

**DZIKIR JAHR DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF  
*PSIKONEUROIMUNOLOGI***

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**



Oleh:

**DELA ALFIANITA**

**NIM: 1704046084**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
2021**

**DZIKIR JAHR DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF  
*PSIKONEUROIMUNOLOGI***

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**



Oleh:

**DELA ALFIANITA**

**NIM: 1704046084**

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

**2021**

## HALAMAN DEKLARASI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dela Alfianita

NIM : 1704046084

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **DZIKIR JAHR DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF PSIKONEUROIMUNOLOGI**

Dengan keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya sendiri. demikian juga dalam skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain, kecuali yang sudah dicantumkan dalam referensi selaku bahan rujukan.

Semarang, 05 Juni 2021

Pembuat Pernyataan,



**DELA ALFIANITA**  
NIM: 1704046084

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat saya sampaikan bahwa:

Nama : Dela Alfianita

NIM : 1704046084

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : **DZIKIR JAHR DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF  
PSIKONEUROIMUNOLOGI**

Mahasiswa atas nama di atas sudah saya bimbing dan siap untuk diujikan.  
Demikian saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 08 Juni 2021  
Dosen Pembimbing



**Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.**  
NIP 19621018 199101 1001



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

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor: : B.1553/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/07/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **DELA ALFIANITA**  
NIM : 1704046084  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **DZIKIR JAHR DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF  
PSIKONEUROIMUNOLOGI**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **11 Juni 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

<b>NAMA</b>	<b>JABATAN</b>
1. Fitriyati, S.Psi., M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Penguji I
4. Nidlomun Niam, M.Ag.	Penguji II
5. Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 16 Juli 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



**SULAIMAN**

## MOTTO

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَنْ تَمُوتَ وَلِسَانُكَ رَطْبٌ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ

Artinya : “Amalan yang paling dicintai Allah yakni engkau mati sedangkan lidahmu basah lantaran berdzikir kepada Allah”.

[Sabda Rasulullah ketika ditanya oleh Mu’adz bin Jabal mengenai,  
“amalan apa yang dicintai oleh Allah”]

## TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi ini yang digunakan dalam penelitian mengacu pada ketentuan dari Menteri Agama serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, masing-masing No. 158 tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 dengan beberapa adaptasi. Hal-hal yang dapat dirumuskan secara nyata dalam pedoman tranliterasi Arab-Latin meliputi:

### 1. Konsonan

Transliterasi dari huruf Arab ke huruf Latin adalah sebagai berikut:

Huruf Arab		Huruf Latin	
<i>Simbol</i>	<i>Nama</i>	<i>Simbol</i>	<i>Nama</i>
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba'</i>	B	Be
ت	<i>Ta'</i>	T	Te
ث	<i>Sa'</i>	S	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ha'</i>	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha'</i>	Kh	Ka dan ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Zal</i>	Z	Zet (dengan titik di atas)

ر	<i>Ra'</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan ye
ص	<i>Sad</i>	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Dad</i>	D	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ta'</i>	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Za'</i>	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>'Ain</i>	'	Koma terbalik di atas
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa'</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Qi
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En



و	<i>Waw</i>	W	W
هـ	<i>Ha'</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>		Apostrof
ي	<i>Ya'</i>	Y	Ye

## TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT., yang Maha *Rahman* dan *Rahim* yang telah melimpahkan rahmat dan kebesaran-Nya, maka skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Dzikir *Jahr* dan Imunitas Dalam Perspektif *Psikoneuroimunologi*”, yang disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Setelah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, maka dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan rasa terima kasih ke berbagai pihak yang telah ikut serta membantu dan mendukung dalam penyelesaiannya. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag., sebagai Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag., Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Fitriyati, S.Psi, M.Si., Selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah menyetujui judul skripsi ini.
4. Ulin Ni'am Masruri, M.A., Selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si., Selaku Wali Dosen yang telah membimbing selama perkuliahan disetiap semesternya dan senantiasa memberikan arahan.
6. Dr. H. Abdul Muhaya, M.A., Selaku Dosen Pembimbing. Yang sudah meluangkan waktu, memberikan ilmu-ilmu dan juga sabar dalam membimbing.
7. Seluruh Dosen yang telah mengajar dan memberikan ilmu selama perkuliahan serta mendidik dalam segala hal.
8. Almarhum Bapak H. Supriyadi dan Ibu Hj. Unidah yang merupakan orang tua saya. Terima kasih atas kerja keras yang telah diberikan dalam

mendidik dan memberikan fasilitas untuk anaknya hingga menyelesaikan belajar sampai saat ini dan selalu mendoakan anaknya dalam setiap langkah.

9. Keempat kakak perempuan kandungku (Siti Asiyah, Icik Lucyana, Linda Purwati, Wahyu Putri Priyanti). Terima kasih atas toleransinya dan ketulusan kesabaran yang ditujukan untuk memberikan semangat.
10. Teman-teman BPUN Pati. Terima kasih telah memberikan support hingga bersemangat dalam belajar bareng dan dapat menyelesaikan pendidikan S1 ini.
11. Sahabat-sahabat saya (Meliyanti Aida, Zairotus Sholikhah, Qonita Annis Sholikhah, Nabila, Nadhirotul Ulya, Andini Sulistyanistyas). Terima kasih telah menemani dalam mengerjakan skripsi meskipun melalui online.
12. Teman seperjuangan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. karena telah menemani dalam berproses belajar di kelas maupun luar kelas.
13. Teman-teman ULC. Terima kasih telah mendampingi dan ilmu yang diberikan dalam kerja sama di organisasi telah memberikan pengalaman yang berharga.
14. Teman-teman dan kakak Fuhum Production House. Terima kasih atas canda tawa kalian, kesabaran yang telah membawa semangat dalam bekerja.
15. Kepada seluruh pihak yang ikut serta dalam segala hal hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari jika skripsi ini belum sepenuhnya sempurna. Akan tetapi harapan penulis skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembacanya.

Semarang, 05 Juni 2021  
Penulis

Dela Alfianita  
1704046084

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN DEKLARASI .....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN TRANSLITERASI .....	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
HALAMAN ABSTRAK .....	xiii

### **BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Tinjauan Pustaka .....	7
F. Metode Penelitian .....	10
G. Sistematika Penulisan .....	13

### **BAB II : LANDASAN TEORI DZIKIR JAHR DAN *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING***

A. <i>Dzikir Jahr</i>	
1. Pengertian Dzikir .....	15
2. <i>Macam-macam</i> Dzikir .....	18
3. <i>Dzikir Jahr</i> .....	19
4. Fungsi Dzikir .....	23
5. Unsur-unsur <i>Dzikir Jahr</i> dalam <i>Thoriqoh Qodiriyah</i> .....	26
B. <i>Neuro Linguistic Programming</i>	
1. <i>Struktur</i> Otak Manusia .....	34
2. Pengertian NLP .....	35
3. Hubungan <i>Otak</i> dan <i>Bahasa</i> .....	38

<b>BAB III : HUBUNGAN KESADARAN DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF PSIKONEUROIMUNOLOGI</b>	
A. Hubungan Antara <i>Bahasa (Verbal/Suara)</i> dalam Pembentukan <i>Kesadaran</i> .....	41
B. Hubungan <i>Kesadaran</i> dan <i>Imunitas</i> dalam Perspektif <i>Psikoneuroimunologi</i>	
1. Pengertian <i>Imunitas</i> .....	45
2. <i>Kesadaran</i> dan <i>Imunitas</i> .....	58
<b>BAB IV : ANALISIS DAN PEMBAHASAN DZIKIR JAHR DALAM PERSPEKTIF PSIKONEUROIMUNOLOGI</b>	
A. Pengaruh Suara Dzikir <i>Jahr</i> dan <i>Ritme</i> Terhadap <i>Ketenangan Jiwa</i> .....	67
B. Manfaat Dzikir <i>Jahr</i> dan <i>Ketenangan Jiwa</i> .....	75
<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	85

