-Ghazali, manusia terlalu banyak memberi perhatian terhadap dunia, maka dengan mudah akan melupakan Tuhannya, dan pada kondisi ini setan akan menggoda manusia secara terus-menerus tanpa berhenti. Namun apabila manusia selalu memusatkan seluruh perhatiannya dengan cara berdzikir kepada Tuhan, maka ruang bagi setan untuk menggoda manusia pun hanya tersisa sedikit. Dzikir mempunyai tahap awal dan akhir. Sejak awal, dzikir akan menumbuhkan perasaan cinta dan *uns* (kedekatan, kenyamanan, dan kepuasan dalam hubungan). dzikir ini pada akhirnya akan selalu terwujud karena perasaan cinta dan *uns*.

Al-Qusyairy mengatakan bahwa dzikir merupakan rukun yang paling utama dalam perjalanannya menuju *al-Haqq*, bahkan keberadaan dzikir dianggap sebagai tiang. Hanya dengan mengingatlah seseorang dapat mendekati Tuhan. Dia mengatakan ada dua jenis dzikir: dzikir hati dan dzikir lisan. Seorang hamba akan mencapai kesempurnaan dzikir hati melalui dzikir lisan. Seorang individu adalah ahli dzikir

⁵⁷ Aulia Faris. 2019. *Terapi Spiritual Dzikir Asma' Berojomusti Bagi Penderita Gangguan Jiwa dan Pecandu Narkoba di Ponpes Dzkrussyifa' Paciran Lamongan*.

⁵⁸ Bakri Syamsul, Saifuddin Ahmad. 2019. *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Ed. 1, Cet. 1, Depok: Rajawali Pers

yang sebenarnya, apabila sempurna dalam kualitas dan praktik spiritualnya, jika mereka mampu mengingat dengan hati dan kata-kata mereka sekaligus. Bagi para murid, dzikir kepada Allah merupakan pedang. Dengan pedang tersebut lah mereka akan melawan musuh dan menghentikan penyakit yang datang mengganggu.

Salah satu tugas seorang hamba adalah dzikir, yang melibatkan pembacaan nama-nama Allah dengan berulang-ulang. Tujuan dari dzikir adalah untuk meningkatkan energi positif sambil menghindari energi buruk yang ada dalam jiwa manusia.⁵⁹ Seorang hamba harus memiliki prasangka positif tentang Tuhannya saat berdzikir. Sikap batin seseorang dikenal sebagai dzikir, yang diekspresikan dengan menyebut nama Allah. Saat melakukan dzikir, seseorang harus melakukannya baik di dalam diri maupun di luar melalui ungkapan verbal. Diri batin harus memahami makna dari kata-kata yang diucapkan selama dzikir, dan kata-kata itu juga harus diucapkan dengan lancar. Tujuan dari kelancaran ucapan ini adalah untuk memfokuskan hati agar kemegahan dan keindahan Allah dapat muncul di dalam. Amin (2008).

Bagi kaum sufi, dzikir merupakan sarana untuk menghubungkan diri dengan Tuhan. Hal ini dapat dilakukan dengan dzikir *al-khafiy* (tersembunyi) dan dzikir *al-jaliy* (umum). Yang pertama dilakukan dengan diam-diam sementara yang kedua dilakukan dengan pembacaan terbuka.. hal ini umumnya terlihat melalui majlis al-dzikir, sesi dzikir, dimana orang-orang berkumpul dan secara kolektif melakukan upacara dzikir. hal ini memperkuat pentingnya doa berjamaah dalam Islam yang dikatakan lebih kuat. Pembacaan seringkali terbentuk satu kata, “*Allah hu*” atau frasa seperti syahadat “*Lā ilāha illallāh*” (tiada Tuhan selain Allah), atau *al-Asma’ al-Husna* (99 sifat/nama Tuhan).⁶⁰

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dzikir bertujuan untuk menjalin kedekatan yang kuat antara hamba dengan Allah secara utuh. Untuk menghadirkan cinta yang kuat kepada Allah, maka dzikir akan mendatangkan harapan-harapan baru.

⁵⁹ Zakiyatun, Latipah Eva, Izzah Ismatul. 2022. *Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan di Griya Terapi Elkayyis Jatibarang Brebes*. Islamika, vol. 4, no. 4

⁶⁰ Mitha Karim. 2018. *Sufism and Healing*. Journal of Spirituality in Mental Health. hal. 5

Begitu juga yang dihasilkan oleh dzikir ini, akan menghasilkan harapan baru kekuatan jiwa. Terdapat kesamaan antara terapi relaksasi dengan konsep dzikir yang digagas oleh Abdurrauf al-Singkili. Terapi relaksasi dengan dzikir mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan mental dan fisik, seperti yang telah diungkapkan oleh banyak peneliti. Ketika seseorang berdzikir maka ia akan merasakan ketenangan dan kelegaan, bahkan setelah berdzikir pun efek tersebut masih bisa terasa. Hal tersebut dapat dirasakan karena ia berserah diri kepada Allah. maka dari itu, terungkaplah makna dari kata *Lā ilāha illallāh* (tidak Tuhan selain Allah) mampu menahan ketegangan dalam jiwa. karena makna kalimat *tahlil* ini mengandung sebuah pengakuan dari sifat *rububiyah* Allah, maka seseorang akan merasa lega dan menerima semua kejadian yang terjadi dalam hidupnya.⁶¹

Keyakinan tersebut akan membuat jiwa dan kesehatan mental seseorang menjadi lebih kuat dan lebih baik. selain itu, terdapat kesamaan antara terapi meditasi dan relaksasi dengan konsep dzikir yang digagas oleh Abdurrauf al-Singkili. Abdurrauf menjelaskan bahwa tenggelam dalam tauhid melalui dzikir akan membantu menenangkan jiwa seperti hal nya pada terapi meditasi dan relaksasi. Lebih lanjut, Abdurrauf menjelaskan bahwa dzikir akan memberikan dampak positif terhadap perilaku seseorang. Kenikmatan mengingat Allah akan menguatkan asal usul seseorang sebelum ia diciptakan ke dunia. Akhirnya berbagai permasalahan duniawi yang dihadapi akan menjadi ringan, karena dzikir, semua itu dapat dihilangkan.

Imam Al-Ghazali lebih lanjut mengklaim dalam buku *Ihya' 'Ulumuddin* bahwa argumen tentang fungsi dzikir itu sendiri adalah dasar untuk menggunakannya dalam mencapai pemahaman ma'rifat. Ia melanjutkan dengan mengatakan bahwa hati manusia seperti kolam yang memiliki banyak jenis air yang mengalir di dalamnya. Bagi para Sufi, dzikir kepada Allah adalah tanda penyembahan sekaligus prasyarat untuk mengikuti jalan Allah. Dengan mengutus para malaikat, dzikir juga dapat

⁶¹ Hadi Ihsan Nur, dkk. 2024. *Abdurrauf Al-Singkili's Concept of Dhikr: Exploring the Sufi Psychotherapy Model*. Al-Tahrir: Jurnal Pemikiran Islam, Vol. 24, No. 1

mengungkap dunia Malakut. Dzikir membawa kebajikan, meredakan ketegangan, dan membuka pintu kesalehan. Ini adalah portal ke dunia yang tak terlihat. Dzikir juga berfungsi untuk membersihkan hati..⁶²

Jika dijadikan sebuah ritual maka yang harus menjadi fokus utama dari dzikir adalah makna yang terkandung di dalamnya. Akan menjadi tantangan untuk memberikan pengaruh yang baik sebagai panduan untuk sikap, perilaku, dan gaya hidup jika dzikir semata-mata dianggap sebagai ibadah, kecuali jika itu dihubungkan dengan nilai-nilai kehidupan yang terkandung dalam tindakan ibadah tersebut. Melalui tindakan dalam kehidupan sehari-hari, dzikir akan memiliki pengaruh yang lebih nyata dan menumbuhkan rasa penguatan kualitas manusia. Cinta yang alami, cinta untuk istri, cinta untuk anak-anak, atau cinta untuk uang tidak boleh dibiarkan berlebihan. Sebaiknya gunakan ingatan sebagai metode untuk mengatur perasaan cinta duniawi. Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh ulul al-bab, ingatan harus digunakan dalam kehidupan yang utuh, sempurna, dan holistik.⁶³

Di zaman modern ini, dzikir mempunyai peranan yang besar. Peran tersebut yakni⁶⁴: pertama, membuat iman semakin kuat. Meskipun kemajuan umat manusia dalam ilmu pengetahuan dan teknologi telah mempermudah kehidupan, hal itu juga memiliki konsekuensi yang tidak sejalan dengan prinsip kemanusiaan. Hal ini mempengaruhi kehidupan manusia menjadi materialistik, serta sikap tidak sabar yang menuntut segalanya berjalan cepat, mudah, dan menyenangkan. Maka di saat seperti ini lah dzikir dibutuhkan untuk menyeimbangkan hidup ke arah yang lebih baik. dengan berdzikir, dapat membuat seseorang tidak lagi menggunakan materi sebagai pandangan dan penguukuran hidupnya.

Kedua, memberi energi positif terhadap amal perbuatan. Moralitas sedang mengalami penurunan dalam kehidupan modern, dan ini merupakan akibat dari

⁶² Aulia Faris. 2019. *Terapi Spiritual Dzikir Asma' Berojomusti Bagi Penderita Gangguan Jiwa dan Pecandu Narkoba di Ponpes Dzkrussyifa' Paciran Lamongan*. hal 32

⁶³ Duski Samad, *Konseling Sufistik*, hal 244.

⁶⁴ Asa Imamal Al Chusna Firsya, M. Luqman Hakim. 2021. *Zikir dalam Pndangan Islam dan Sosial*. Jurnal ilmiah Spiritualis, Vol. 7, No. 1, hal. 71-74

pengaruh luar, terutama media. Dzikir berfungsi sebagai sumber motivasi untuk kegiatan baik di masa-masa ini. Dzikir bersifat substantif dan fungsional dalam konteks ini. Istilah "dzikir fungsional" mengacu pada proses menghafal dan menggunakan sifat-sifat Allah dalam aktivitas sehari-hari.

Ketiga, terhindar dari bahaya. Setiap orang pastinya tidak bisa terhindar dari bahaya. Dengan mengingat Allah, maka berarti konsentrasi hanya kepada ketentuan Allah adalah solusinya. Apabila dalam melakukan sesuatu manusia fokus dan serius maka ia akan dihindarkan dari bahaya. Manusia mengalami bencana sebagai akibat dari ketidakpedulian mereka terhadap hukum alam dan penyimpangan dari hukum ilahi.

Keempat, sebagai obat spiritual. Dengan semua tantangannya, dunia modern tidak diragukan lagi membutuhkan strategi unik untuk mengurangi dampak buruknya. Dengan mengatur hati atau jiwa seseorang, upaya dilakukan dari dalam dan luar. Untuk memastikan bahwa hidup mereka aman dan tidak terpengaruh oleh bahaya modernisasi, seseorang memerlukan pemahaman yang kuat. Dzikir adalah salah satu cara untuk mempertahankan kepercayaan ini dengan secara konsisten bergantung pada Sang Pencipta, yaitu Allah swt.

Najid Burhani menegaskan bahwa setiap orang bercita-cita untuk hidup tenang dan sehat secara psikologis serta fisik. Kesehatan mencakup lebih dari sekadar kesejahteraan fisik. Meskipun dipercaya bahwa tubuh yang sehat menghasilkan pikiran yang sehat, kenyataannya kini adalah sebaliknya: pikiran yang sehat mengatur kesehatan tubuh. Kartini Kartono mengklaim bahwa pola pikir yang tidak sehat sebagian disalahkan atas setiap tantangan yang dihadapi seseorang dalam hidup. Di sisi lain, pikiran yang sehat akan selalu mengarah pada kemurnian spiritual. Bebas dari stres, kecemasan, dan konflik internal adalah apa yang dimaksud dengan "kebersihan spiritual."⁶⁵

Setiap orang tentu saja memiliki cita-cita untuk mendapatkan ketenangan batin. Cara untuk mengembalikan ketenangan tersebut adalah dengan cara mengajak

⁶⁵ Kholil Lur Rohman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam" *Komunika* (vol.3 No.3 2009), 195.

individu tersebut untuk kembali kepada sang pencipta atau kembali pada ajaran Islam. Hal ini dapat dilakukan dengan dzikir yang mendorong individu untuk mengingat, menyebut, dan dapat meredam kembali sesuatu dalam hatinya. Dzikir juga dapat meyakinkan individu bahwa Allah lah yang dapat menyembuhkan dan menghindarkan dari masalah yang tengah di hadapai. Seperti yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad, dzikir adalah salah satu ibadah yang dapat memberikan manfaat dan ganjaran kepada pelakunya, melindungi mereka dari berbagai penyakit, baik mental maupun fisik. Salah satu cara untuk menarik energi baik dan mengusir energi buruk yang mungkin masuk ke dalam tubuh adalah dengan mengucapkan Nama-nama Allah beberapa kali.⁶⁶

Pada titik ini, sangat penting bagi orang-orang untuk melakukan dzikir dalam upaya menghadapi masalah mereka dan membentuk kepribadian mereka. Hati orang-orang akan melunak dan mereka akan selalu diberi nutrisi jika mereka mengingat Allah. Hal ini dapat menjadikan hati sebagai pengatur utama tindakan yang akan ditampilkan seseorang. Dzikir menenangkan hati, memungkinkan seseorang merasa nyaman dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang secara konsisten melakukan dzikir, mereka akan dapat menerima apa pun yang menjadi takdir hidup mereka dan tidak akan pernah melupakan bahwa segala sesuatu yang terjadi pada mereka juga merupakan hasil dari kehendak Allah. Allah SWT menyatakan dalam ayat 152 Surah Al-Baqarah.

فَاذْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون

Artinya: ”Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada –Ku. (QS. Al-Baqarah/2: 152)

Orang adalah faktor terpenting dalam kesehatan. Seseorang masih perlu menjaga sejumlah hal, termasuk sistem kekebalan tubuh mereka, jadi hanya karena

⁶⁶ Sucipto Ade. 2020. *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*. Journal of Advanced Guidance and Counseling Vol. 1 No. 1

mereka terkena penyakit tidak berarti mereka akan sakit. Sistem kekebalan tubuh yang sehat akan melindungi seseorang dari berbagai penyakit, baik itu mental maupun fisik.⁶⁷

Dzikir membantu menurunkan kadar gula darah dan tingkat stres pada orang dengan diabetes mellitus, menurut penelitian oleh Novelia Qurrotul Misbah et al. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stres penyakit kronis adalah diabetes mellitus. Regulasi kadar gula darah dipengaruhi oleh stres ini. Terapi dzikir adalah salah satu pengobatan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan gula darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah praktik dzikir memiliki dampak pada stres dan kadar gula darah acak pada individu dengan diabetes mellitus. Menurut temuan penelitian ini, doa dan dzikir dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan membantu orang berpikir tentang hal-hal selain ketakutan, khususnya keyakinan bahwa setiap penyebab stres dapat ditangani dengan baik jika seseorang memiliki keyakinan pada bantuan Tuhan.⁶⁸

Dari sudut pandang kesehatan, dzikir memiliki banyak efek menguntungkan yang mendukung pemeliharaan keseimbangan tubuh. Gangguan fisiologis dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri individu. Telah terbukti bahwa dzikir meningkatkan nilai-nilai spiritual dan mempengaruhi perkembangan kepribadian, mengubah stres negatif menjadi stres positif (eustress) dan mengubah reaksi biologis seperti yang terlihat dengan kemungkinan penurunan kadar kortisol. Dzikir dapat meningkatkan karakter seperti ketahanan, kemandirian, dan optimisme serta kemampuan untuk berkembang menjadi orang yang luar biasa. Kelenjar adrenal menghasilkan hormon kortisol, yang bertanggung jawab untuk mengatur kadar gula darah dan mengurangi peradangan.⁶⁹

⁶⁷ Koes Irianto, *Memahami Berbagai Penyakit: Penyebab, Gejala, Penularan, Pengobatan, Pemulihan, dan Pencegahan* (Bandung: Alfabeta, 2015), 9

⁶⁸ Asa Imam Al Chusna dan Luqman hakim M. 2021. *Zikir Dalam Pandangan Islam dan Sosial*. Jurnal Ilmiah Spiritualis, Vol.7, No.1, Hal.

⁶⁹ Niskaromah. 2023. *Memaknai Self Healing Dengan Dzikir*. journal of Innovation and Knowlegde, Vol.3, No.2, Hal. 156-157

Selain itu, dzikir memiliki komponen psikoterapi karena membawa kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan optimisme dan kepercayaan diri. Dibandingkan dengan obat-obatan dan prosedur medis lainnya, kedua faktor ini sangat penting untuk menyembuhkan penyakit. Bidang psikiatri dianggap paling erat kaitannya dengan agama di antara spesialisasi medis lainnya; sebenarnya, kesehatan jiwa atau kedokteran jiwa saling berhubungan dalam pencarian tingkat kesehatan yang mencerminkan kesejahteraan manusia.⁷⁰

Selain itu, dzikir dapat melawan dan memberantas kekuatan jahat, mendatangkan keridhaan Allah, menarik rezeki, dan mengembangkan karakter yang luar biasa dan terhormat. Jika melafadzkan dzikir lebih banyak dari biasanya maka akan memiliki efek berikut: menghilangkan kecemasan dari hati, mengubah rasa malu dari sifat negatif, menyembuhkan semua penyakit hati, dan memotivasi perbuatan baik yang berkelanjutan serta melakukan hal-hal baik dan bermanfaat. ketika seseorang sedang melaksanakan shalat ia harus berkonsentrasi, konsentrasi inilah yang akan memberikan ketenangan hati dan pikiran pun akan terpusat.⁷¹

Suara yang panjang dari kata-kata *Lā ilāha illallāh* sangat beresonansi di hati, menyebabkan penyebaran karakteristik ilahi dalam waktu singkat, yang merupakan salah satu alasan mengapa dzikir merupakan prosedur penyembuhan yang sangat efektif. Selain itu, nafas yang di kompresi menghasilkan tingkat panas yang tinggi, dan menyebabkan pembakaran kotoran fisik dalam tubuh. Maka tidak heran jika para sufi ketika selesai berdzikir akan berkeringat.⁷² Para sufi menyebut dzikir sebagai “pengenalan kesempurnaan dan kesempurnaan pengenalan”. Dilantunkan, digerakkan, dihirup, dalam keheningan dan nada. Dzikir memaksa kita untuk fokus sepenuhnya pada kemungkinan yang ada di dalam jiwa kita. Bagi Sufi, sama pentingnya untuk merenung dengan cara yang tenang dan dengan cara lain selain konsentrasi internal.⁷³

⁷⁰ Niskaromah. 2023. *Memaknai Self Healing Dengan Dzikir*Hal. 157

⁷¹ Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing*..., hlm.145

⁷² Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing*..., hlm. 146

⁷³ Farhat Naz Rahman. 2014. *Spiritual Healing and Sufi Practices*. Nova Journal of Sufism and Spirituality, Vol.2 No.1

Selain itu, agar dzikir lebih efektif, seseorang harus terlebih dahulu menyadari titik-titik energi di dalam tubuhnya. Ini akan memungkinkan dzikir untuk sepenuhnya memanfaatkan potensi energi tubuh. Para guru tarekat Naqshabandiyah menyebut energi ini *lataif*, yang merupakan bentuk jamak dari *latifah*. Titik-titik halus di dalam tubuh yang dikenal sebagai *lataif* mewakili kapasitas energi maksimal seseorang yang perlu seimbang setiap saat. Jika *lataif* ini tidak seimbang, maka akan mengakibatkan penyakit. Energi dari medan energi universal dapat mencapai pusat dan dimanfaatkan oleh tubuh ketika *lataif-lataif* ini berputar dalam ritme yang beradaptasi dengan yang lain dalam sistem tubuh yang sehat.⁷⁴ Energi aktif dari tubuh yang sakit akan diaktifkan oleh percikan spiritual melalui praktik dzikir dan meditasi, yang dapat membantu mengobati rasa sakit. Prosedur ini melibatkan tujuh lapisan, atau *lataif*, dengan tujuh lokasi fokus yang berbeda.

Mencoba untuk mendekatkan diri kepada Allah dikenal sebagai dzikir. Pada dasarnya, meningkatkan ibadah kita adalah usaha untuk menjadi lebih dekat dengan Allah. Terapi dzikir adalah upaya manusia untuk mencari penyembuhan fisik dan psikologis dari Allah melalui bacaan dan pujian atas nama-Nya. Dzikir juga merupakan salah satu pengobatan yang paling efektif untuk penyakit internal seseorang, termasuk kondisi yang terlihat (medis) dan tidak terlihat (spiritual). Oleh karena itu, Dzikir adalah alat penting yang tidak akan ditinggalkan oleh seorang Sufi. Ini adalah cara untuk menyeimbangkan energi tubuh di samping menjadi saluran untuk kontak spiritual. Tujuan dari penyeimbang tubuh ini adalah sebagai sarana penyembuhan.⁷⁵

⁷⁴ Hisyam Muhammad Kabbani, *Spiritual Healing in the Islamic Tradition* dalam <http://nurmuhammad.com/Meditation/EnergyHealing/harvardhealinglecture.htm>

⁷⁵ Aulia Faris. 2019. *Terapi Spiritual Dzikir Asma' Berojomusti Bagi Penderita Gangguan Jiwa dan Pecandu Narkoba di Ponpes Dzikkussyifa' Paciran Lamongan*. hal 37

BAB III

DZIKIR DALAM BUKU “THE BOOK OF SUFI HEALING

A. Biografi Shaykh Hakim Mu'inuddin Chisty

Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti juga dikenal sebagai Hakim G.M. Chishti, merupakan salah satu pakar penyembuhan alami terkemuka di Amerika. Hingga saat ini, lebih dari 1.000.000 kata tentang wawasan dan kebijaksanannya mengenai penyembuhan alami, herbalogi, nutrisi, dan spiritualitas telah diterbitkan oleh penerbit terkemuka seperti McGraw Hill, Grosset & Dunlap, Inner Traditions, dan Book-of-the-Month Klub.⁷⁶ Beliau adalah penulis buku “The Book of Sufi Healing” yang mengungkap prinsip dan praktik penyembuhan dalam tradisi Sufi. khususnya dari tarekat Chishti yang memiliki sejarah 800 tahun.⁷⁷

Tarekat Chishti berdiri sekitar tahun 930 di Chishti, sebuah kota kecil dekat Herat, Afghanistan yang menekankan cinta, toleransi dan kemurahan hati.⁷⁸ Pendiri tarekat ini adalah Mu'in al-Din yang membawa tarekat ini ke Labore dan Ajmer di India pada pertengahan abad ke-12 M. Mu'in al-Din merupakan seseorang mubalig, mufakkir, dermawan, penyayang, berpikiran universal dan sangat kemanusiaan.

Tercatat sampai tahun 2023, terdapat empat cabang tarekat Chishti. Perlu diketahui pula bahwa tarekat Chishti pada prinsipnya tidak memperbolehkan anggotanya berhadapan dengan negara. Tarekat Chishti mementingkan satu hal bagi para pengikutnya, yaitu tujuan hidup manusia. Bumi ini ditinggali hanya untuk Allah dan beribadah kepada-Nya. Tarekat Chishti merupakan salah satu tarekat tertua di India. Tarekat ini paling dikenal karena kontribusinya terhadap penyebaran Islam. Tarekat ini berhasil mengislamkan India, Pakistan dan Banglades.

⁷⁶

[Http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm](http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm) (diakses 20 Januari 2025)

⁷⁷

<https://www.simonandschuster.com/books/The-Book-of-Sufi-Healing/Hakim-G-M-Chishti/9780892813247> (diakses 20 Januari 2025)

⁷⁸

Vahit GÖKTAŞ, Saeyd Rashed Hasan CHOWDURY. 2023. *An Evaluation of Mu'in al-Din Chishti's Sufi Influences in the Indian Subcontinent: The Case of Chishti Tariqa*. Şırnak University Journal of Divinity Faculty Issue. hal 50

Beberapa karya yang telah ditulis oleh Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti antara lain, 1. Natural Health, 2. Encyclopedia of Natural Medicine, 3. Handbook of Common herbal Remedies, 4. The Book of Sufi Healing, 5. Guide to Calories, 6. sodium and Cholesterol, serta novel dan puisi. Karya-karyanya telah diterjemahkan ke dalam empat belas bahasa dan membuat dirinya memperoleh pujian tertinggi dari otoritas di seluruh dunia. Artikel-artikelnya muncul di majalah-majalah terkemuka antara lain Ahlan Wasahlan, Muslim Journal, Vegetarian Tiems, East West/Natural Health, Whole Earth Review, Islamic Horizons dan masih banyak lagi.⁷⁹

Melalui karyanya yang berjudul “The Book of Sufi Healing, Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti memperkenalkan prinsip-prinsip dan praktik penyembuhan Sufi kepada dunia Barat. Buku ini mencakup berbagai topik, seperti rekomendasi diet Nabi Muhammad, persiapan formula herbal, penyembuhan dengan minyak esensial, penyakit yang muncul pada berbagai tahap evolusi jiwa, puasa dan doa, serta penggunaan jimat. Karya ini dianggap sebagai salah satu referensi paling otoritatif dalam bahasa Inggris mengenai penyembuhan Sufi. Profesor Schimmel dari Universitas harvard menyatakan bahwa buku ini “sangat mencerahkan, ditulis oleh seseorang yang berada dalam tradisi Sufi yang asli, dan karenanya dapat berbicara dengan otoritas.”⁸⁰

Tidak ada tindakan manusia lain yang lebih diterima oleh Allah selain menolong orang sakit dan makhluk-makhluk-Nya yang menderita. Itulah yang diupayakan oleh Shaykh Hakim Mu'inuddin chishti dalam menyajikan kitab penyembuhan Sufi ini. Karena subjeknya sulit dan langka, maka tidak banyak buku dalam cabang ilmu ini. Meskipun demikian, Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti telah bersusah payah dalam menghasilkan karya yang terpuji ini dengan mengandalkan kepercayaanya kepada Allah dan tekad yang kuat untuk mengabdikan kepada umat manusia.