## ***ABSTRAK***

Manusia merupakan makhluk sosial dan makhluk paling sempurna dibandingkan makhluk lain. Salah satu alasannya yaitu manusia diberikan akal untuk berpikir. Dengan diberikannya akal tersebut dapat memanfaatkan dalam kehidupan. Allah memberikan kelebihan tersebut untuk mengingatkan manusia senantiasa mengamalkan apa yang telah diajarkan Allah. Melalui pengamalan dzikir untuk mendapatkan ketenangan dalam dirinya. Seperti yang dilakukan oleh Majelis Dzikir Al Khidmah (KH. Ishaq Asrari) dan Pondok Pesantren Suryalaya (Abah Anom) menggunakan dzikir jahr sebagai bentuk rasa syukur dan proses mendapatkan ketenangan jiwa. Dzikir jahr melalui pelafalan dari lisan yang diucapkan secara keras diikuti dengan gerakan memiliki filosofi tersendiri, dan akan memproses sebuah suara yang indah dan menyejukkan hati. Dari sinilah penelitian akan dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode *Library Research* (studi kepustakaan), melalui pendekatan kualitatif. Teknik penelitian data yang digunakan adalah dokumentasi dalam mengumpulkan informasi atau data yang diperlukan dalam penelitian. Data berasal dari buku, skripsi, artikel, jurnal penelitian dan hal yang menunjang penelitian. Kemudian dalam menganalisis data yang digunakan adalah *induktif*. Berdasarkan data-data yang bersifat khusus kemudian menjadi data yang bersifat umum. Hasil dari penelitian ini, dzikir *jahr* mampu meraih ketenangan jiwa dan akan diproses oleh tubuh yang menghasilkan *hormon dopamin* (kesenangan, kebahagiaan). Respon ini dapat meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia menjadi subjek utama atau bisa dikatakan aktor utama dalam kehidupan. Sebab manusia merupakan karya dari Tuhan Yang Maha Esa dengan diberikannya kesempurnaan dibanding makhluk lainnya. Anugerah yang tak terhingga ialah berupa akal pikiran dan hati untuk merasakan. Dalam tatanannya manusia terdiri atas aspek *jasmani* (fisik) dan *rohani* (psikis/jiwa). Aspek *jasmani* dan *rohani* selayaknya pasangan laki-laki dan perempuan yang sedang menikmati karunia berbentuk cinta yang diberikan oleh Allah. Hanya kematian yang dapat memisahkan kedua aspek tersebut. Manusia cenderung mengejar apa yang jadi keinginan dalam hidupnya. Oleh karena itu, manusia memiliki hak untuk mengekspresikan sesuai apa yang manusia inginkan. Semua itu tidak jauh dari kehidupan sosial. Dengan tujuan mengharapkan bentuk penghargaan diri dan penerimaan diri dari individu lainnya.

Dunia globalisasi membawa manusia hanyut dalam kemewahannya. Dengan mengejar popularitas, bekerja hanya untuk uang, saling pamer satu sama lain di dunia maya ataupun nyata, seiring berkembangnya teknologi dan terciptanya modernisasi. Sisi materialistik yang selalu merasa kurang dan belum tercukupi dalam perjalanannya akan terlihat. Dalam pikiran mereka tertuju pada pemenuhan kepuasan tanpa memikirkan efek yang akan terjadi setelah itu. Hidup mereka selayaknya mesin yang bekerja tanpa henti. Tidak mengenal istirahat, hidup nyaman, ketenteraman dan pada akhirnya muncul kekhawatiran dalam dirinya.<sup>1</sup>

Kekhawatiran inilah yang akan membawa seseorang kepada keadaan *stress*. Karena dirinya hanya diisi dengan material kemudian berbagai emosional muncul seperti, ketegangan, takut, bingung, tertekan dan hal lain yang merupakan respon negatif. Dalam keadaan *stress*

---

<sup>1</sup> Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 2001), h. 4

seseorang tidak akan mampu memenuhi kebutuhannya secara normal. Itu berarti tujuannya tidak akan terpenuhi.<sup>2</sup> *Modernisme* telah menciptakan hal baru untuk memenuhi kebutuhan individu itu sendiri. Ketika kebutuhan itu terpenuhi maka individu itu merasa puas dan bahagia. Akan tetapi bahagiannya tidak berupa bahagia yang alami tetapi bahagia yang bias. Karena dalam pemenuhannya hanya sebatas mengejar eksistensi dan popularitas agar diketahui banyak orang. Hal ini akan melunturkan jati diri individu dan menghilangkan sisi spiritual.<sup>3</sup>

Dalam kajian “(*International Journal of Psychiatry in Medicine*) telah mencatat bahwa di dalam dunia kedokteran, *orang yang tidak mempunyai bekal agama dalam dirinya, rentan dengan penyakit dan hidupnya tidak akan lama*”. Dari hasil penelitian tersebut, individu yang tidak mempunyai spiritual akan berpeluang dalam sakit. Berbagai penyakit akan menyerang tubuh, seperti, usus lambung dan tingkat kematian tinggi menjadi 66 % karena penyakit pernafasan dibandingkan dengan individu yang memiliki bekal spiritual dalam dirinya.<sup>4</sup>

Dengan berbagai penjelasan yang ada individu yang tidak memiliki keyakinan agama atau bekal spiritual pada dirinya, menimbulkan kekosongan hati, hampa, dan jauh dari kata tenang. Bahkan hal tersebut menyebabkan individu kehilangan jati dirinya dan keadaan jiwanya akan terganggu. Faktanya di kehidupan bahwa orang-orang yang memiliki gangguan dalam dirinya, mereka tidak memiliki bekal dalam spiritual dan meninggalkan semua yang menjadi kewajiban yang diperintahkan oleh Allah. Biasanya ditandai dengan tergilagilanya individu pada kehidupan duniawi.

Dalam kesehatan jiwa, individu dikatakan sakit ketika terdapat kelainan dalam tubuhnya dan berakibat terganggunya organ atau tubuh.

---

<sup>2</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing (Terapi dalam Literatur Tasawuf)*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), h. 28

<sup>3</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing*, h.. 21

<sup>4</sup> Abu T segara, *Quantum Dzikir Mengelola Kesehatan dan Kekayaan*, (Yogyakarta: lafal Indonesia, 2008), h. 31



Kelainan itu didapatkan dari dirinya sendiri yang terlalu obsesi mendapatkan hal yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan. Pada akhirnya, individu tidak dapat bergerak dan melanjutkan kehidupannya. Yang datang hanya pikiran negatif dan terkadang melampiasikan dalam penyimpangan-penyimpangan. Dampaknya kesehatan *fisik* maupun *psikis* terganggu.

Individu yang mengalami gangguan mental, berbagai respon emosi akan menghampiri. Berupa perasaan yang berlebihan seperti dipenuhi rasa sedih, takut menjalani kehidupan disetiap harinya, merasa hampa, sepi, tidak ada cahaya dihadapannya. Hal ini terjadi karena kelemahan diri dan belum tertata rapi dalam pembentukan jati dirinya.<sup>5</sup>

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat *Ar-Ra'd*: 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya:* (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (*Q.S. Ar-Ra'd*: 28)

Ayat ini Allah SWT., menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki ketenteraman dan ketenangan dalam hatinya ataupun dalam hidupnya berarti ia merupakan individu yang beriman. Individu ini cenderung tidak merasakan takut, gelisah, dan khawatir. Berbagai macam cara untuk menjadikan hati tenang, salah satunya adalah berdzikir (mengingat Allah).

Firman Allah selanjutnya, dalam Al-Qur'an Surat *Al-Baqarah*: 152,

فَاذْكُرُونِ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

---

<sup>5</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial "Gangguan-gangguan Kejiwaan"*, (Jakarta: Rajawali, 1986), Cetakan ke II, h. 47.

*Artinya:* Karena itu, ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepada kalian; dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kalian mengingkari (nikmat-Ku). (*Q.S. Al-Baqarah: 152*)

Kenikmatan didapatkan melalui jalan dan cara apapun, untuk memenuhi kebutuhan jasmani maupun rohani. Dengan cara bersyukur, ikhlas, sabar, dan juga senantiasa mengingat Allah. Allah akan memberikan jalan bagi setiap hamba-Nya dengan melalui usaha dari manusia itu sendiri. Termasuk pemenuhan kesehatan jasmani maupun rohani. Dzikir adalah salah satu cara untuk mencapainya. Karena ketika individu merasakan ketenangan, nyaman, tenteram dan ikhlas dalam menjalani hidup maka akan mempengaruhi sistem imun (*kekebalan pada tubuh*), pikiran menjadi sehat, berpikir jernih dan dapat memenuhi kebutuhan pribadi dan sosial.

Dzikir secara umum memiliki pengertian merasakan hadirnya Allah. Dalam keadaan apapun, kondisi apapun dan dalam waktu kapanpun. Karena perasaan yang tertuju hanya kepada Allah, maka Allah akan membersamai makhluk-Nya disetiap langkah dalam kehidupan dan memberikan bantuan kepada hamba-Nya yang patuh.<sup>6</sup>

Keadaan dalam berdzikir, dapat dilakukan secara bebas. Baik tiduran, berbaring, lari, duduk, dan tanpa batasan waktu. Dzikir dalam segi ucapannya (pelafalannya) terdapat dua macam yaitu dzikir *sirr* (dzikir yang dilafalkan didalam hati tanpa mengeluarkan suara dari lisan) dan dzikir *jahr* (dzikir yang dilafalkan dengan lisan dan dengan suara keras).