⁷⁹ [Http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm](http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm) (diakses 20 Januari 2025)

⁸⁰ <https://www.simonandschuster.com/books/The-Book-of-Sufi-Healing/Hakim-G-M-Chishti/9780892813247> (diakses 20 Januari 2025)

Ia menunjukkan bukti yang cukup tentang pengetahuannya yang luas dalam berbagai bidang teologi, mistisisme, sufi Islam, kedokteran, higiene, astronomi dan ilmu pengetahuan modern. Kedalaman dan wawasan pengetahuannya pada dasarnya merupakan hasil dari studi intensif sekaligus ekstensif dalam berbagai subjek yang sifatnya beragam. Ia membahas berbagai subjek yang terpisah, kemudian menghubungkan dan mengkoordinasikannya untuk bertemu pada satu titik pusat, yaitu kesehatan, baik kesehatan fisik dan mental atau pemurnian jiwa. ia telah melakukan ini dengan sangat logis dan metodis. Apa peran shalat, puasa, tawidh, pembacaan Al-Qur'an, dan dzikir kepada Allah SWT dalam bentuk apapun dalam kesehatan fisik dan mental atau pemurnian nafs seseorang? Jawabannya tidak terlalu jauh untuk dicari.⁸¹

Ia juga berusaha menghilangkan kekhawatiran dan keraguan tentang sufisme Islam, sebuah subjek yang disalah pahami di Barat. Hal ini merupakan upaya yang luar biasa untuk membenarkan tujuan Islam dan sufisme. Dalam buku ini juga terdapat informasi tambahan dalam bentuk ilustrasi, daftar tanaman herbal beserta karakteristiknya dan penyakit beserta pengobatannya, glosarium istilah-istilah mistik, ayat-ayat Al-Qur'an yang dikutip dengan tepat, informasi dasar tentang shalat, puasa, dzikir, dan sebagainya, telah membuat buku ini semakin bermanfaat bagi pembaca awam.

The Book of Sufi Healing merupakan berkah bagi masyarakat dunia dan buku yang bagus, Shaykh Mu'inuddin Chishti telah memberikan jasa yang besar bagi Islam. dalam arti bahwa, karena Islam adalah agama yang paling alamiah. Kepatuhan terhadap ajaran dan prinsip-prinsipnya adalah satu-satunya jalan untuk menuju kesempurnaan manusia dan menegakkan hukum Allah SWT di bumi ini. Baginya sufisme merupakan bentuknya yang paling murni tidak lain adalah Islam dan hanya

⁸¹ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 9

Islam saja⁸². Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti merupakan keturunan ke dua puluh enam dalam garis keturunan Hazrat Khwaja Mu'inuddin Chishti⁸³

Ditunjuk sebagai Cendekiawan Penelitian Fulbright yang bergengsi, Dr. Chishti telah menghabiskan banyak waktu di India, Afghanistan dan Pakistan untuk mempelajari dan meneliti Pengobatan Tradisional Unani. Ia pernah diundang oleh pemerintah Afghanistan dan Pakistan untuk mewakili Amerika Serikat di simposium internasional.

Pada tahun 1974, Hakim Chishti menjadi orang pertama yang memperkenalkan pengobatan tradisional unani ke Barat. Dia menerjemahkan buku *Mizan-ul-Tibb* (The Standard of Medicine), the classic Persian handbook for Unani Practitioners (hakims), *Rahal-ul-Atfal* (The Well-being of Children) dan karya klasik lainnya tentang pengobatan tradisional Unani. Karya ini menjadi landasan upaya pengabdianya selama 24 tahun terakhir untuk menyajikan tradisi besar penyembuhan Unani kepada khalayak Barat.⁸⁴

Ia juga seorang pemimpin seminar yang populer, puluhan ribu orang telah memperoleh manfaat dari nasihatnya di forum-forum seperti Omega Institute, National herb Association, New York Open Center, National Health Federation, Islamic Society of North America dan di banyak perguruan tinggi dan universitas. Ia sering menjadi bintang tamu di lebih dari 300 program radio dan televisi, termasuk CBS & NBC Networks, yang mempromosikan kesehatan dan penyembuhan tradisional, telah membuatnya mendapatkan audiensi lebih dari 40 juta orang.

Beliau memperoleh gelar Doctor of Naturopathic Medicine di London, dan sejak tahun 1976, Beliau mendirikan dan menjabat sebagai direktur American Institute of Unani Traditional Medicine. Dia memegang keanggotaan di New York Society of Naturopathic Physicians Associations, New Mexico Naturopathic Physicians Association, and the Islamic Medical Association of US. Prestasi Dr.

⁸² Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. *The Book of Sufi Healing*. hal 10

⁸³ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. *The Book of Sufi Healing*. hal 14

⁸⁴ http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm (diakses 20 Januari 2025)

Chishti diakui melalui daftarnya di Contemporary Authors, International Who's Who of Authors, dan Men of Achievement (London).⁸⁵

B. Dzikir dalam Buku “The Book of Sufi Healing”

Dalam buku “The Book of Sufi Healing” pengertian dzikir diambil dari ayat dalam Al-Qur'an yaitu surah Al-Baqarah ayat 2 yang artinya :*jika kamu mengingat-Ku, niscaya Aku akan memgingatmu*. Maka bisa disimpulkan bahwa arti dari dzikir dalam “The Book of Sufi Healing” adalah mengingat. Dzikir dalam satu pengertian dapat diartikan sebagai proses berpikir formal yang mengarah kepada Allah atau sifat-sifat-Nya. Akan tetapi, dikisahkan terdapat dua orang yang mendatangi Rasulullah dan meminta penjelasan mengenai dzikir. Kemudian Rasulullah bersabda: “*Lā ilāha illallāh* merupakan dzikir yang paling utama kepada Allah”. diriwayatkan pula, bahwa tidak akan terjadi kiamat apabila terdapat satu orang yang masih hidup dan membaca *Lā ilāha illallāh*. Salah satu syekh besar berkata: “ekstase yang dihasilkan para darwis ketika berdzikir adalah sejenis turbulensi, yang menyebabkan gelombang berbuih dan pecah di pantai”.

Nabi Musa a.s. diberi tahu oleh Allah bahwa dzikir adalah doa khusus yang paling utama. Karena kemampuannya untuk menanamkan ketulusan yang mendalam di hati seorang muslim, *Lā ilāha illallāh* disebut sebagai penyucian jiwa. dzikir ini disebut juga sebagai rumus suci yang juga dianggap sebagai kunci surga. Hal ini disebutkan pada salah satu khutbah Nabi Muhammad bahwa siapa saja yang membacanya sekali seumur hidup dengan penuh keikhlasan maka gerbang surga akan terbuka untuknya. Kata “gerbang” digunakan karena di surga terdapat banyak sekali gerbang dan rumus suci ini bisa digunakan untuk membuka semua gerbang. Maka dapat disimpulkan tidak ada yang lebih besar di sisi Allah kecuali berdzikir kepada-Nya.

⁸⁵ [Http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm](http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm) (diakses 20 Januri 2025)

Dalam tarekat Chishti, pengetahuan diri atau pelatihan dalam teori tubuh ditekankan. Anggota dari tarekat Chishtiyyah diperintahkan untuk melakukan dzikir dan *muraqabah* dengan sangat hati-hati. Dan di jalan tarekat, penting untuk mengikuti setiap instruksi dari Syaikh atau Murshid seseorang. Jika seseorang menjadi murid maka terlebih dulu melakukan shalat dua rakaat dan mengikuti petunjuk dalam berbagai hal. Kemudian murid harus membaca 99 nama Allah., jika tidak maka tidak ada salik (pengikut tasawuf) yang dapat mencapai jalan utama sufisme.

Menurut tarekat Chishtiyyah, tubuh manusia memiliki sepuluh *latifa*. Yaitu: 1. *Qalb*: dua jari di bawah payudara kiri, sedikit ke arah dada; 2. *Ruh*: dua jari di bawah payudara kanan, sedikit ke arah dada; 3. *Sirr*: dua jari diatas dada kiri, sedikit ke arah dada; 4. *Khafi*: di tempat sujud di antara dahi; 5. *Akhfa*: tengah kulit kepala; 6. *Nafs*: terletak di pusar; 7. Air; 8. Api; 9. Tanah; dan 10. Angin. Keempat yang terakhir ada dimana-mana dalam tubuh. Sepuluh *lata'if* ini memiliki kegunaan yang berbeda saat melakukan *muraqabah* di tarekat Chishtiyyah.⁸⁶

Seseorang dapat berdzikir kapan saja baik dalam pikiran maupun perkataan. Akan tetapi, para sufi telah mengembangkan praktik tertentu untuk hal ini, yang dapat dilakukan dengan duduk dalam lingkaran. Praktik inilah yang telah mendapat perhatian diseluruh dunia daripada kegiatan sufi yang lain. setiap majelis dzikir memiliki bentuk yang berbeda-beda, dan disebut dzikir halaqah, sama atau hanya dzikir. Setiap tarekat memiliki bentuk dan urutan tertentu dalam melakukan dzikir, tetapi perbedaannya sangatlah kecil. Upacara dzikir dalam tarekat Chishti terdiri dari empat bagian yang masing-masing berlangsung selama satu jam, meskipun syekh yang hadir dapat memperpanjangnya menjadi lima jam atau lebih. Pir Syed Daud iqbali, pemimpin sufi Naqsabandiyyah Afghanistan mengatakan bahwa dzikir yang dilakukan tidak lebih dari empat atau lima jam adalah “bermain-main”.

⁸⁶ Vahit GÖKTAŞ, Saeyd Rashed Hasan CHOWDURY. 2023. *An Evaluation of Mu'in al-Din Chishti's Sufi Influences in the Indian Subcontinent: The Case of Chishti Tariqa*. Şırnak University Journal of Divinity Faculty Issue. hal 64

Bagi siapaapaun yang ingin memperoleh manfaat dari dzikir, maka dibutuhkan seorang syekh atau mursyid. Hal ini sejalan dengan perkataan salah satu sufi bahwa “barangsiapa yang tidak memiliki syekh dan mengikuti dirinya sendiri maka ia telah menjadikan setan sebagai pembimbingnya. Dalam Al-Qur’an Allah juga telah menjelaskan bahwa siapa saja yang tidak memiliki mursyid maka akan tersesat.

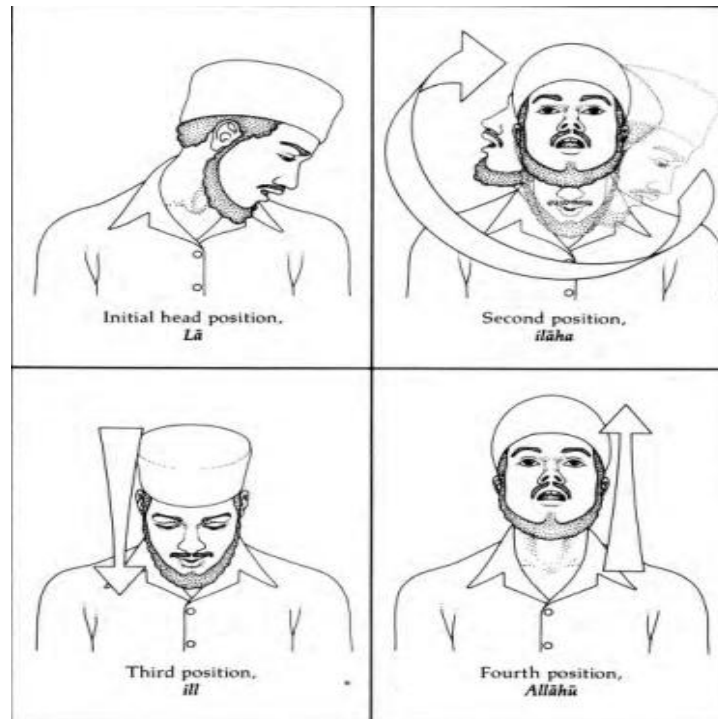
Umumnya upacara dzikir ini dilakukan pada Kamis malam, atau yang oleh para sufi dianggap sebagai awal dari hari Jum’at. Biasanya para darwis yang datang akan makan malam terlebih dahulu kemudian bersama-sama melaksanakan shalat malam dan selanjutnya menunggu tanda dari syekh untuk memulai. Ketika semua darwis telah duduk dalam lingkaran maka syekh akan memulai dengan membacakan pujian-pujian kepada Nabi Muhammad dan permohonan lainnya. Baru setelah itu membacakan rumus suci *Lā ilāha illallāh*. Pembacaan ini mengikuti petunjuk dari syekh, bisa keras atau pelan, cepat atau lambat.

Tujuan sebenarnya dari dzikir, bukan untuk mabuk atau menjadikan bingung tetapi untuk menaiki tangga kedudukan jiwa. sehingga seseorang dapat tiba di ambang dan memperoleh pandangan tentang yang ilahi. Ketika hal ini terjadi maka seseorang akan memasuki fase wajd (ekstase). Sebagai penghormatan, semua darwis akan berdiri hingga fase tersebut meninggalkan sang darwis.

Syekh akan memberi tanda pada awal atau berakhirnya satu fase. Dalam chishtiyyah, fase awal dzikir terdiri dari pembacaan *Lā ilāha illallāh*, dengan jeda nafas di waktu tertentu. Bagian kedua, ketiga dan keempat dari dzikir terdiri dari rumus-rumus suci (*illallāh*: tidak ada kecuali *Allah*: Tuhan, *Hu*: Yang Esa). Perubahan dzikir dilakukan atas kebijakan syekh dengan menambahkan berbagai sifat Allah dalam dzikir.

Setelah membaca dzikir, syekh atau darwis akan membaca Al-Qur’an kemudian dilanjutkan dengan membaca doa untuk Nabi Muhammad, para pengikutnya, untuk Nabi lainnya, para leluhur yang saleh dalam tarekat dan lain-lain.

Postur dan gerakan kepala dilakukan dengan cara tertentu oleh tarekat sufi dan inilah yang membedakan masing-masing tarekat. Dalam tarekat chishtiyyah biasanya dilakukan dengan cara berikut:



Gambar 3.1 gerakan kepala saat berdzikir dalam tarekat chistiyyah

Pertama-tama seseorang harus berwudhu. Setelah berwudhu kemudian ambil posisi duduk ketika sedang shalat, dengan cara melipat kedua kaki di bawah badan. Jika kedua kaki disilangkan seperti orang shalat, urat di persimpangan kaki kiri belakang lutut harus dipegang dengan jempol kaki. Posisi ini dapat mengusir prasangka buruk dan juga melarutkan lemak di sekitar area jantung yang merupakan tempat tinggal “pembisik yang menyelina” (*al-khannās*), salah satu bentuk setan.

Saat mulai berdzikir, gerakkan kepala dengan cara melengkung, kemudian tempatkan pipi kiri di atas bahu kiri untuk memulai. Setelah itu, kepala bergerak turun ke arah dada, berhenti dengan wajah menghadap ke atas. Ini dilakukan sambil mengucapkan *Lā ilāha*. Kepala kemudian ditundukkan ke arah jantung dengan sedikit dihentakkan ketika mengucapkan lafadz “illa”. Saat lafadz “Allah” diucapkan, kepala

diangkat sekali lagi untuk mengakhiri bacaan. Gerakan-gerakan ini tercantum pada gambar 1.1.

Tidak ada salahnya jika seseorang melakukan praktik ini secara moderat-lusinan kali-sendirian. Akan tetapi para sufi telah mengorganisasikan murid-murid mereka dalam tarekat-tarekat, sehingga pengawasan ketat dapat dilakukan terhadap mereka yang melakukan berbagai praktik tersebut. Setiap kali melafalkan rumus-rumus tersebut untuk mengobati penyakit, sangat penting untuk mengakhiri jumlah lafalan dengan angka nol (misalnya, 30, 60, 100, 300). Betapapun riangnya seseorang dalam menjalankan praktiknya sendiri, paling tidak terdapat terjadi kebingungan mental yang parah dan yang terburuk adalah kematian.

Suara vokal panjang dari lafadz *Lā ilāha illallāh* sangat bergema di hati, menyebabkan penyebaran sifat ilahi yang luar biasa dalam waktu singkat. Inilah mengapa dzikir sangat bermanfaat untuk penyembuhan. Selain itu, cara nafas ditekan dan dipadatkan menghasilkan panas, yang secara alami panas ini akan membakar kotoran dalam tubuh. Akibatnya, setelah menyelesaikan dzikir, mereka para darwis seringkali basah kuyup karena berkeringat.

Terkadang, boleh melakukan upacara dzikir tanpa kehadiran sang syekh. Akan tetapi darwis sejati lebih senang jika terdapat satu atau lebih syekh yang hadir, karena penyaluran berkah atau berkah ilahi, yang hanya dapat dilakukan oleh para syekh.

Para syekh juga menasehati dan melakukan dzikir dalam bentuk lain, yang memanfaatkan satu atau lebih dari sembilan puluh sembilan sifat ilahi. Namun, tidak semua sifat ini digunakan setiap saat. Dalam tarekat chishtiyyah, lima dari sifat ini memiliki makna dan kekuatan khusus. Makna dari sifat khusus tersebut yaitu: 1) mencegah musuh untuk melakukan apapun pada seseorang, 2) mendatangkan sejumlah uang yang diinginkan, 3) mendorong setiap orang untuk memperlakukan orang lain dengan selayaknya dan melakukan kebaikan-kebaikan lainnya, 4) menghapuskan semua kecemasan yang ada dalam diri, 5) mengakhiri perselisihan

atau pertengkaran antara dua orang. Kekuatan seperti itu jelas harus dijaga dan dilestarikan supaya tidak sampai kepada orang-orang yang berniat jahat.

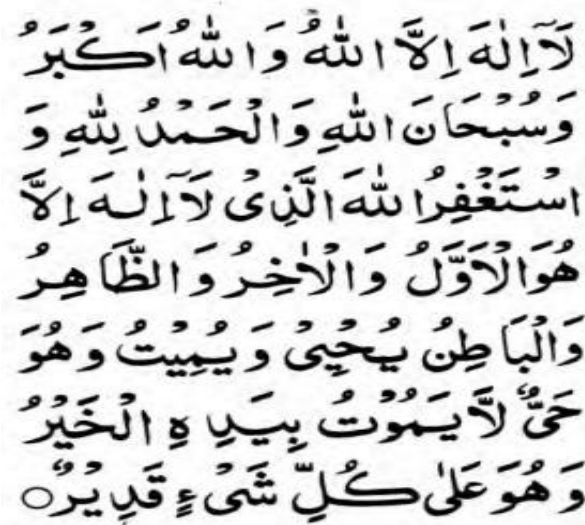
Dalam buku ini diceritakan bahwa telah banyak penyakit serius yang telah disembuhkan dari mereka yang duduk dalam majelis dzikir dan orang tidak mencoba pengobatan lain sama sekali. Sifat Allah bukanlah sifat keterbatasan atau penyakit, dan orang yang mengisi pikiran dengan pikiran dan kesadaran akan Allah akan menemukan bahwa semua hal selain Allah telah ditaklukkan.

Selain itu, dzikir juga menghasilkan hal-hal berikut: 1) mengusir kekuatan jahat dan mengalahkannya, (2) menyenangkan Allah SWT, (3) menarik rezeki, (4) menjadikan pribadi yang mengagumkan dan berwibawa, (5) memudahkan akses kepada Allah SWT, (6) menyegarkan dan menyehatkan hati, (7) membuang segala cacat dan kesalahan, (8) memelihara ucapan dari gunjingan dan ghibah, (9) menyembuhkan segala penyakit hati, (10) menghilangkan segala rasa takut dan ngeri hati, (11) menjauhkan dari kemunafikan.

Lebih dari itu, terdapat satu sudut hati yang hanya dapat dibuka dengan menggunakan dzikir. Inti dari semua ritual yang ada dalam praktik sufi adalah dzikir kepada Allah. ketika seseorang sampai pada tahap pelaksanaan dzikir, dengan ketulusan, ia berada tahap terkenal ketika pengetahuan yang diperoleh dari buku-buku tidak lagi berguna. Jika dibiarkan terbuka dan terungkap, dzikir dapat menuntun seseorang, sebagaimana yang ia tentukan, ke tahap tertinggi evolusi manusia, dan seseorang dapat memperoleh akses ke asal muasal mukjizat.

Para kaum sufi menggunakan ribuan doa, permohonan dan juga metode namun terdapat beberapa yang dianggap lebih efektif. Seperti yang telah disajikan dalam buku pada chapter 15 yang disebut *Maqalat al-Samawati wa al 'ard* (kunci harta karun langit dan bumi). Meskipun khusus untuk penyembuhan-menyampaikan perlindungan terhadap penyakit apapun pada siang hari, manfaat yang menyertainya juga disebutkan. Manfaatnya tidak hanya pada kesehatan fisik saja, tetapi juga mencakup kesehatan non-fisik sebagaimana yang dapat disimpulkan dalam hadits berikut:

Menurut cerita, Utsman bin Affan r.a. bertanya kepada Rasulullah SAW, tentang kunci yang akan membuka kekayaan bumi dan langit. “kamu telah mengajukan pertanyaan yang belum pernah ditanyakan sebelumnya, inilah kuncinya”:



gambar 3.2 dzikir maqalat al-smawati wa al ‘ard

Nabi Muhammad SAW berkata: “wahai Imam Ali, ada sepuluh pahala bagi siapapun yang membacanya 100 kali setiap hari. 1) dosa-dosa sebelumnya akan diampuni. 2) tidak akan lagi siksaan dari api neraka. 3) dua malaikat akan ditugaskan untuk melindunginya dari penderitaan penyakitnya siang dan malam. 4) dia akan menerima keberkahan harta. 5) dia akan menerima pahala setara dengan yang diberikan kepada keturunan Nabi Ismail a.s. yang membebaskan seratus budak. 6) diberkati dengan cara yang sama seperti seseorang yang telah membaca seluruh Taurat, Injil, Mazmur, dan Al-Qur’an. 7) di surga, sebuah rumah akan dibangun untuknya. 8) mendapatkan pasangan seorang bidadari surga yang berbudi luhur. 9) diberikan mahkota kehormatan. 10) tujuh puluh anggota keluarganya menerima pengampunan. Penulis menyertakan dzikir tersebut yang diambil dari Al-Qur’an surah Al-Hadid ayat 2-3.

Salah seorang sufi kontemporer yaitu Abu Anees Barkat Ali telah membuktikan sendiri kemanjuran lafadz tersebut. Ia mendirikan sebuah tiang dan

pada tiang tertulis lafadz tersebut. Kehidupan Abu Anees sendiri merupakan bukti kemanjuran dari lafadz tersebut, karena ia telah merawat lebih dari sepuluh orang hindu dari kasta terendah kemudian memberi mereka pelatihan dan pendidikan lengkap. Selain itu Ia mendirikan sebuah klinik perawatan medis yang telah menyembuhkan penglihatan tiga ribu orang. Lafadz tersebut boleh dibaca sebanyak dua puluh satu kali setelah selesai shalat.

BAB IV

DZIKIR DALAM KACAMATA SUFI HEALING DAN PSIKOLOGI AGAMA

A. Dzikir dalam Sufi Healing

Menurut Shaykh Chishti Sufi Healing adalah terapi untuk mendapatkan kesehatan tubuh, pikiran, serta hati melalui metode yang bersumber dari kitab suci umat Islam yaitu Al-Qur'an dan sunnah nabi. Dalam hal ini, metode yang digunakan untuk *sufi healing* mengadopsi dari ajaran-ajaran Islam dan tindakan Nabi. Dalam buku yang berjudul "*The Book of Sufi Healing*" dijelaskan beberapa metode yang digunakan dalam sufi healing yaitu shalat, membaca Al-Qur'an, puasa, dzikir, dan lain-lain.⁸⁷

Salah satu metode yang menjadi fokus pembahasan dalam buku tersebut yaitu dzikir. Dzikir dalam buku "*The Book of Sufi Healing*" memiliki arti mengingat. Namun lebih daripada itu, dzikir tidak hanya digunakan sebagai salah satu metode untuk mengingat Allah tetapi juga digunakan sebagai salah satu metode dalam *sufi healing*. Maka, dalam buku tersebut pun dijelaskan peran dari dzikir dalam sufi healing, antara lain:

1. Menghidupkan, menyegarkan dan menyehatkan hati

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, bahwa siapa saja yang ingin semakin dekat dengan Allah maka dapat dilakukan salah satunya dengan berdzikir dan orang berdzikir berarti sedang berhubungan dengan Allah. Maka apabila manusia ingin kembali kepada Allah, ia akan memerlukan dzikir yang lebih daripada biasanya. Karena apabila ingin kembali kepada Allah maka perlu terlebih dahulu menghidupkan hati yang mati. Hal ini sesuai dengan isi dari buku "*The Book of Sufi Healing*" bahwa fungsi dzikir tidak hanya sebagai salah satu metode untuk penyembuhan tetapi juga untuk menghidupkan hati.

⁸⁷ Fitria Permana Khairunnisa. 2021. *Intervensi Sufi Healing Terhadap Kecemasan pada Penderita Jantung Koroner (Studi Kasus: Rumah Therapy Solusi Kesehatan Ala Thibbun Nabawi Haurgeulis Indramayu)*

Pembahasan mengenai hati ini juga dijelaskan dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin*. Hati sering ditafsirkan sebagai qalb dan Imam Al-Ghazali menjabarkan qalb dalam dua makna.