Dzikir yang dilakukan secara ikhlas, sabar, jujur akan memberikan respon positif terhadap imunitas. Imunitas merupakan sistem kekebalan tubuh dan pertahanan tubuh dalam menghadapi *organisme*, bakteri, kuman, juga zat atau benda asing yang akan melemahkan tubuh.

Ahli kesehatan telah meneliti saraf bahwa “dengan bermeditasi akan menciptakan pengaruh jiwa. Keadaan hati yang tenang akan memberikan stimulus positif. Kemudian fungsi saraf akan terangsang, yakni saraf

---

<sup>6</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir & Do'a*, (Jakarta: Lentara Hati, 2006), h. 16

serotonin berupa neurotransmitter yang berada di dalam otak (fungsinya sebagai pembelajaran dan mengingat). Otak memproses informasi dan dikeluarkannya neurotransmitter serotonin yang menyatu pada akson (fungsinya mengirim informasi ke berbagai macam saraf). Akson mengirim informasi ke sistem limbik dan diolah menjadi emosi berupa *hormon dopamin*.<sup>7</sup>

*Martin* (dalam khalifah dan Lutfiah, 2010) menjelaskan bahwa “*religiopsikoneuroimunologi* memiliki 2 konsep, berupa: respon emosi dapat menentukan fungsi kekebalan tubuh dan *stress* dapat menurunkan kadar kekebalan tubuh yang akhirnya akan rentan terkena infeksi, bakteri dan sakit. Selain itu, karakter perilaku bentuk *coping* (berupa stimulus positif atau negatif) akan berperan dalam proses pembentukan sistem kekebalan tubuh”.<sup>8</sup>

Selanjutnya, *Viktor Frankle* (dalam khalifah dan Lutfiah, 2010), ia merupakan seorang logoterapi. Dan berkeyakinan bahwa “motivasi merupakan salah satu jalan menemukan makna kehidupan. Manusia dalam hal ini berupaya untuk mencari pemaknaan yang sesungguhnya dalam hidup. Pemaknaan atas kehidupan ini akan mempengaruhi keadaan jiwa. dengan memaknai secara positif keadaan batin akan merasakan ketenangan yang akan memunculkan kesehatan. Keadaan jiwa yang akan membentuk sistem imun”.<sup>9</sup>

Oleh sebab itu, dzikir *jahr* (lisan) adalah cara yang sangat tepat dan mudah untuk menetralkan keadaan jiwa (*psikis*), memfungsikan sistem saraf yang ada dalam tubuh, dan meningkatkan sistem imun (kekebalan tubuh). Karena dzikir *jahr* (lisan) yang paling berpengaruh untuk

---

<sup>7</sup> Syarifuddin, *Fisiologi Tubuh Manusia “untuk Mahasiswa Keperawatan”*, (Jakarta Selatan: Salemba Medika, 2009), h. 281

<sup>8</sup> Khalifah dan Lutfiah, *Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur’an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stress)*, Buletin Psikologi, Volume 18, No. 1, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2010).

<sup>9</sup> Khalifah dan Lutfiah, *Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur’an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stress)*, Buletin Psikologi, Volume 18, No. 1, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2010).

pembentukan mental atau keadaan jiwa. Cara yang paling tepat agar tubuh merespon pelafalan dari dzikir yaitu dzikir harus dilakukan dengan keyakinan yang kuat, fokus, relaks sehingga akan masuk ke dalam alam bawah sadar. Yang akan memberikan efek panjang dalam hidup sesuai dengan keyakinan masing-masing.

Melalui latar belakang permasalahan yang telah diuraikan maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai **“DZIKIR JAHR DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF *PSIKONEUROIMUNOLOGI*”**

## **B. Rumusan Masalah**

Melalui serangkaian *latar belakang* penelitian yang sudah dijelaskan, dari sini dapat diambil menjadi pokok kendala atau masalah yaitu:

1. Apa itu dzikir *jahr*?
2. Bagaimana hubungan dzikir *jahr* dengan imunitas tubuh dalam perspektif *psikoneuroimunologi*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari serangkaian rumusan masalah, maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan pemahaman mengenai bentuk dzikir *jahr* serta makna yang terkandung didalam dzikirnya.
2. Mengetahui keterkaitan antara dzikir *jahr* dan imunitas.
3. Mengungkapkan dan menjelaskan hubungan antara dzikir *jahr* dan imunitas dalam perspektif *psikoneuroimunologi*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. *Manfaat Teoritis*

Melalui penelitian ini, kita dapat mengetahui bagaimana kajian mengenai dzikir *jahr* dan imunitas dalam perspektif *psikoneuroimunologi* dan juga dapat memperkuat dzikir lisan dalam

perubahan keadaan kejiwaan (*psikis*), sistem saraf, dan sistem imun (kekebalan tubuh).

## 2. *Manfaat Praktis*

Melalui penelitian ini, peneliti dapat menyajikan gambaran kepada pembaca tentang dzikir *jahr* dan imunitas dalam perspektif *psikoneuroimunologi*, juga memberikan wawasan luas mengenai dzikir dan manfaatnya dimana keadaan era globalisasi yang semakin memudar dalam spiritualnya. Pembaca dapat mengaplikasikan dzikir sebagai salah satu cara untuk memperkuat keadaan diri dan memperoleh ketenangan jiwa juga kesehatan jasmani maupun rohani.

## E. Tinjauan Pustaka

Berikut merupakan analisis dari beberapa penelitian yang bertujuan untuk menjadi salah satu bagian dari referensi dan mendukung dalam penelitian yang akan dilakukan:

1. Skripsi *Fery Aulana Cipna* (2020) dengan Judul “Terapi Dzikir Terhadap Mental Health Menurut Ustadz Muhammad Arifin Ilham”.<sup>10</sup> Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengharap pintu Allah terbuka dan memberikan rahmat, kasih sayang, karunia dari Allah. Dengan mencapai taraf memuji keagungan-Nya, bermunajat pada-Nya, memohon ampunan. Terapi dzikir ini dilakukan bukan semata-mata karena mengalami kegelisahan, sedih, khawatir takut. Tetapi bersungguh-sungguh meraih ridho Allah dan bertakwa pada-Nya seraya berucap syukur atas nikmat yang telah dilimpahkan. Dzikir yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan berpengaruh pada diri, yakni ketika dilakukan dengan khusyu’ akan membawa ketundukan dan taat pada Allah. Juga berpengaruh terhadap kesehatan *jasmani* maupun *rohani*
2. Skripsi *Wiwin Maimuna* (2020) dengan judul “Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di MTs Hasyim Asy’ari Sukondo

---

<sup>10</sup> Fery Aulana Cipna, “*Terapi Dzikir Terhadap Mental Health Menurut Ustadz Muhammad Arifin Ilham*”, (UIN Raden Intan Lampung: skripsi tidak diterbitkan, 2020)

Sidoarjo”.<sup>11</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Maimuna dalam membuktikan pengaruh dzikir *lisan* terhadap konsentrasi siswa telah berhasil mendapatkan jawaban yakni, terdapat pengaruh. Ketika meneliti yang dilakukan peneliti adalah diberlakukannya pembiasaan dzikir setiap hari sebelum perjalanan berlangsung. Kemudian peneliti mengambil data dengan menyebarkan kuesioner kepada murid-murid MTs. Hasyim Asy’ari Sukondo Sidoarjo. Dan didapatkan hasil “*adanya pengaruh dzikir lisan terhadap konsentrasi siswa-siswi*”. Peneliti memberikan pandangan yakni: ketika berdzikir yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan memberikan pengaruh lebih besar dengan mendapatkan ketenangan dan meningkatkan kinerja saraf juga terbentuknya hormon kebahagiaan. Karena dalam kesehariannya tubuh manusia dipengaruhi dan diatur oleh saraf dan hormon. Konsentrasi merupakan aktivitas individu yang memfokuskan pikiran pada sesuatu hal yang menjadi tujuannya. Oleh karena itu, saraf-saraf diharuskan untuk bekerja dengan baik. Konsentrasi didapatkan karena memiliki ketenangan dalam diri individu yang kemudian saraf akan mengolah, memberikan respon dan mengirimnya ke bagian tubuh yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