- a. Pada makna yang pertama, qalb digambarkan sebagai sesuatu yang memiliki bentuk kerucut atau seperti pohon cemara dan dijelaskan pula bahwa qalb disini adalah daging.⁸⁸ letaknya ada di sisi sebelah dada bagian kiri dan terdapat darah hitam di dalam rongganya. Dan ini merupakan sumber dan pusat ruh. Hati dalam makna ini juga terdapat pada binatang dan orang yang sudah tiada. Maka dari itu, qalb pada pengertian ini tidak masuk ke dalam fokus pembahasan.
- b. Kemudian makna kedua, merupakan sesuatu yang halus (*al-Lathifah*), ketuhanan (*Rabbaniyah*) dan kerohanian (*rohaniah*). Pada pengertian yang kedua ini masih berhubungan dengan pengertian yang pertama, namun hubungannya tidak dapat dijelaskan oleh kata-kata karena hal ini berhubungan dengan perasaan pribadi seseorang. Hati dalam pengertian inilah yang menjadi hakikat sebenarnya manusia, Ia mengetahui, mengenal, dan memerintah.⁸⁹ Dan dalam pengertian inilah hati yang mengenal Allah dan mengetahui sesuatu yang tidak dapat di nalar oleh logika.

Qalb merupakan bagian yang pasti ada dalam spiritual manusia. dalam hal ini *qalb* ini ada namun untuk mengetahui keberadaannya pun hanya bisa dirasakan, rasanya seperti tiupan angin.⁹⁰ *Qalbu* adalah salah satu bagian dari tubuh yang memberikan pengetahuan mengenai Allah dan semua misteri tentang ketuhanan. *Qalb* terbagi menjadi tiga jenis, yaitu (1) *qalbun salim* yaitu hati yang disukai Allah karena hati ini sehat dan juga dapat bertemu dengan Allah.. contohnya: tidak ada sifat dusta, sombong, khianat dan lebih kepada

⁸⁸ Duriana & Lihi Anin. 2015. *Qalbu dalam Pandangan Al-Ghazali*. Mediasi, Vol.9, No.2, hal 39

⁸⁹ Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Moh Zuhri, Muqoffin Mochtar dan Muqorrobin Misbah. (Semarang: Asy Syifa, 1993), hal.582

⁹⁰ Latif Umar. 2022. *Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal At-Taujih, Vol.5 No.1, hal 42

sifat tawadu', jujur dan amanah. (2) *qalbun maridh* adalah hati yang sakit. sakit dalam hal ini berbeda dengan sakit fisik, dan berbeda pula dengan sakit berbahaya yang hanya ada di dunia. Penyakit hati ini bahayanya sampai ke akhirat nanti. Penyakit ini akan membuat *qalb* kehilangan fungsi yang sebagaimana mestinya, dan akibatnya akan condong kepada hal-hal negatif, seperti: kesalahan berpikir, akhlak tercela dan terjadi keraguan terhadap hati nurani. (3) *qalbun mayyit* adalah hati yang telah tertutup dan tidak bisa berbuat apa-apa karena hati tersebut telah mati.⁹¹

Penjelasan tersebut juga terdapat pada sebuah syair yang diciptakan oleh Sunan Bonang yang berjudul Tombo Ati atau yang dalam bahasa Indonesia artinya obat hati. Dalam syairnya, Sunan Bonang menyebutkan terdapat lima hal yang bisa dilakukan untuk mengobati hati agar tercipta ketenangan dan kedamaian. Pertama, *moco Qur'an sak maknane* (membaca Al-Qur'an beserta maknanya). Kedua, *shalat wengi lakonono* (laksanakanlah shalat malam). Ketiga, *wong kang sholeh kumpulono* (berkumpulalah dengan orang-orang yang sholeh). Keempat, *kudu weteng ingkang luwe* (perut harus selalu lapar) maksud dari "harus selalu lapar" disini ialah dianjurkan untuk memperbanyak puasa. Kelima, *dzikir wengi ingkang suwe* (memperbanyak dzikir). di akhir lirik syair ini juga disebutkan bahwa barang siapa yang bisa melakukan semua amalan tersebut maka Insya Allah, Allah akan mengabulkan.

Kemudian seperti yang sudah dijelaskan dalam buku "The Book of Sufi Healing" bahwa terdapat salah satu bagian dari hati yang hanya bisa dihidupkan dengan dzikir. hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa urgensi dari berdzikir adalah sebagai usaha meningkatkan kualitas hati, dan menghidupkan hati yang mati juga dapat dilakukan dengan berdzikir. Karena pada hakikatnya, berdzikir itu menjauhkan diri/hati dari segala hal yang tidak berkaitan dengan Allah, dengan cara menyendiri serta berkonsentrasi dan juga diikuti dengan

⁹¹ Amelia Asti & Khudori Sholeh Achmad. 2023. *Perbandingan Aqal, Nafsu dan Qalbu dalam Tasawuf*. Raudhah, Vol.8, No.1, hal 235

mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, dan lain sebagainya.⁹² Tidak hanya itu saja, dijelaskan juga di buku tersebut bahwa dengan dzikir dapat menyembuhkan segala penyakit hati.

terdapat bukti yang menguatkan bahwa banyak orang yang kehilangan kepercayaan diri dikarenakan banyaknya kesalahan atau dosa misalnya terlibat prostitusi, narkoba, masalah kriminal, kesulitan ekonomi dan lain-lain. Mereka yang telah kehilangan pegangan hidup tersebut dapat kembali bangkit karena mendapat pencerahan melalui dzikir. dzikir merupakan obat hati, sedangkan apabila kita lalai dari dzikir maka akan mendatangkan penyakit hati.

2. Menghilangkan perasaan cemas

Perasaan gundah gulana yang ada pada hati pun dapat hilang karena dzikir. Dzikir juga memberikan efek bagi hati yaitu menjadi gembira dan lapang. Dzikir juga dapat membuat hati dan badan menjadi lebih kuat dan dzikir juga menerangi hati dan wajah sehingga akan terlihat berseri. Hati yang keras akan mudah dilembutkan dengan berdzikir. Maka dari itu, bagi siapa saja apabila ingin hatinya dilembutkan maka harus banyak-banyak berdzikir. Dzikir pun akan membuat seseorang menjadi lebih dekat kepada Allah dan membuat orang tersebut termasuk pada golongan orang-orang yang berbuat ihsan, yaitu orang yang selalu beribadah seakan-akan Allah melihat-Nya.⁹³

Dzikir dapat menjauhkan seseorang dari rasa cemas. Hal ini datang dengan bukti penelitian yang dilakukan pada pasien pra-operasi yang mengalami kecemasan dan kegelisahan dan sebagian pasien mengatakan bahwa rasa cemas tersebut hilang ataupun berkurang setelah berdzikir dan bentuknya pun bermacam-macam, ada yang *istighfar*, *takbir*, dan *tahlil*. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan berdzikir dapat mendamaikan hati, walaupun manusia tengah mengalami kecemasan. Pasti akan susah untuk

⁹² Syahdan & Siti Mulkiyah Daeng. 2023. *Dzikir dan Fikir dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*. Pandawa, vol.5, No.2

⁹³ Diah Matovani & Fuad Nashori, *Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2009), hlm 89.

mendamaikan hati menggunakan suatu stimulus, namun setelah dilakukannya penelitian tersebut maka pernyataan bahwa dzikir dapat digunakan sebagai terapi dan hasilnya efektif akan mudah diterima oleh semua orang.

Dzikir tentunya memiliki manfaat yang berpengaruh pada fisik, yaitu dapat menjauhkan hati dari segala hal yang buruk dan emosi negatif. Kemudian, manfaat dzikir terhadap spiritual seseorang adalah mengembalikan semangat hidup serta dapat menghilangkan kecemasan. Dzikir dapat mengendalikan emosi, karena berdzikir menjadi pengalihan agar emosi negatif yang datang tidak akan berlanjut, seperti membebaskan diri dari tekanan duniawi, kecemasan, rasa putus asa, dan depresi. Dalam hal ini, manfaat spiritual dari dzikir adalah dapat menjauhkan manusia dari masalah psikologis⁹⁴

3. Menghapus dosa dan Menjauhkan seseorang dari bencana

Dzikir dapat menghapus dosa dan menyelamatkannya dari azab Allah karena dzikir merupakan suatu kebaikan besar dan kebaikan menghapus dosa serta menghilangkannya. Dzikir juga dapat menjauhkan seseorang dari bencana dan menghapus perasaan susah, maka apabila terdapat musibah yang menimpa tidak akan terasa berat. Jadi apabila bencana tersebut telah datang, maka perbanyaklah berdzikir. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah yang artinya: *“tidak satupun amal yang dikerjakan oleh anak cucu Adam, yang lebih membebaskannya dari siksa Allah daripada dzikir kepada Allah”*. maka, orang yang melibatkan dzikir dalam segala kehidupannya, maka tidak akan ada rasa keraguan dan rasa khawatir, tidak akan mudah menyimpan dendam dan kedengkian, juga tidak akan memiliki prasangka buruk terhadap orang lain. kemudian hatinya akan tenang dan jiwanya pun akan tentram.⁹⁵

4. Menghindarkan lisan dari keinginan untuk *ghibah* dan adu domba

⁹⁴ Alias. 2019. *Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim*. Yonetim, Vol.2, No.1

⁹⁵ Muhammad ibn Isa Abu Isa al-Sulami al-Turmuzy, Sunan al-Turmuzy, Juz XI (Bairut: Dar Ihya al-Turas al-Arabi), hlm. 230.

Sebagai usaha untuk menuju ketenangan dan kebahagiaan, berdzikir tentunya akan membuat sibuk lisan seseorang, maka akan terhindar dari *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), dusta serta dijauhkan perbuatan tercela. Dzikir dapat mengubah kesulitan menjadi kemudahan, sesuatu yang berat menjadi ringan, dan kesulitan pun akan menemukan jalan keluarnya.⁹⁶ Dzikir membuat seseorang menjadi semakin dekat dengan Allah dan apabila ia lalai berdzikir, maka ia pun akan semakin jauh dari Allah.⁹⁷

Pernyataan tersebut juga dijelaskan di buku “The Book of Sufi Healing” pula bahwa selain mengatasi permasalahan hati, dzikir juga mampu menyehatkan hati. Kemudian dzikir juga dapat memelihara seseorang dari gunjingan dan ghibah karena seperti yang telah dijelaskan diatas, ketika manusia membuat lisannya menjadi sibuk dengan berdzikir maka ia pun akan terhindar dari *ghibah*. Dzikir juga dapat menghilangkan kecemasan yang ada dalam hati sehingga hidup akan terasa lebih tenang dan bahagia.

5. Menjadikan seseorang memiliki pribadi yang baik dan berwibawa

Apabila seseorang senantiasa berdzikir, maka karakteristik atau kepribadiannya akan baik dan dalam hidupnya akan senantiasa menghindari hal-hal yang dilarang oleh Allah. hal ini dibuktikan dengan pendapat Khan, bahwa apabila seseorang senantiasa berdzikir maka Allah akan menjauhkannya dari perbuatan buruk dan hal tersebut akan membuat seseorang memiliki kepribadian yang baik karena Allah senantiasa menjaga hamba-hamba-Nya yang selalu berdzikir.⁹⁸ Allah Ta’ala merupakan penolong terbaik. Kemudian apabila kepribadian sudah diperbaiki maka pergaulan pun akan mengikuti.

6. Mendorong setiap orang untuk melakukan hal baik

⁹⁶ Abu Thalib al-Makky, Ilmu Hati; Teknik Efektif Mencapai Kesadaran Sejati, (Erlangga, 2002), hlm. 18.

⁹⁷ Latif Umar. 2022. *Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal At-Taujih, Vol.5 No.1

⁹⁸ Alias. 2019. *Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim*. Yonetim, Vol.2, No.1

Di zaman sekarang ini semakin maraknya perilaku menyimpang atau perilaku yang buruk. Sebagai contoh saja, banyak perilaku masyarakat Barat yang ditiru tanpa disaring terlebih dahulu sehingga perilaku ini menjadi tren seperti halnya minum-minuman terlarang, mengkonsumsi zat adiktif, sex bebas, pergaulan bebas, dll. Untuk itu umat Islam harus bisa membatasi dan menjauhkan dirinya dari perilaku buruk tersebut dengan mempraktekkan perilaku Islami sebagaimana perilaku nabi.

Peran dzikir dalam bidang moral ini adalah sedikit demi sedikit menghilangkan keinginan untuk bergabung ke dalam pergaulan yang tidak baik karena dzikir salah satu manfaatnya adalah melembutkan hati. Contoh dzikir yang dapat dilafadzkan adalah asmaul husna dengan harapan apa yang dilafadzkan dan diamalkan akan dipenuhi oleh Allah.

Kebebasan yang semakin tidak terkendali dalam kehidupan sekarang ini banyak menghasilkan pergaulan yang buruk dan menghasilkan akhlak yang buruk pula. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut akan berbahaya bagi diri sendiri dan juga masyarakat sekitar. Peran dzikir disini adalah untuk memberikan kenyamanan, karena dengan berdzikir pasti seseorang akan selalu mengingat Allah dan pasti Allah akan melindunginya.

Problematika manusia modern yang semakin kompleks, maka membutuhkan terapi dzikir sebagai solusinya, maka dzikir disini berperan sebagai dasar untuk menghadapi berbagai problematika dan dengan dzikir inilah kita tentunya akan semakin ingat Allah . Sehingga apabila seseorang selalu ingat dengan Allah maka sikap dan akhlak kita pun otomatis akan terbawa ke arah kebaikan. Karena dengan berdzikir pula akan mendatangkan rasa bahagia, jiwanya akan tentram, obat dari penyakit hati dan lain-lain.⁹⁹

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh orang awam untuk mempraktekkan *sufi healing*. karena pada dasarnya, metode yang digunakan dalam

⁹⁹ Nur Aini Siti. 2015. *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. hal 95

sufi healing merupakan ritual yang sudah biasa dilakukan oleh kaum sufi seperti, dzikir, doa, membaca *shalawat*, dan mendengarkan musik tertentu. Metode-metode tersebut telah terbukti dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit, tetapi hal ini tentu saja harus dengan metode dan juga didampingi dan dibimbing oleh guru.

Metode-metode tersebut tentu saja harus dilakukan dengan menumbuhkan rasa percaya dan mengingat serta merasakan kehadiran Allah. hal tersebut termasuk pada tahap *takahalli* dan *tahalli* untuk sampai pada tahap *tajalli* nanti. Dzikir merupakan hal inti dan sangat penting dalam ritual ini. Maka dari itu, dzikir kepada Allah merupakan pusat dan tumpuan dalam semua kegiatan sufi, walaupun bentuknya bermacam-macam.¹⁰⁰

Dari lima kajian puastaka yang telah dicantumkan, masing-masing memiliki output yang sama seperti penelitian ini , bahwa peran dan manfaat dari dzikir dapat menjadikan seseorang memiliki hati yang damai, aman dan tenteram. Selain itu dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Evi Hidayatul Laeli mengenai peran doa dan dzikir bagi kesehatan anggota paguyuban seni seroja di Brebes¹⁰¹ memiliki kesimpulan bahwa dzikir menjadikan seseorang memiliki hubungan sosial yang sehat dan baik kafena dapat mengendalikan emosi dan hal ini pun akan membuat seseorang dijauhkan dari pertentangan dan permusuhan seperti yang juga dijelaskan dalam buku “The Book of Sufi Healing”

Kemudian, dalam buku “The Book of Sufi Healing” tidak hanya menjelaskan mengenai manfaat-manfaat dari dzikir tetapi juga bagaimana pelaksanaan dzikir dalam tarekat Chishtiyyah, seperti yang pertama-tama seseorang harus bersuci terlebih dahulu kemudian posisi duduk pun terdapat aturannya sendiri dan gerakan kepala ketika berdzikir pun memiliki ciri khas nya tersendiri.¹⁰² Setiap tarekat

¹⁰⁰ M. Amin Syukur. 2012. *SUFI HEALING: Terapi dalam Literatur Tasawuf*. hal 408

¹⁰¹ Evi Hidayatul Laeli. 2014. *Peran Doa dan Dzikir Bagi Kesehatan Anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi Kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes*

¹⁰² Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. *The Book of Sufi Healing*. hal 144

tentunya memiliki peraturannya masing-masing dan kurang lebih begitulah aturan ketika akan melakukan dzikir dalam tarekat Chishtiyyah.

Selanjutnya, jika dalam tarekat Naqshabandiyyah terdapat 7 *lataif* namun, dalam tarekat Chishtiyyah memiliki 10 latifa. Bagi jamaah tarekat Naqshabandiyyah Khalidiyah, dzikir ini meliputi dzikir *ismu dzat*, dzikir *nafi isbat*, dan dzikir *muroqobah*. Dzikir ismu dzat mempunyai 7 *lataif* yaitu¹⁰³, *latifah qolbi sanubari* yang terletak dibawah susu sebelah krir, *latifah ruhi* terletak dibawah susu kanan, *latifah sirri* yang terletak kira-kira dua jari diatas susu (didas dada krir), *latifah khafi* yang terletak kira-kira dua jari diatas dada (didas dada kanan), *latifah ahfa* yang terletak di tengah-tengah dada, *latifah nafs natoqoh* yang terletak diatas kening dan *latifah jami'ul* badan yang terletak di seluruh badan¹⁰⁴. Sedangkan dalam tarekat Chishtiyyah terdapat 10 latifa yaitu: 1. *Qalb*: dua jari di bawah payudara kiri, sedikit kearah dada; 2. *Ruh*: dua jari di bawah payudara kanan, sedikit kearah dada; 3. *Sirr*: dua jari diatas dada kiri, sedikit kearah dada; 4. *Khafi*: di tempat sujud di antara dahi; 5. *Akhfa*: tengah kulit kepala; 6. *Nafs*: terletak di pusar; 7. Air; 8. Api; 9. Tanah; dan 10. Angin. Keempat yang terakhir ada dimana-mana dalam tubuh. Untuk bacaan yang dibaca ketika berdzikir, kurang lebih sama dengan tarekat Chishtiyyah yaitu kalimat toyyibah, asma Allah dan kalamullah. Namun dengan hitungan tertentu yang telah ditetapkan oleh mursyid.

Dalam tarekat Naqshabandiyyah dikemukakan bahwa titik halus (*laṭā'if*) tersebut merupakan sasaran dari dzikir¹⁰⁵, dan hal ini pun berlaku pula dalam tarekat Chishtiyyah. dzikir digunakan untuk membersihkan titik-titik halus dari kekuatan jahat, maka tanpa dzikir titik-titik tersebut akan dipenuhi kekuatan jahat. Mungkin hal inilah yang dijelaskan dalam buku “The Book of Sufi Healing” mengenai manfaat dari dzikir salah satunya adalah untuk mengusir kekuatan jahat. Ternyata kekuatan jahat

¹⁰³ Fauzi Romzan. 2008. *Tarekat Naqshabandiyyah Khalidiyah di Slemanan Kabupaten Blitar*. Jurnal “ANALISA”, Vol.15, No.01, hal 44

¹⁰⁴ Sufriadi.Moh. 2021. *Pengaruh Tarekat Naqshabandiyyah Mudzhariyyah dalam Kehidupan Sosial, Keagamaan dan Politik*. Hal 48

¹⁰⁵ Salahuddin. 2021. *Menimbang Teori Lathaif Untuk Perbaikan Karakter dalam Tarekat Naqshabandiyyah*. Al asma, Vol. 3, No. 2, hal 177

tersebut bersarang pada titik-titik halus yang mungkin tidak semua orang tau. Dengan demikian, dzikir memegang peran penting dalam suatu tarekat, tak terkecuali dalam tarekat Chishtiyyah. Dalam tarekat naqshabandiyah dzikir juga menjadi senjata ampuh untuk mensucikan lataif tersebut. Dengan mengarahkan dzikir untuk setiap lataif tersebut diharapkan titik halus tersebut akan lebih mudah ditundukkan dan nantinya akan jadi lenih tenang (Zubaidin, 2007).

Terdapat beberapa hal yang menjadi ciri khas dari konsep sufi healing Shaykh Chishti. Pertama, penggunaan Asma Allah sebagai alat metode penyembuhan dengan menggunakan dzikir. pada bab sebelumnya, dzikir dapat diartikan sebagai mengingat Allah dengan cara mengulang-ulang penyebutan Asma Allah. jadi tidak hanya sekedar kalimat “lailahailallah” saja yang dapat digunakan dalam media penyembuhan tetapi juga terdapat Asma Allah. selain itu, setiap kalimat yang diucapkan pun harus sesuai, dengan konsentrasi penuh dan juga selaras dengan nafas agar menghasilkan efek yang maksimal.¹⁰⁶

Kedua, penggabungan metode penyembuhan antara pengobatan unani, herbal, makanan yang di makan Rasulullah dan juga gaya hidup sehat. Konsep sufi healing menurut Shaykh Chishti dalam buku “The Book of Sufi Healing” menggabungkan keempat metode tersebut. Pengobatan unani merupakan pengobatan tradisional yang berkembang di zaman Yunani Kuno, namun berkembang dalam dunia Islam, khususnya di wilayah india, persia, dan Arab.¹⁰⁷ Hal ini dikarenakan Shaykh Chishti tergabung dalam lembaga yang berfokus pada pengobatan Yunani, yaitu Unani Herbal Healing Metode pengobatan unani salah satunya menggunakan berbagai jenis tanaman yang disesuaikan dengan kebutuhan. Penjelasan mengenai pengobatan herbal ini dijelaskan dalam buku “The Book of Sufi healing” pada bab 7 dengan judul

¹⁰⁶ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 144

¹⁰⁷ Graz Bertrand & Itrat Malik. 2024. A journey through Unani medicine in the West: An exploratory case study. *Journal of Research in Unani Medicine*, Vol. 11, Issue 1, hal. 94

“*Herbal Formulas for Common Ailments*”, di dalamnya dijelaskan berbagai tanaman serta formula nya yang dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit.¹⁰⁸

Kemudian mengenai makanan yang di makan oleh Nabi Muhammad juga dijelaskan pada bab 6 dengan judul “*Food of The Prophet (s.a.w.s)*, di dalamnya dijelaskan bagaimana Nabi Muhammad menjaga kesehatan serta makanan apa yang beliau makan untuk menjaga kesehatan pula.¹⁰⁹ Selanjutnya mengenai gaya hidup sehat, Shaykh Chishti menganjurkan untuk melakukan diet. Pada bab 4 dalam buku “*The Book of Sufi Healing*” dijelaskan bahwa “lambung adalah tempat penyakit dan diet adalah obat utama”.¹¹⁰ Bahkan Beliau juga menjelaskan puasa merupakan detoks atau pembersihan racun yang ada pada tubuh, karena makanan merupakan salah satu penyebab datangnya penyakit.¹¹¹

Dengan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep sufi healing menurut Shaykh Chishti merupakan pengobatan holistik yang menggabungkan antara penyembuhan jasmani dan rohani. Jadi tidak hanya menggunakan ibadah saja sebagai metode penyembuhan tetapi juga menggunakan berbagai metode yang berpengaruh pada penyembuhan fisik. Bahkan bagi Chishti, dzikir bukan hanya sebagai alat ibadah saja tapi juga sebagai alat penyembuhan jiwa dan tubuh. Ia menempatkan dzikir sebagai proses membersihkan penyakit batin yang juga berdampak pada kesehatan fisik. Penyakit dalam pandangan sufi, berakar dari jiwa yang terputus dari Allah.

B. Dzikir dalam Psikologi Islam

Shaykh Hakim Mu'inuddin Chishti menjelaskan bahwa dzikir, terutama dalam bentuk pengulangan nama-nama Tuhan (asmaul husna), merupakan inti dari penyembuhan sufistik. Menurutnya setiap Nama ilahi memiliki memiliki frekuensi tertentu yang memengaruhi dimensi batin manusia dalam pikiran, hati, dan ruh. Dzikir tidak hanya dijadikan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan

¹⁰⁸ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 65

¹⁰⁹ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 51

¹¹⁰ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 39

¹¹¹ Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 88

saja, tetapi juga cara untuk memurnikan jiwa dari sifat-sifat rendah dan penyakit hati. Dalam konteks ini, penyembuhan tidak hanya diarahkan dimensi fisik saja tetapi juga pada dimensi spiritual dan psikis manusia.

Shaykh Chishti menekankan pentingnya dzikir napas (*zikr al-nafas*), yaitu pengulangan nama Tuhan yang diselaraskan dengan ritme pernapasan. Dzikir ini dilakukan dalam keadaan khusyuk, biasanya dalam keheningan dan keteraturan tertentu. Dengan niat memuaskan kesadaran hanya kepada Allah. Beliau menulis:

*“The repetition of Divine Names influences the inner world... brings harmony to mind and body. When coordinate with the breath, the name becomes part of one’s being”*¹¹²

Maka melalui praktik ini, dzikir bertindak sebagai jembatan antara jiwa dan tubuh, antara dimensi ilahiah dan dimensi biologis manusia. Dengan kata lain, dzikir berfungsi sebagai bentuk penyembuhan holistik.

Sementara itu, dalam kerangka psikologi agama, Hood dkk menjelaskan bahwa praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan ritual pengulangan (termasuk dzikir) memiliki dampak yang signifikan terhadap sistem saraf dan fungsi otak. Dalam Bab 3 buku yang berjudul *Religion and Biology*, dijelaskan bahwa pengalaman keagamaan dapat diukur melalui aktivitas biologis, termasuk gelombang otak, detak jantung, dan hormon stres. Aktivitas ini, terutama jika dilakukan berulang dan terfokus seperti dalam dzikir, memicu keadaan relaksasi mendalam dan memperkuat area otak yang bertanggung jawab atas konsentrasi, empati, dan perasaan damai.

Hood dkk menjelaskan bahwa praktik repetitif seperti doa bisa menghasilkan perubahan pada aktivitas korteks prefrontal-yaitu bagian otak yang terlibat dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan spiritual. Mereka menyebutkan:

*“Rituals like repetitive prayer alter psychological patterns... shifting the brain into states of calm and unity”*¹¹³

¹¹² Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. 1991. *The Book of Sufi Healing*. hal 57

¹¹³ Hood, Hill & Spilka. 2009. *The Psychology of Religion*. hlm. 75–77

Dengan demikian, pendekatan psikologi agama ini memberikan dasar ilmiah bahwa dzikir bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk terapi kognitif dan neurologis

Jika dalam pendekatan sufistik dzikir dipahami sebagai jalan untuk mengalami *tajalli*-manifestasi ilahi dalam hati-maka dalam psikologi agama, praktik ini dapat dikategorikan sebagai *altered state of consciousness* atau kondisi kesadaran yang berubah. Kedua pendekatan ini sebenarnya tidak saling bertentangan. Sebaliknya, keduanya menyentuh inti yang sama: dzikir memengaruhi cara manusia berpikir, merasa, dan menyadari keberadaan yang lebih tinggi

Dalam hal ini, pendekatan sufistik menjelaskan mengapa dzikir memiliki kekuatan penyembuh, sementara psikologi agama menjelaskan bagaimana dzikir memengaruhi sistem otak, hormon, dan emosi. Oleh karena itu, praktik dzikir dapat dianalisis sebagai aktivitas spiritual yang bersifat psiko-biologis.