3. Riset *Tri Niswati Utami* (2017) dengan judul “Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan: *Respons Imunitas*”.<sup>12</sup> Dalam tinjauannya mengenai dzikir yang memiliki keterkaitan dengan kesehatan berupa respon imunitas telah didapatkan. Setiap tubuh akan menangkap respon yang berbeda-beda ketika stimulus masuk atau peristiwa terjadi. Misalkan, tubuh menerima stimulus positif sebagai kekuatan untuk individu itu sendiri maka respon yang dikeluarkan adalah rasa bahagia, senang, tenang. Akan tetapi ketika tubuh menerima

---

<sup>11</sup> Wiwin Maimuna, “*Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di MTs Hasyim Asy’ari Sukondo Sidoarjo*”, (Surabaya: skripsi tidak diterbitkan, 2020)

<sup>12</sup> Tri Niswati Utami, *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan: Respons Imunitas*, (Sumatera Utara: UIN Sumatera Utara, 2017), Jurnal JUMANTIK Volume 2 nomor 1, Mei 2017.

stimulus negatif maka yang dikeluarkan adalah rasa kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, dan berujung pada keadaan yang membuat individu tidak dapat menjalani aktivitasnya secara normal dan teratur. Penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terjadi karena kurangnya rasa syukur yang berarti kurangnya bekal agama dalam dirinya. Persepsi negatif dapat berubah dengan adanya dzikir yang dilakukan penuh penghayatan dan khusyu' disertai rasa ikhlas dan jujur.

4. Riset *Rahmat Ilyas* (2017) dengan judul “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali”.<sup>13</sup> Zikir menurut Al-Ghazali adalah mengingat dan menghadirkan Allah di dalam diri manusia dan Jiwa adalah bentuk copy atau salinan dari malaikat yang berasal dari Ilahiah. Dengan berarti kekuatan jiwa berawal dari dorongan semangat kemudian berubah menjadi Tindakan atau perilaku. Dengan berzikir hati didalam diri seseorang akan memiliki tabir berupa hijab yang mana akan selalu terjaga karena Allah berada di dalam hati-Nya. Hati manusia akan jernih seperti air suci yang mengalir di sungai. Zikir akan menjadikan seseorang merasakan cinta kasih terhadap sesama dan upaya untuk memperoleh rindu dan ridha dari Allah SWT. zikir juga menjadikan seseorang jauh dari rasa iri, dengki, sombong, dan membuang sifat-sifat buruk dan terpenting akan menjadikan seseorang terhindar dari hawa nafsu. Dengan hal ini, ketenangan jiwa akan didapatkan karena semua hal-hal keduniawian sudah mulai dihilangkan dari dalam diri seseorang, ketika seseorang senantiasa melakukan dzikir.
5. Riset *Tamama Rofiqoh* (2016) dengan judul “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis *Religiopsikoneuroimunologi*”.<sup>14</sup> Dalam kajiannya zikir dijadikan sebagai terapi. Dalam terapan religious, konseling bertujuan untuk

---

<sup>13</sup> Rahmat Ilyas, *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*, (Bangka Belitung: STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, 2016), Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan (MAWA'IZ) Volume 8 nomor 1 (2017), pp. 9-106..

<sup>14</sup> Tamama Rofiqah, *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*, (Batam: UNIVERSITAS RIAU KEPULAUAN, 2016), Jurnal KOPASTA, 3 (2), 2016.

pemuliaan atas ketakwaan kepada diri seseorang ketika seorang terapis berhadapan dengan klien. Seorang terapis akan memberikan arahan secara religi dalam mendampingi klien berupa zikir. Karena zikir adalah salah satu bentuk ibadah yang praktis dan sangat menyentuh. Keimanan akan tertata dan tidak akan mudah goyah. Di dalam riset ini juga menyebutkan zikir sebagai penenang jiwa, penentram hati dengan berlandaskan selalu mengingat Allah disetiap langkahnya melalui bacaan dari ayat-ayat Al-Qur'an atau kalimat-kalimat untuk memuji Tuhan. Zikir dijadikan sebagai penanaman nilai tauhidiah sehingga kepribadian seseorang akan terbentuk melalui kesadaran. Pembentukan kesadaran akan menjadikan seseorang terlatih dan memenuhi kebutuhan jasmani maupun rohani. Jika dilakukan secara khusyu', ikhlas, dan tulus akan mudah untuk masuk mempengaruhi kerja tubuh yang kemudian ketenangan jiwa akan mudah terbentuk.

## **F. Metode Penelitian**

Cara sistematis dalam menerapkan metode untuk menyusun penelitian sangat diperlukan dalam ilmu pengetahuan, sehingga mendapatkan sebuah pemahaman.<sup>15</sup> Metode dalam penyusunan penelitian dilakukan melalui pendekatan sebagai berikut:

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kualitatif *library research* (studi kepustakaan). Tertuju pada sumber data yang didapatkan melalui buku, artikel, jurnal penelitian dan lainnya yang berbentuk literatur. Metode ini menjadikan bahan pustaka sebagai data pokok yang diterapkan. Dilakukan dengan mengumpulkan data, menelaah, dan mengkaji dari beberapa sumber buku yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Suryana, Metode Penelitian "*Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*", (UPI), h. 20..

<sup>16</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid I, (Yogyakarta: Andi Offset, 2001), hlm. 9.



Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, *library research* merupakan pengolahan data melalui sumber buku dan pustaka lainnya kemudian dibaca, dicatat, diolahnya data hasil penelitian yang didapat. Melalui serangkaian yang terdapat dalam metode tersebut akan mengetahui hubungan dzikir *jahr* (lisan) dan imunitas dalam perspektif *psikoneuroimunologi*.

## 2. Sumber Data

Sumber data adalah sumber utama dalam sebuah penelitian karena mengakses berbagai data dan dari mana data itu diperoleh. Terdapat dua macam sumber data yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Data *Primer*, merupakan data yang didapat melalui sumber utama dalam penelitian. Dilakukan dengan memakai pengambilan informasi secara langsung.<sup>17</sup> Data *primer* ini dikumpulkan dari buku-buku yang menunjang pada penelitian. Seperti Psikologi Musik, *Qur'anic Super Healing*, Religio-Psiko-Neuro-Imunologi, psikologi faal, dll.
2. Data *Sekunder*, adalah data tambahan yang digunakan untuk mendukung data pertama. Data ini biasanya berupa dokumen yang sudah tersusun.<sup>18</sup> Data *sekunder* dikumpulkan yang berbentuk dokumen-dokumen, karangan ilmiah, artikel, jurnal dan dari penelitian-penelitian yang menopang dari penelitian.
3. Data *Tersier*, merupakan data tambahan yang digunakan untuk memperjelas data pertama yang berasal dari data primer dan data sekunder. Data ini berupa artikel, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dan Ensiklopedi Islam.

---

<sup>17</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alabeta, 2011), h. 93.

<sup>18</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, h. 93.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Metode atau cara pengumpulan data merupakan faktor yang telah dibuat untuk mendapatkan berbagai data yang dibutuhkan. Berupa dokumentasi dan penelitian ini masuk ke dalam penelitian pustaka yang merupakan kajian literatur.<sup>19</sup>

Data yang ada dalam kepustakaan dikumpulkan dan diolah dengan cara:

- a. *Editing*, yaitu pemeriksaan kembali data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna, dan keselarasan makna antara satu dengan lainnya.
- b. *Organizing*, yaitu merangkai data-data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan.
- c. *Finding*, yaitu melakukan penyelesaian dari serangkaian data yang sudah disusun. Sehingga ditemukan kesimpulan yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah yakni, “kognisi dzikir *jahr* dan imunitas dalam perspektif *psikoneuroimunologi*”.

### 4. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah metode *induktif*, yaitu data yang bersifat khusus kemudian diolah menjadi data yang bersifat umum. Analisis diproses melalui telaah data yang terkumpul melalui sistem dokumentasi berupa informasi yang dicatat, dari pengambilan suara, serta lainnya.

Ada 3 tahapan yang diperlukan oleh peneliti dalam menganalisis data, yakni:

- a. *Reduksi data*

Poses pemilihan data atau transformasi data yang dilakukan dengan mencatat secara detail kemudian dirangkum dan memilih hal yang menurut peneliti penting dan memisahkan dari hal yang tidak penting.

---

<sup>19</sup> Afifuddin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), h. 140.

b. *Display* data

*Display* data merupakan monitor data atau memantau data. Proses yang telah dilakukan pilih kemudian akan disajikan data oleh peneliti yang memiliki keterkaitan dengan subjek penelitian.

c. *Verifikasi* data

Terakhir yakni analisis informasi dengan kualitatif melalui penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam hal ini peneliti menggunakan tahap *verifikasi* data, dengan memperoleh hasil akhir membuang data yang tidak memiliki faktor dalam mendukung penelitian tersebut.

## G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan disusun menjadi lima bab. Disetiap bab berisi bagian bab atau sub bab yang saling berkaitan:

Bab *pertama*, pendahuluan ialah rangkaian dari beberapa sub bab, mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab *kedua*, berisi pembahasan tentang dzikir *jahr* dan *neurolinguisticprogramming* dalam proses kesadaran manusia menghadapi situasi keadaan yang muncul dalam kehidupannya. Dan juga akan membahas mengenai definisi, unsur praktik dalam dzikir (sebagai contoh gerakan dzikir dalam tarekat).

Bab *ketiga*, kajian yang membahas hubungan *kesadaran* dan *imunitas* dalam perspektif *psikoneuroimunologi*. Dengan menekankan proses dari bahasa verbal (*suara*) dalam pembentukan kesadaran. Kemudian kesadaran diselaraskan dalam menerima stimulus dan diolah dengan baik yang menyebabkan terjadinya pengaruh dalam sistem imun.

Bab keempat, bagian analisis data berupa teori yang sudah ditemukan. Kemudian menghubungkan antara dzikir *jahr* dan imunitas dalam perspektif *psikoneuroimunologi*. Dalam pembahasan ini memfokuskan pada pengaruh suara dzikir disertai dengan *ritme* terhadap

ketenangan jiwa beserta manfaat dzikir dan ketenangan jiwa dalam pandangan tasawuf.

Bab *kelima*, yang tersusun dari kesimpulan dan saran dari penelitian.

**BAB II**  
**LANDASAN TEORI**  
**DZIKIR JAHR DAN NEUROLINGUISTICPROGRAMMING**

**A. Dzikir Jahr**

**1. Pengertian Dzikir**

Dzikir berasal dari kata ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرٌ artinya menyebut, mengingat, merenung, memikirkan. Kata ini dapat berarti pula berkumpul atau bermusyawarah (mudzakarah), peringatan (tadzkirah), ingat mengingatkan (istadzkar) atau lelaki (mudzakkar).<sup>20</sup>

Secara etimologi *dzikir* atau *dzikrullah* berarti keadaan mengingat Raja diseluruh alam (Allah). *Dzikrullah* menurut paham *fiqh* menjadi amalan yang berupa ucapan dari Allah berasal dari Al-Qur'an. Secara umum, *dzikir* mempunyai berbagai macam makna. Karena disetiap amalannya berarti menyertakan rasa tulus dalam mengingat Allah. Akan tetapi, *dzikir* yang dimaksudkan adalah *dzikir* yang pernah diamalkan oleh Rasulullah SAW.<sup>21</sup>

Secara terminologi syariat dzikir berarti ingatnya hamba kepada Allah SWT, dengan menyebut keagungan Allah yang dimiliki disertai dengan mohon ampunan dan bermunajat pada-Nya.<sup>22</sup>

*Dzikir* dalam pandangan luas yakni merasakan keberadaan Allah disetiap langkahnya Ini merupakan sebuah kesadaran yang dimiliki seseorang. Kesadaran akan kuasa Illahi dan pusat bantuan berada di bawahnya. Tugas manusia untuk taat dan bertakwa pada Allah, karena Allah tidak akan melupakan hamba-Nya yang taat.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Ibnu Manzhur, *Lisaanul 'Arab*, III, h. 325

<sup>21</sup> Samsul Munir Amin, *Etika Berdzikir "Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah"*, (Jakarta: Amzah, 2011), h. 1.

<sup>22</sup> Musthafa Syekh Ibrahim Haqqi, *Karamah Ahli Dzikir*, (Solo: Multazam, 2013), h. 15.

<sup>23</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 16.

*Dzikrullah* tersusun atas dua kata, ذِكر yang berarti keadaan jiwa seseorang dalam mempertahankan dan menjaga pemahaman akan pengetahuan yang ia punya. Dalam bahasa Arab mengumpamakan dzikir sebagai sebuah hafalan. Yang harus dijaga dan selalu diamalkan isinya dalam kehidupan. Untuk menghadirkan dan mengingat Allah di dalam hati maupun lisan. Dan اللهُ Merupakan tujuan utama seseorang dalam berdzikir.<sup>24</sup>

Dalam Al-Qur'an surat Az-Zukhruf: 44, menerangkan *dzikir* sebagai kemuliaan. Dengan firman-Nya,

وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ صَلَّى وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ

Artinya : “dan sesungguhnya Al-Qur'an itu benar-benar adalah suatu kemuliaan besar bagimu dan bagi kaummu dan kelak kamu akan diminta pertanggung jawaban”. (Q.S. *Zukhruf* : 44).

Dzikrullah merupakan adanya keberadaa Allah SWT disisi manusia dalam bentuk apapun yang masuk kedalam batin dan jiwa manusia. Dengan menyebut-Nya melalui ucapan kedua bibir, menyertakan kehadiran-Nya dalam bentuk pujian, lantunan, dan banyak lainnya.

*Dzikir* merupakan sebagian dari ritual sufi yang digunakan sebagai terapi jiwa. Dengan menghadirkan Allah dalam sanubarinya. Sehingga, seseorang mendapatkan ketenangan, Kesehatan *jasmani* maupun *rohani*, menambah spiritualitas dalam diri, menambah kuat keimanan dan senantiasa dalam lindungan Allah.<sup>25</sup>

*Dzikir* merupakan ibadah yang paling mudah untuk diamalkan. Selain itu, *dzikir* memiliki tempat tertinggi menurut pandangan Islam.

---

<sup>24</sup> DR. Muh. Mu'inudinillah Basri, LC., M.A., *24 Jam Dzikir & Do'a Rasulullah* (Berdasarkan Al-Qur'an & Al-Hadits), (Solo: Biladi, 2014), h. 20.

<sup>25</sup> Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 49-54.  
Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 49-54

Dengan kata lain, ibadah dengan kedudukan di atas dari ibadah lain adalah *dzikir*. Melalui terciptanya alam semesta adalah sebagai tujuan untuk senantiasa mengingat Allah SWT.<sup>26</sup>

Al-Qur'an surat at-Thalaq: 12, Allah berfirman:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِيَتَلَمَّوْا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا

Artinya : “Allah yang menciptakan tujuh langit dan tujuh bumi seperti itu. Perintah Allah turun diantaranya, agar kamu mengetahui bahwa Allah Mahakuasa atas segala sesuatu, dan ilmu Allah benar-benar meliputi segala sesuatu”. (Q.S. at-Thalaq: 12).

Dari ayat tersebut Allah menerangkan kepada manusia bahwa tujuan dalam terciptanya alam semesta meliputi, langit, bumi, manusia, hewan, pohon dan makhluk lain adalah supaya kita mengetahui dan mengingat atas kebesaran Allah yang ditunjukkan kepada kita melalui penciptaan-Nya. Oleh karena itu, orang yang melaksanakan amalan *dzikir* akan mendapatkan nilai ibadah istimewa sedangkan orang yang tidak melaksanakan *dzikir* maka mempunyai nilai ibadah kurang dan pemaknaan hidupnya tidak terarah.

Dalam memerintahkan sholat, Allah menyisipkan fungsi *dzikir* dalam mempengaruhi *jasmani* dan *rohani* :<sup>27</sup>

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya : “Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada ilaah yang berhak disembah dengan haq selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah shalat untuk mengingat-Ku”. (Q.S. Thaha: 14).

<sup>26</sup> DR. Muh. Mu'inudinillah Basri, LC., M.A., 24 Jam Dzikir & Do'a Rasulullah, h. 25.

<sup>27</sup> DR. Muh. Mu'inudinillah Basri, LC., M.A., 24 Jam Dzikir & Do'a Rasulullah, h. 25-26.

Hal ini dapat diambil keterangan kembali bahwasannya, kedudukan yang paling tinggi dalam ibadah adalah *dzikir*. Karena ayat di atas menekankan ketika selesai melaksanakan shalat ditutup dengan *dzikir*. Agar senantiasa mengingat akan ketauhidan dan keesaan Allah SWT.