Berdasarkan berbagai penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dzikir memiliki tiga peran utama: pertama, sebagai bentuk ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah; kedua, sebagai sarana penyembuhan spiritual melalui penyucian hati dan pikiran; dan ketiga, sebagai praktik neuropsikospiritual yang mengaktifkan ketenangan biologis dan mental.

Shaykh Chishti memaparkan bahwa ketika dzikir dilakukan secara konsisten dan penuh kesadaran, ia menciptakan ketenangan, memperkuat keyakinan, dan menghapus stres. Hood dkk membuktikan bahwa praktik spiritual seperti ini berkaitan dengan pelepasan hormon serotonin dan penurunan kortisol, yang secara ilmiah berarti pengurangan stres dan peningkatan suasana hati.

Dengan demikian, dzikir dalam konteks sufi healing dan psikologi agama, dapat dipahami sebagai proses penyembuhan yang bersifat transdisipliner-menggabungkan unsur-unsur iman, praktik spiritual, dan pengetahuan ilmiah modern tentang otak manusia.

Menurut Danah Zohar (Harvard University) dan Ian Marshall (Oxford University), jika ditinjau dari ilmu kedokteran kontemporer, pengucapan *laa ilaaha*

illallah dan *astaghfirullah* dapat menghilangkan nyeri dan bisa menumbuhkan ketenangan serta kestabilan saraf bagi penderitanya. Sebab, dalam kedua bacaan dzikir tersebut terdapat huruf *jahr* yang dapat mengeluarkan CO₂ dari otak.¹¹⁴

CO₂ yang dikeluarkan oleh tubuh tidak memengaruhi perubahan diameter pembuluh darah dalam otak. Sebab, bila proses pengeluaran CO₂ kacau, maka CO₂ yang keluar juga kacau sehingga menyebabkan pembuluh darah di otak melebar ketika kadar CO₂ di dalam otak menurun. Efeknya, ketika seseorang melakukan dzikir secara intens dan khusyuk serta memahami artinya, pembuluh darah di otak akan membuat aliran CO₂ yang keluar dari pernapasan menjadi lebih banyak. Kadar CO₂ dalam otak pun akan turun secara teratur. Dengan begitu tubuh akan menunjukkan kemampuan refleksi kompensasi.

Berkaitan dengan otak manusia, dijelaskan dalam bab sebelumnya bahwa manusia memiliki lima gelombang otak. Ketika seseorang sedang berdzikir atau melakukan praktik spiritual serupa seperti meditasi, relaksasi, atau doa mendalam, aktivitas otaknya mengalami perubahan yang bisa diamati melalui gelombang otak. Gelombang otak ini adalah pola aktivitas listrik yang diukur dengan EEG (*Electroencephalography*). Berikut jenis-jenis gelombang otak yang biasanya terlibat saat seseorang berdzikir.

1. Gelombang Alfa

Gelombang alfa memiliki frekuensi 8-13 Hz dan ketika seseorang berdzikir dengan tenang dan fokus, maka otak akan menghasilkan lebih banyak gelombang alfa. Hal ini menandakan bahwa kondisi pikiran yang damai dan terbuka secara spiritual. Gelombang alfa ini juga dihasilkan apabila seseorang melakukan relaksasi ringan, merasakan ketenangan dan fokus pada satu hal tetapi tetap sadar.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Heni Sumarti dkk dengan judul “*The Influence of Istighfar Dhikr on brain wave*

¹¹⁴ Khair Abdullah dkk. 2021. *Psilogi Islam: Teori, Refleksi, dan Aksi*. hal. 179. Malang: Perum De Banna Residence Blok C06/07, Ngijo Karangploso.

activity: An EEG-based study on anxiety management". Dalam penelitian tersebut menggunakan 2 subjek yaitu remaja laki-laki dan perempuan. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan gelombang yang muncul antara laki-laki dan perempuan. Pada laki-laki lebih dominan menunjukkan aktivitas gelombang alfa, sedangkan pada perempuan menunjukkan pergeseran yang nyata dalam aktivitas gelombang beta.¹¹⁵

2. Gelombang Beta

Gelombang beta memiliki frekuensi 13-30 Hz dan gelombang ini juga biasanya dikaitkan dengan stres, cemas, atau overthinking. Sehingga pada satu penelitian yang dilakukan oleh Alvania Nabila Tasyakuranti dkk dijelaskan bahwa rata-rata gelombang beta pada kondisi cemas adalah 14,213 Hz dan kondisi dzikir *istighfar* adalah 13.085. hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan aktivitas gelombang otak beta yang berarti kecemasan menurun setelah dilakukan dzikir *istighfar*.¹¹⁶

3. Gelombang delta

Gelombang delta memiliki frekuensi 0,5-4 Hz dan gelombang ini jarang sekali muncul kecuali seseorang dalam keadaan rileks atau hampir tertidur. Namun, tetap saja gelombang ini dapat muncul pada saat berdzikir dengan sangat khusus dan mendalam (misalnya sufi yang dalam keadaan fana'), delta dapat muncul sebagai tanda kesadaran minimum.

Dalam satu penelitian yang dilakukan oleh NN Abd Razak dkk dengan judul "*The Response of EEG Signal on Brain Relaxation Meditation Using Different Type of Zikr*"¹¹⁷, pada penelitian tersebut menggunakan 2 tipe dzikir yaitu lafadz yang pertama "Allah" "Ya Allah" dan yang kedua "SubhanAllah,

¹¹⁵ Sumarti Heni dkk. 2024, *The influence of istighfar dhikr on brain wave activity: An EEG-based study on anxiety management*. Multidisciplinary Science journal.

¹¹⁶ Nabila Tasyakuranti Alvania dkk. 2022. *Analysis of the Effect of Istighfar Dhikr to Adolescent Anxiety at Beta Wave Activity Using Electroencephalogram (EEG) Examination*. Jurnal Neutrino: Jurnal Fisika dan Aplikasinya, Vol. 9, No. 1.

¹¹⁷ NN Abd Razak dkk. 2021. *The Response of Eeg Signal on Brain Relaxation Meditation Using Different Type of Zikr*. Jurnal of Physics: Conference Series.

Alhamdulillah, dan AllahuAkbar” dengan menggunakan 2 jenis kelamin subjek yaitu laki-laki dan perempuan. Hasilnya, dari lafadz dzikir yang pertama gelombang delta memiliki nilai sinyal EEG tertinggi dibandingkan gelombang lainnya.

Jenis kelamin pada penelitian ini tidak berpengaruh pada gelombang otak manapun. Setiap kali otak tidak terlalu berkonsentrasi keras, maka akan menghasilkan gelombang otak ini. Otak relatif tenang dan rileks dalam keadaan ini. Ketika otak menghasilkan gelombang ini, ia merespons aktivitas seperti meditasi dan istirahat, yang dapat mengurangi stres dan membantu seseorang merasa lebih tenang. Jika otak mampu menghasilkan gelombang otak delta maka kemungkinan besar ia mampu memasuki keadaan yang memungkinkan orang tersebut untuk beristirahat dan bersantai. Meningkatkan gelombang delta juga dapat meningkatkan daya cipta seseorang. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang mendengarkan dan melafalkan dzikir, gelombang delta orang tersebut muncul lebih dulu, diikuti oleh gelombang lainnya.

Kemudian untuk dzikir tipe yang kedua yaitu SubhanAllah, AllahuAkbar, dan Alhamdulillah. Pada dzikir ini pun gelombang delta memiliki nilai sinyal EEG tertinggi jika dibandingkan dengan gelombang lainnya. Gelombang ini biasanya dihasilkan oleh otak selama tidur nyenyak. Otak berada pada kondisi paling tenang dan rileks dalam keadaan ini. Karena otak berada dalam ketenangan tertinggi saat berada dalam dominasi gelombang delta, hal itu dapat mengurangi tekanan atau stres. peningkatan gelombang delta juga dapat meningkatkan ketenangan, karena otak merupakan organ pemrosesan utama yang memegang peranan penting dalam diri seseorang.¹¹⁸

¹¹⁸ NN Abd Razak dkk. 2021. *The Response of Eeg Signal on Brain Relaxation Meditation Using Different Type of Zikr*. Jurnal of Physics: Conference Series.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Peran dzikir sebagai salah satu metode sufi healing dalam perspektif Shaykh Chishti dalam bukunya yang berjudul "*The Book of Sufi Healing*" salah satunya adalah menyehatkan dan menyegarkan hati, menghidupkan satu bagian dari hati serta menyembuhkan hati. Selain itu, dzikir juga dapat mengusir kekuatan jahat, menarik rezeki, menghilangkan segala rasa takut yang ada dalam hati, menjauhkan diri dari kemunafikan, memelihara diri dari gunjingan dan ghibah dan masih banyak lagi. Manfaat dzikir tersebut juga disebutkan dalam berbagai penelitian. Bab dzikir dalam buku "*The Book of Sufi Healing*" tidak hanya menjelaskan tentang peran dari dzikir akan tetapi juga menjelaskan bagaimana tahapan-tahapan ketika akan melakukan dzikir dalam perspektif tarekat chishtiyyah.
2. Kemudian keterkaitan antara psikologi agama dengan dzikir terletak pada peran dzikir yang terlibat dalam gelombang otak manusia. manusia memiliki lima gelombang otak yang masing-masing akan meningkat ataupun menurun dalam suatu kondisi. Dalam berdzikir setidaknya terdapat tiga gelombang yang terlibat, yaitu alfa, beta dan delta. Gelombang alfa muncul apabila seseorang melakukan meditasi, merasakan ketenangan namun dalam keadaan masih sadar. Sedangkan untuk gelombang beta yang sering disangkut pautkan dengan perasaan stres, cemas, dan overthinking, dalam keadaan berdzikir gelombang ini menurun sehingga dapat menurunkan perasaan cemas, stres, dan overthinking. Terakhir untuk gelombang delta, dalam keadaan berdzikir gelombang ini menghasilkan efek ketenangan. Dalam penelitian yang sama pula, menunjukkan gelombang delta ini muncul apabila manusia sedang dalam tidur nyenyak. Sehingga dalam kondisi inilah otak dapat merasakan ketenangan tertinggi.

B. Saran

Selesainya penelitian ini, bukan berarti akhir dari kajian tentang peran dzikir dalam sufi healing menurut Shaykh Chishti. Maka dalam hal ini perlu adanya kajian literatur dari berbagai sumber-sumber mengenai sufi healing lainnya. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengeksplorasi pembahasan sufi healing terutama dengan metode dzikir nya. Dan diharapkan juga dapat mencari berbagai informasi lebih lengkap mengenai Shaykh Chishti dan tarekatnya. Kemudian dapat menemuka biografi dan riwayat hidup beliau secara lengkap. Bagi penelitian selanjutnya mungkin dapat menggunakan berbagai pendekatan yang lain sehingga tidak hanya terpaku pada buku "*The Book of Sufi Healing*" saja namun dapat juga dilakukan penelitian lapangan sehingga nantinya dapat menghasilkan penelitian yang lebih beragam. Selain itu dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan antara lima gelombang otak tersebut, sehingga hasilnya akan lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardiyanti Rahmah. *Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*, Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, Vol. 15. No. 2, 2021.
- Siti Nur Aini. *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2015.
- Andi Eka Putra. *Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern*, Al-AdYaN VIII, Vol. 8. No. 1, 2013.
- Arroisi Jarman. 2018. *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*. Tsaqafah, Vol. 14, No. 2
- Sholikhah Zairotus. 2023. *Kolaborasi Keilmuan Sufi Healing dan Traditional Chinese Medicine (Perspektif Pengetahuan dan Kesucian)*.
- Syamsul Bakri. *The Power Of Tasawuf Reike: Sehat Jasmani Rohani Dengan Psikoterapi Islami*, (Yogyakarta: Galang press, 2009).
- Zainal Anbiya Ahmad. 2023. *Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern*. Islamic Counsling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 7, No. 1.
- Mustamir pedak, *Kerangka Konsep Sufi healing*, (Malang: Literasi nusantara, 2021).
- Sulaiman, *Sufi healing Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniyah Cara Sufi*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015).
- L O'riordian, *The Art of Sufi healing*, (USA: M.T.O, Shahmaghsoudi Publications, 1999).
- Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin," Jurnal Lentera, vol. 3, no. 1, Maret 2017.
- Maisarah, Mailita. 2021. *Peran Sufi Healing Dalam Meningkatkan Iman dan Imun Untuk Menghadapi pandemi Bagi pelajar di Kalimantan Selatan*. JPSDM: Jurnal Pengabdian Sumber Daya Manusia.
- Latif Umar. 2022. *Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal At-Taujih. Vol. 5 No. 1.
- Jazilah Elis. 2011. *Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik*.