## 2. Macam-macam dzikir

Dalam mengingat Allah menjadi suatu hal yang sangat besar, begitu pula dengan melupakan adalah suatu nikmat yang sama besarnya. Tetapi dengan melihat apa yang diingat dan apa yang dilupakan. Bentuk kenikmatan dalam melupakan keburukan orang lain merupakan keistimewaan yang dimiliki seseorang. Dan sangat besar nikmat mengingat ketika yang diingat adalah suatu yang diperintahkan Allah SWT.<sup>28</sup>

Dilihat dari sisi pelafalannya, *dzikir* dibagi dalam dua bentuk, sebagai berikut:

### 1) Dzikir *Sirr* (tanpa sebuah pelafalan yang keluar dari mulut)

Dzikir *sirr* merupakan *dzikir* dalam pelafalannya tanpa mengeluarkan suara, tetapi hanya *qalb* yang berdzikir. Ketika seseorang tidak dapat mengeluarkan suara atau dalam keadaan yang melarang ia untuk bersuara, maka dzikir *sirr* menjadi jalan untuk ia tetap melakukan dzikir. Seperti ketika di dalam kamar mandi, ketika berhadass, dan tidak dalam keadaan suci. Istilah lain dari dzikir *sirr* adalah dzikir *khafy*..<sup>29</sup>

### 2) Dzikir *Jahr*

Dzikir *Jahr* merupakan *dzikir* melalui pelafalan menggerakkan kedua bibir dan diucapkan dengan mengeluarkan suara keras juga terdengar. Dzikir *jahr* biasanya dilakukan ketika

---

<sup>28</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir dan D'oa*, h. 12.

<sup>29</sup> As-Sayyid Abu Bakar Muhammad Syata, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, (Surabaya: Dunia Ilmu, 1997), h. 331.



dalam suatu majelis dan dilakukan secara bersamaan dengan dipimpin seorang imam dzikir.

Prof. Amin Syukur mengklarifikasikan dzikir ke dalam beberapa bentuk yang diajarkan di dalam tasawuf. **Pertama**, dzikir *jahr* merupakan tindakan menghadirkan Allah dan mengingat-Nya, melalui pengucapan secara lisan. Dengan menampakkan keluarannya suara dalam melafalkan dzikir. **Kedua**, dzikir *khafi* merupakan dzikir yang dalam pelaksanaannya secara khusyu' dari orang-orang yang melafalkannya baik secara lisan maupun tidak. **Ketiga**, dzikir *haqiqi* merupakan dzikir yang dilakukan secara khusyu'. Dalam penerapannya menggunakan kekuatan baik lahir maupun batin dan dzikir ini adalah dzikir yang sebenarnya. Dalam pelaksanaannya dzikir dilakukan dengan cara kesopanan yang sesuai dengan pada dasarnya yaitu merendahkan diri, dengan penuh kehusyukan tanpa adanya mengeluarkan suara tetapi jika ditempat khusus diperbolehkan untuk mengeraskan suara.<sup>30</sup>

### 3. Pengertian Dzikir Lisan (*jahr*)

Seperti halnya penjelasan di atas bahwa dzikir lisan adalah dzikir yang diucapkan dengan mengeraskan suara, jelas dan nyata dalam bentuk kalimat thayyibah dan *nash* Al-Qur'an yang khusus untuk mengingat, mengagungkan serta memuji Allah SWT. Rasulullah bersabda kepada *Mu'adz bin Jabal* ketika ia menyampaikan sebuah pertanyaan kepada *Rasulullah* “*amalan apa yang paling dicintai Allah ya Rasulullah?*”, kemudian Rasulullah menjawab :<sup>31</sup>

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَنْ تَمُوتَ وَلِسَانُكَ رَطْبٌ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ

---

<sup>30</sup> Siti Yumnah dan Abdul Khakim, *Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam*, LISAN AL-HAL; JURNAL PENGEMBANGAN PEMIKIRAN DAN KEBUDAYAAN, Vol. 13, No. 1, Juni 2019, h. 7-8.

<sup>31</sup> Wiwin Maimuna, *Pengaruh Dzikir Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs. Hasyim Asy'ari Sukondo Sidoarjo*, h. 19.

Artinya : “Amalan yang paling dicintai Allah yakni engkau mati sedangkan lidahmu basah lantaran berdzikir kepada Allah”.

Orang yang senantiasa berdzikir secara tidak langsung dapat menghalang atau menolak bencana, menghilangkan rasa sedih, meringankan beban musibah yang menyimpannya, tidak adalagi perasaan terluka dan kehilangan, munculnya kebahagiaan serta bersuka ria. Ketika *pedzikir* (pelaku dari dzikir) semakin khusyu' dalam dzikirnya dan lisannya selalu bergetar, bergerak tanpa henti, disitulah Allah menaruh rasa rindu pada orang yang senantiasa berdzikir.

Dengan berdzikir memunculkan hal dari mustahil menjadi ada, dari tidak terlihat mampu untuk dilihat, dari sakit menjadi sembuh. Seperti halnya menyembuhkan hati dari terlukanya hati, hilanglah bisu dan buta dari tempatnya, terpancar cahaya nyata dan jelas yang muncul melalui sebuah penglihatan yang semu. Keistimewaan yang diberikan oleh Allah kepada ahli dzikir yaitu hiasan yang keluar dari panca indera. Seperti terhiasnya mulut yang mampu untuk melantunkan dzikir dengan indah, mata yang dihiasi dengan indahnya cahaya yang dilihat sedangkan orang lain tidak dapat melihatnya.<sup>32</sup>

Dalam dzikir sumber amalan dimana disebut dengan istilah *ma'sur* (yaitu dzikir yang diajarkan oleh Allah melalui *nash-nNya* di dalam Al-Qur'an dan yang diajarkan oleh Rasulullah melalui redaksi Hadits-haditsnya) dan *ghairu ma'sur* (yaitu dzikir yang didapatkan dari para masyayekh, guru mursyid, para ulama sufi yang masih berada dalam tatanan dan tidak melenceng dari *qauliyah* dan *naqliyah*).<sup>33</sup>

Dari beberapa penjelasan di atas dzikir lisan memiliki beberapa macam bacaan, yakni :

---

<sup>32</sup> Abu Anas Hilmi, *101 Keajaiban Dzikir*, (Surakarta: Media Zikir, 2009), h. 28-41.

<sup>33</sup> Imam Assobar, *Sholawat, Zikir dan Do'a*, h.. 52-53.

a. Kalimat tauhid

Dalam suatu hadits diriwayatkan oleh *Imam At Tirmidzi* dan *Ibnu Majjah, Jabir bin Abdullah* r.a. bahwa mendengar sabda Nabi Muhammad S.A.W. mengenai *dzikir* :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya : “*Tiada Ilah (Tuhan yang pantas disembah) selain Allah*”.<sup>34</sup>

Hadits lain Rasulullah bersabda yang artinya :

“*Iman terdiri dari 76 cabang dan cabang tertinggi adalah (laa ilaaha illallah) dan yang terendah adalah membuang kotoran yang mengganggu dari jalan adapun malu adalah sebagian dari iman*”.<sup>35</sup> Hadits ini memperkuat hadits pertama bahwasannya dzikir kalimat tauhid merupakan dzikir utama dan jika lisan memiliki kesempatan untuk berdzikir maka ucaplah kalimat thoyyibah. Dengan mengingat bahwasannya Allah itu satu (Esa) tiada yang lain.

b. Istighfar

Kalimat istighfar merupakan keistimewaan yang Allah berikan kepada orang-orang mukmin, khusus untuk mereka, bukan untuk selain mereka.<sup>36</sup>

Dengan mengucapkan *أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ* yang memiliki arti “*aku memohon ampun kepada-Nya*”.

Ibnu Taimiyah mengatakan “*suatu ketika muncul permasalahan dalam benakku yang sulit aku pecahkan, lantas aku membaca*

---

<sup>34</sup> Imam An-Nawawi (*Hadis no. 9*), *The Complete Book Of Zikr*, (Jawa Barat: Sygma Publishing, 2009), h. 19.

<sup>35</sup> H.R Bukhari (*sahih Bukhari hadits no. 9*) dan Muslim (*sahih Muslim hadits no. 35 dan 58*) sanad hadits berasal dari Abu Hurairah, juga terdapat dalam *kitab Riyadhus Shalihin* Imam Nawawi (*Hadits no. 125 dan 683*), dan *kitab mizanul amal* Imam Al-Ghazali, Bab *Amal Shaleh dan Sa'adah*.

<sup>36</sup> Hasan Hammam, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta Timur : Group Maghfirah Pustaka, 2007), h. 24

*istighfar sebanyak 1000x sehingga dadaku menjadi lapang dan aku menemukan solusi atas permasalahan itu. Ketika berada di pasar, masjid ataupun madrasah, itu semua tidak menghalangi aku untuk berdzikir dan membaca istighfar sehingga apa yang diinginkan tercapai”.*<sup>37</sup>

Kalimat istighfar menciptakan sebuah solusi dari suatu permasalahan, dengan memohon ampunan kepada Allah SWT. Dari sini orang-orang yang melakukan dzikir dengan bacaan istighfar berhak mendapatkan ampunan, jalan dan tempat yang layak dari Allah.

c. Tasbih

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

Artinya : “maka bertasbihlah kamu dengan memuji Tuhanmu dan jadilah engkau diantara orang yang bersujud (sholat)”.<sup>38</sup>

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa kita dianjurkan untuk bertasbih (memuji Allah) dengan mengagungkan nama serta sifat-Nya. Dengan hal itulah yang akan mendatangkan kemuliaan dan keuntungan bagi orang-orang mukmin.

d. Pasrah

Rasulullah pernah bersabda, “sampaikanlah kalimat”:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Tidak ada daya dan upaya selain dari kekuasaan Allah”.

Dalam lafadz hauqalah, mengandung makna kita dianjurkan untuk berserah diri kepada Allah dengan selalu menghambakan diri kepada-Nya tanpa rasa iba dan dengan rasa yang ikhlas.

---

<sup>37</sup> Hasan Hammam, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, h. 30

<sup>38</sup> Al-Qur'an, 15, Al-Hijr, 98.

e. Nama-nama baik Allah (أَسْمَاءُ الْحُسْنَى)

أَسْمَاءُ الْحُسْنَى merupakan nama-nama baik Allah yang indah.

Tanpa adanya yang menyamai-Nya.<sup>39</sup>

Allah berfirman :

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

Artinya : “(Dialah) Allah, tidak ada Tuhan selain Dia, yang mempunyai nama-nama yang terbaik”.<sup>40</sup>

Dalam ayat tersebut kita dianjurkan untuk mengingat Allah dalam keadaan apapun dan dalam kondisi apapun. Allah menjanjikan surga untuk hamba-Nya yang senantiasa mengingat dan mengagungkan nama-Nya. Dengan itu kebahagiaan akan muncul dengan sendirinya.

#### 4. Fungsi Dzikir

Dzikir memiliki fungsi yang sangat banyak dan berarti bagi setiap manusia, diantaranya:

a. Dzikir untuk ketenangan dan ketenteraman

Nash Allah dalam Al-Qur’an surat Ar-Ra’d: 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram”.<sup>41</sup>

Dzikir membawa ketenangan bagi orang-orang yang melafalkan bacaan dzikir. Karena menghadirkan sang Khaliq dihadapannya.

<sup>39</sup> Abu Sahla, *Indahnya Asmaul Husna*, (Jakarta : PT Gramedia, 2010), h. 2

<sup>40</sup> Al-Qur’an, 20, Thoha, 8

<sup>41</sup> Al-Qur’an, 13, ar-Ra’d, 28

Ketika berada dalam sebuah permasalahan, permusuhan, musibah, dengan mengucapkan kalimat dzikir, Allah akan memberikan sebuah jawaban atas semua permasalahan yang muncul.

- b. Amalan yang menghindarkan azab

قَالَ مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُت مَا شَيْءٌ أَحْسَبُ أَنَّ اللَّهَ مِنْ  
ذِكْرِ اللَّهِ

Muadz berkata : *“Tidak ada sesuatu hal yang lebih menyelamatkan dari adzab kubur dari pada dzikrullah”*.<sup>42</sup>

- c. Terhindarnya dari godaan setan

*Dzikir* menjadikan seseorang terhindar dari gangguan dan godaan setan yang menyerangnya sebagai musuh. *Dzikir* ini diibaratkan sebagai penghalang dan pondasi yang kokoh untuk berlindung dari musuh berupa setan.

وَأَمُرُّكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللَّهَ فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ الْعَدُوُّ فِي أَثَرِهِ  
سِرَاعًا حَتَّى إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ كَذَلِكَ الْعَبْدُ  
لَا يُحْرَزُ نَفْسَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ

*“Dan saya memerintahkan kalian untuk dzikrullah, karena perumpamannya seperti seorang yang dikejar musuh dari belakangnya begitu cepat, sehingga ia sampai ke benteng yang kuat, lantas menyelamatkan dirinya dari mereka di dalam benteng tersebut. Demikian seorang hamba tidak bisa menyelamatkan dirinya dari kejahatan setan kecuali dengan membentengi diri dengan dzikrullah”*.<sup>43</sup>

<sup>42</sup> HR. Thabrani dengan berbagai sanad, dan dalam sanad ini ada Khalid bin Yazid bin Abdurrahman bin Abi Malik dilemahkan oleh jamaah, dan dikuatkan oleh Abu Zur'ah Damasqi dan lainnya, dan Rijal yang lainnya terpercaya, dan diriwayatkan oleh Bazzar dengan jalan lainnya, dengan lafaz; *Akhbirni ni afdhalil a'mal wa aqrabuhu ilallah*, sanadnya hasan.

<sup>43</sup> HR. Tirmudzi No.2790 dan Ibnu Hibban No.6339. Tirmudzi berkata hadits hasan sahih gharib

- d. Berlimpahnya Rizki dan menimbulkan kenyamanan

Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Hud: 3,

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ  
مُّسَمًّى وَ يُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ۗ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ  
عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ

*“dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Rabb-Mu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberi kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya..<sup>44</sup>*

- e. Terhindar dari bahaya dan kesulitan

Terdapat suatu kisah dari Nabi Yunus a.s. ketika marah dengan penduduk Ninawa, Nabi Yunus pergi meninggalkan penduduk Ninawa dan pergi ke laut Bersama kaumnya naik kapal dan sebelum pergi Nabi Yunus berdoa agar mereka diberikan azab dari Allah SWT. Setelah Nabi Yunus Naik ke kapal bersama kaumnya, turunlah badai hujan yang sangat besar di laut. Kemudian ada ikan hiu yang menghampiri kapal Nabi Yunus dan akhirnya Nabi Yunus di makan ikan hiu dan masuklah ke dalam perut ikan hiu. Pada saat itu Nabi Yunus langsung mengucapkan kalimat dzikir dan selamatlah Nabi Yunus dari ikan hiu.

فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ (143) لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَىٰ يَوْمٍ  
يُبْعَثُونَ

---

<sup>44</sup> Al-Qur'an, 11, Hud, 3

Artinya : “kalaulah dia tidak termasuk orang yang bertasbih, niscaya ia tetap berada diperut ikan itu sampai hari kiamat”.

- f. Keistimewaan bagi ahli dzikir disanjungnya mereka didepan para malaikat.

## 5. Unsur-unsur Dzikir *Jahr* dalam Thoriqoh Qodiriyah

Dalam berdzikir memiliki tata cara mengamalkan untuk mencapai kekhusukan dan fokus agar sampai ke dalam hati. Seperti halnya dalam thoriqoh qodariyah dan naqsabandiyah.<sup>45</sup>

- a. Cara mengamalkan thoriqoh qodiriyah

- 1) Membaca istigfar 3x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَفُورَ الرَّحِيمَ

- 2) Membaca kalimat dibawah ini sebanyak 3x atau lebih :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

- 3) Membaca kalimat sebanyak 165x atau lebih :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Dalam bacaan kalimat ini dengan hitungan 156 termasuk hitungan paling sedikit, maksudnya adalah tidak boleh kurang dari jumlah itu, sebaliknya dianjurkan untuk lebih dari 165, tidak ada batasnya, diukur dengan keikhlasan masing-masing orang.

Adapun dalam cara berdzikirnya adalah sebagai berikut :

- Ketika membaca kalimat لَا diucapkan dengan panjang; kemudian dilakukan dengan posisi kepala menunduk, mata terpejam dan setelah itu menarik kepala dari bawah menuju arah otak.

<sup>45</sup> KH. Muslih Abdurrahman Al-Marogy dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, (Semarang: Al-Ridha, Toha Putra Group, 2011), h. 29.