- Evi Hidayatul Laeli. 2014. *Peran Terapi Doa dan Zikir Bagi Kesehatan Anggota Seni Paguyuban SEROJA (Sehat Jasmani dan Rohani) Studi Kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes*.
- Muhammad Ulil Arham. 2015. *Terapi Spiritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa di PP. Al-Qodir Cangkiran Yogyakarta*.
- Sembodo Ardi Widodo, dkk. *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Jurusan PBA Fakultas Tarbiyah*. (Yogyakarta: Fak: Tarbiyah UIN Sunan kalijaga).
- Rusdin Pohan, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Yogyakarta: Ar-Rijal Institue, 2014).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kwaitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta.2013)
- Fitria Permana Khairunnisa. 2021. *Intervensi Sufi Healing Terhadap Kecemasan pada Penderita Jantung Koroner (Studi Ksus: Rumah Therapy Solusi Kesehatan Ala Thibbun Nabawi Haurgeulis Indramayu)*.
- Zarrina Saari Che, dkk. 2020. *Critical Review of Sufi Healing Therapy in Drug Addiction Treatment*. Journal of Critical Reviews, Vol. 7.
- M. Amin Syukur. *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. (Jakarta: Erlangga, 2012).
- Kurniawan Ade Fakih. 2014. *Sufi Healing: Praktik Terapi Sufistik dalam Literatur Tasawuf Klasik*.
- M. Amin Syukur. 2012. *SUFI HEALING: Terapi dalam Literatur Tasawuf*.
- Cecep Alba. 2012. *Tasawuf dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*.
- Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 2-3.
- Mitha Karim. 2018. *Sufism and Healing*. Journal of Spirituality in Mental Health.
- Syamsul Bakri dan Ahmad Saifuddin, *Fisik, Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan* (Depok: Rajawali Pers, 2019).
- Mohammad Rafi Isnawan and Muhammad Asrori Ma'sum, "Pemanfaatan Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemi Covid-19 Untuk Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat Di Desa Sendang," IJoIS: Indonesian Journal of Islamic Studies 1, no. 01 (September 19, 2020): 77–94, <https://doi.org/10.59525/ijois.v1i01.6>.

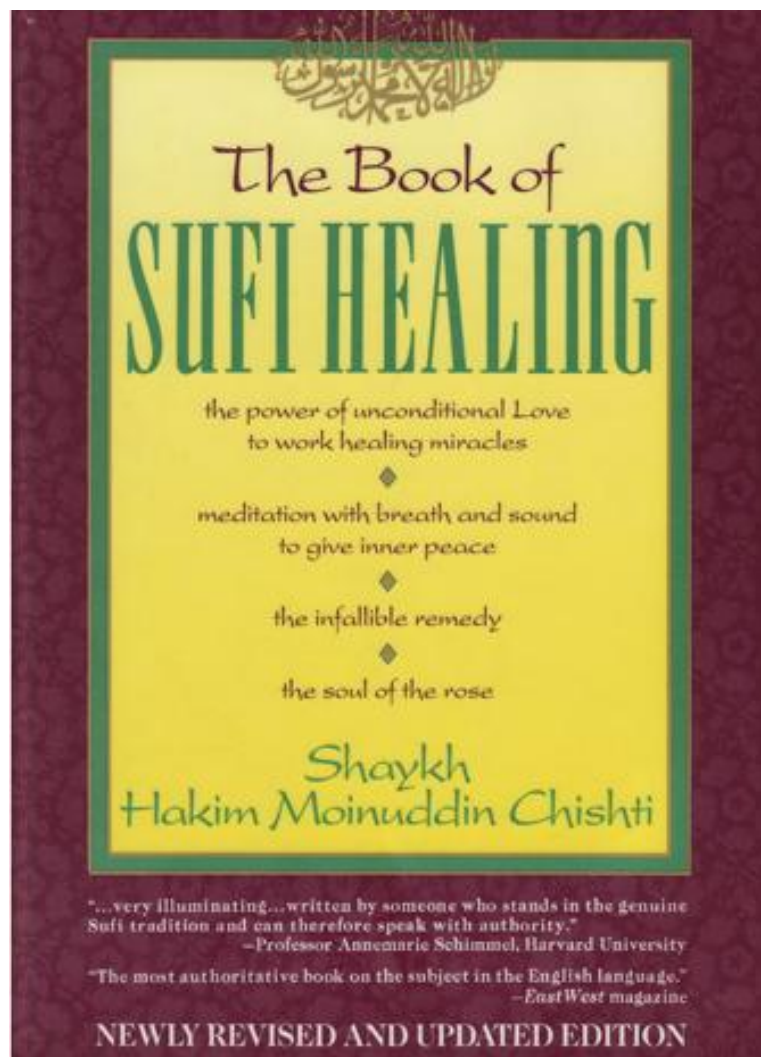
- Aisyah Siti, Luthfi Achmad. 2023. *Strategy and Effectivity of Sufi Healing as a Therapeutic Process for Curing Diseases*. Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism Vol. 12, No. 2.
- Tyas Diti Savitri Mia. 2023. *Terapi Tasawuf untuk Problem Spiritual Masyarakat Modern*. Gunung Djati Conference Series, Vol. 9.
- Farhat Naz Rahman. 2014. *Spiritual Healing and Sufi Practices*. Nova Journal of Sufism and Spirituality, Vol.2 No.1
- Vyacheslavovna Ivanishkina Yulia, dkk. 2020. *Sufi Healing in The Context of The Islamic Culture*. European Journal of Science and Theology, Vol. 16, No. 5.
- Hazri Adlany, et al, *al-Qur"an Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung,2002).
- Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987).
- Kajiro Nakamura, *Ghazali and Prayer*, alih bahasa Uzair Fauzan, Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali (Bandung: Arasy Mizan, 2005).
- Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001).
- KH. Aqil Said Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi* (SAS Foundation, 2006).
- Aulia Faris. 2019. *Terapi Spiritual Dzikir Asma' Berojomusti Bagi Penderita Gangguan Jiwa dan Pecandu Narkoba di Ponpes Dzkrussyifa' Paciran Lamongan*.
- Bakri Syamsul, Saifuddin Ahmad. 2019. *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Ed. 1, Cet. 1, Depok: Rajawali Pers.
- Zakiyatun, Latipah Eva, Izzah Ismatul. 2022. *Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan di Griya Terapi Elkayyis Jatibarang Brebes*. Islamika, vol. 4, no. 4.
- Duski Samad, *Konseling Sufisti*.
- Asa Imamal Al Chusna Firs, M. Luqman Hakim. 2021. *Zikir dalam Pndangan Islam dan Sosial*. Jurnal ilmiah Spiritualis, Vol. 7, No. 1.
- Kholil Lur Rohman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam" Komunika (vol.3 No.3 2009).

- Sucipto Ade. 2020. *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*. Journal of Advanced Guidance and Counseling Vol. 1 No. 1.
- Koes Irianto, Memahami Berbagai Penyakit: Penyebab, Gejala, Penularan, Pengobatan, Pemulihan, dan Pencegahan (Bandung: Alfabeta, 2015).
- Niskaromah. 2023. *Memaknai Self Healing Dengan Dzikir*. journal of Innovation and Knowlegde, Vol.3, No.2.
- Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty. 1991. *The Book of Sufi Healing*.
- Hisyam Muhammad Kabbani, *Spiritual Healing in the Islamic Tradition* dalam <http://nurmuhammad.com/Meditation/EnergyHealing/harvardhealinglecture.htm>.
- http://www.unani.com/about_hakim_chishti.htm (diakses 20 Januari 2025).
- <https://www.simonandschuster.com/books/The-Book-of-Sufi-Healing/Hakim-G-M-Chishti/9780892813247> (diakses 20 Januari 2025).
- Vahit GÖKTAŞ, Saeyd Rashed Hasan CHOWDURY. 2023. *An Evaluation of Mu'in al-Din Chishti's Sufi Influences in the Indian Subcontinent: The Case of Chishti Tariqa*. Şırnak University Journal of Divinity Faculty Issue.
- Fitria Permana Khairunnisa. 2021. *Intervensi Sufi Healing Terhadap Kecemasan pada Penderita Jantung Koroner (Studi Ksus: Rumah Therapy Solusi Kesehatan Ala Thibbun Nabawi Haurgeulis Indramayu)*.
- Duriana & Lihi Anin. 2015. *Qalbu dalam Pandangan Al-Ghazali*. Mediasi, Vol.9, No.2.
- Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Moh Zuhri, Muqoffin Mochtar dan Muqorrobin Misbah. (Semarang: Asy Syifa, 1993).
- Amelia Asti & Khudori Sholeh Achmad. 2023. *Perbandingan Aqal, Nafsu dan Qalbu dalam Tasawuf*. Raudhah, Vol.8, No.1.
- Syahdan & Siti Mulkiah Daeng. 2023. *Dzikir dan Fikir dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*. Pandawa, vol.5, No.2.
- Diah Matovani & Fuad Nashori, *Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2009),.
- Muhammad ibn Isa Abu Isa al-Sulami al-Turmuzi, Sunan al-Turmuzi, Juz XI (Bairut: Dar Ihya al-Turas al-Arabi).

- Abu Thalib al-Makky, Ilmu Hati; Teknik Efektif Mencapai Kesadaran Sejati, (Erlangga, 2002).
- Aliasari. 2019. *Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim*. Yonetim, Vol.2, No.1.
- Nur Aini Siti. 2015. *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*.
- Amir An-Najar. Psikoterapi Sufistik.
- Fauzi Romzan. 2008. *Tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah di Slemanan Kabupaten Blitar*. Jurnal "ANALISA", Vol.15, No.01.
- Sufriadi.Moh. 2021. *Pengaruh Tarekat Naqsabandiyah Mudzhariyah dalam Kehidupan Sosial, Keagamaan dan Politik*.
- Salahuddin. 2021. *Menimbang Teori Lathaif Untuk Perbaikan Karakter dalam Tarekat Naqsabandiyah*. Al asma, Vol. 3, No. 2.
- Graz Bertrand & Itrat Malik. 2024. A journey through Unani medicine in the West: An exploratory case study. *Journal of Research in Unani Medicine*, Vol. 11, Issue 1.
- Rozak Purnama & Purnama Sari S. 2021. *Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat*. Jurnal Ibtida, Vol. 2 No. 2.
- Istianah Meliana. 2022. *Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara*.
- Indra Setiawan Aldi. 2021. *Terapi Dzikir untuk Penyembuhan Penyakit Hati di Yayasan Asma Allah Kelurahan Kota Karang Kecamatan Teluk Betung Timur Kota Bandar Lampung*.
- NN Abd Razak dkk. 2021. *The Response of Eeg Signal on Brain Relaxation Meditation Using Different Type of Zikr*. Jurnal of Physics: Conference Series.
- Sumarti Heni dkk. 2024, *The influence of istighfar dhikr on brain wave activity: An EEG-based study on anxiety management*. Multidisciplinary Science journal.
- Nabila Tasyakuranti Alvania dkk. 2022. *Analysis of the Effect of Istighfar Dhikr to Adolescent Anxiety at Beta Wave Activity Using Electroencephalogram (EEG) Examination*. Jurnal Neutrino: Jurnal Fisika dan Aplikasinya, Vol. 9, No. 1.
- Khair Abdullah dkk. 2021. *Psikologi Islam: Teori, Refleksi, dan Aksi*. hal. 179. Malang: Perum De Banna Residence Blok C06/07, Ngijo Karangploso.
- Hood, Hill & Spilka. 2009. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*

- Zakiah Daradjat. 2003. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 2003
- Abdurrahman Shaleh. 2008. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. hal.1. Jakarta: Kencana.
- KKBI Daring: Pencarian dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id>, Diakses pada 25 Juni 2025.
- M Agus Wahyudi and Syamsul Bakri, „Psikoterapi Sufistik Dalam Pengobatan Reiki Pada Masa Pandemi“, Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik, 6.1 (2021), 66.
- Shaykh Ghulam Moinuddin, Penyembuhan Cara Sufi, terj. Arif Rakmat (Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 2000).
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004).
- Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012).
- Sri Mulyati and Zahrotun Nihayah, „Sufi healing in Indonesia and Malaysia: An Update Study of Rehabilitation Methods Practiced by Qadiriyya Naqshbandiyya Sufi Order“, *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 06.2460–7576 (2020).

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fitrotul Laeli

NIM : 2104046004

Tempat Tanggal Lahir : Purbalingga, 25 November 2003

Alamat : Majingklak RT 01/019 Kel. Tamansari
Kec. Karangmoncol

E-mail : fitrotullaeli00@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal :

1. RA Diponegoro Tamansari 3	:	Tahun 2007-2009
2. MI Ma'arif NU 03 Tamansari	:	Tahun 2009-2015
3. MTs Ma'arif NU 04 Tamansari	:	Tahun 2015-2018
4. SMAN 1 Rembang Purbalingga	:	Tahun 2018-2021
5. UIN Walisongo Semarang	:	Tahun 2021-sekarang

Semarang, 9 Mei 2025

Fitrotul Laeli

NIM: 2104046004