- Setelah sampai ke otak dilanjutkan membuang kepala ke arah susu sebelah kanan. Sembari mengucapkan kalimat **إِلَهَ**
- Kemudian kalimat **إِلَّا اللهُ** dilakukan dengan menarik kepala dari kanan dan dijatuhkan ke susu sebelah kiri dengan suara keras. (tempat sanubari berada)

Ditujukan untuk memuliakan nama yang terkandung dalam kalimat tersebut ke lathoif 5. Dan supaya manusia tidak lupa dari arti yang terdapat pada kalimat thoyyibah, berupa *Laa maqshuuda illa Allah* **لَا مَقْصُودَ إِلَّا اللهُ**; *tidak ada yang dituju kecuali Allah*, Allah hanya satu. Tidak ada yang dapat meniru dan menyamai keistimewaan yang Dia miliki. Keberkahan rahmat dan ridho-Nya selalu tercurahkan bagi mereka yang berdzikir untuk mengingat-Nya.<sup>46</sup>

4) Membaca

سَيِّدَنَا مُحَمَّدٌ رَّسُلُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

5) Membaca

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً تُنَجِّنُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ  
الْأَهْوَالِ وَالْآفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ  
جَمِيعِ السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ أَعْلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا  
بِهَا أَقْصَى الْغَايَاتِ مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ

6) Membaca *Al-Fatihah* 3x

a) *Fatihah* pertama, ditujukan kepada :

وَإِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى إِلِهِ وَأَزْوَاجِهِ  
أَجْمَعِينَ..... الفاتحة.....

<sup>46</sup> KH. Muslih Abdurrahman Al-Marogy dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, h. 29

b) Fatihah yang kedua dihadiahkan kepada :

وَالِي حَضْرَةِ جَمِيعِ أَهْلِ السَّلْسِلَةِ الْقَادِرِيَّةِ وَالتَّقَشَبَنْدِيَّةِ خُصُوصًا لِلسُّلْطَانِ  
الْأَوْلِيَاءِ الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَدْرِ الْجِيلَانِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَسَيِّدِ الطَّائِفَةِ الشَّيْخِ  
جُنَيْدِ الْبَغْدَادِيِّ قَدَّسَ اللهُ أَسْرَارَهُمَا الْعَزِيزَةَزْ آمِينَزْ

c) Fatihah yang ketiga dihadiahkan kepada :

ثُمَّ إِلَى حَضْرَةِ آبَائِنَا وَأُمَّهَاتِنَا وَلِكَاثَةِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ  
وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ ..... الْفَاتِحَةُ .....

Ketika membaca dzikir diperbolehkan dengan cara *jahr* (suara keras; orang yang duduk di sebelah kanan kirinya dapat mendengarkan suara dzikirnya), atau *sirr* (suara pelan; orang yang duduk di sebelah kanan kirinya tidak dapat mendengarkan suara dzikirnya dan hanya dia sendiri yang mendengar suara dzikirnya).<sup>47</sup>

b. Pelaksanaan dzikir dalam thoriqoh qodiriyah yang dilakukan majelis Al Khidmah

Dalam uraian cara mengamalkan thoriqoh qodiriyah di atas, maka dalam pelaksanaan pengamalannya dilakukan di berbagai majelis yang diikuti para jamaah. Sebagai contoh dalam majelis dzikir Al Khidmah KH. Asrari Al Ishaqi. Umumnya dilakukan secara bersama-sama dalam suatu majelis dzikir sholawat, berjanjen, dan lain-lain. Proses dzikir diikuti dengan khusyuk, tenang yang dimulai dari pembacaan nasyid sholawat. Setelah diseperempat nasyid dilanjutkan oleh para jamaah melantunkan kalimat dzikir *Laa Ilaaha Illa Allah* dengan irama cepat beraturan disertai dengan posisi duduk bersila, kepala merunduk, mata dalam

<sup>47</sup> KH. Muslih Abdurrahman Al-Marogy dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, hlm. 31

keadaan terpejam. Melalui mata yang terpejam tadi membayangkan wajah dari guru yang telah membai'atnya kemudian sang guru membayangkan wajah guru silsilah hingga sampai pada *Syekh Abdul Qodir Al-Jaelani* dan berjalan hingga pada *Nabi Muhammad SAW.*, karena dari beliau yang telah membantu menghantarkan dzikir sampai kepada Allah SWT. Dalam gerakan kepala dengan kepala merunduk sembari menahan nafas (lafadz *Laa* diucapkan dengan panjang) dengan terpusatnya pikiran dan diangkat dari pusar menuju ke otak. Kemudian (lafadz *Ilaaha*) ditarik dari otak dan dijatuhkan disusu sebelah kanan, dilanjutkan (kalimat *Illa Allah*) ditarik dari kanan ke susu kiri yaitu letak dari hati dengan sangat kuat dan diucapkan dengan keras. Dengan tujuan agar senantiasa mengingat Allah dan memelihara hati agar terjaga. Setelah melaksanakan dzikir kemudian mengucapkan kalimat

الله محمد الرسول الله

dilanjutkan dengan membaca sholawat munjiyat dan diakhiri membaca doa. Selesai membaca doa dilanjutkan dengan *wasilah* mengirimkan surat Al-Fatihah untuk silsilah thoriqoh Qodiriyah dan dikhususkan kepada *Syekh Abdul Qodir Al-Jailani* dan *Abi Al Qasim Junaid Al Baghdadi*. Majelis dzikir Al Khidmah dalam berdzikir menggunakan nada irama yang indah dan menyejukkan hati dan memberikan ketenangan pada yang melaksanakan dzikir ataupun yang sedang mendengarkan.

Dari pakar fisiologi Prancis (*La Salpeetiere dan Fere*) melakukan penelitian yaitu “diukurnya musik dalam mempengaruhi kinerja fisik manusia. Dalam penemuannya ia mengungkapkan irama menjadi sebuah stimulasi dalam kinerja fisik, dan dalam penemuannya juga mengungkapkan dampak dari stimulasi musik

akan mempengaruhi bebasnya irama untuk terciptanya nada yang lebih kuat”.<sup>48</sup>

Berikut adalah kinerja fisik yang berasal dari musik :<sup>49</sup>

- 1) Terjadinya peningkatan dalam energi otot.
- 2) Nafas menjadi lebih cepat atau nafas berubah menjadi teratur.
- 3) Berubahnya detak nadi, tekanan darah juga terciptanya efek hormon endokrin.
- 4) Rasa lelah akan berkurang karena peningkatan ketegangan otot karena semangat.

Ritme suara atau musik memberikan efek yang bagus untuk setiap orang. *Zu an-Nun al-Misri* mengungkapkan bahwa “kegiatan dalam mendengarkan musik merupakan bentuk hadir-Nya Allah disisinya dan Allah akan memberikan rangsangan kepada manusia bahwa Allah berada disampingnya. Dengan mengajak dan meningkatkan semangat di dalam hati menuju-Nya”.<sup>50</sup> Ketika dalam berdzikir menggunakan ritme musik akan menjadikan pedzikir nyaman dalam melantunkan dzikirnya. Karena diikuti oleh irama, melodi, harmoni dan gerakan disertai dengan memahami arti lafadz dzikir yang dilantunkan (dengan memuji keagungan Tuhan). Musik sendiri memiliki fungsi sebagai pengatur kehidupan. Melalui penalaran pikiran yang tajam juga jiwa yang bersih, individu mampu menjadikan musik untuk menuju keimanan dan spiritual.

Dari sinilah proses dzikir yang dilakukan oleh majelis dzikir Al Khidmah melalui pengucapan kalimat thayyibah menggunakan ritme suara keras cepat dan beraturan disertai gerakan, lebih memberikan efek bagus bagi respon tubuh dan juga akan meningkatkan emosional positif. Orang – orang dalam majelis ini

---

<sup>48</sup> Mustamir Pedak, S.Ked., *Qur'anic Super Healing*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), h. 107.

<sup>49</sup> Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Gelas Press, 2006), h.43-60.

<sup>50</sup> Amin Nasir, *Hubungan Tasawuf dengan Musik Spiritual (As-Sama')*, (Menopang Kedalaman Sejarah, Sebagai Fenomena Mistisme Spiritual), *Esoterik: Jurnal Akhlak Tasawuf*, Vol. 2, No. 2, 2016, h. 537.

melakukan dzikir seraya berdialog dengan Allah. Dimana diawali dengan tarikan nafas diikuti mata terpejam dan kepala menunduk dengan pikiran hanya terfokus pada Allah yang satu, tidak ada selain Dia. Kemudian berdialog dengan otaknya yang dikontrol oleh sikap khusyu', ketenangan, dan fokus. Melalui hal tersebut, otak akan tertata dan menangkap juga memberikan sinyal rahmat dari Allah. Otak akan terbuka dan mengaktifkan ragam bisikan ruhani yang keluar dari mulut pedzikir. Stimulus yang masuk ke dalam otak akan terprogram nyata, yakni ketika hanya Allah yang diingat maka semua hal yang bersifat kotor, buruk, bahkan dosa-dosa yang pernah dilakukan akan diingat. Maka, orang yang melakukan dzikir akan memulai ulang dirinya dengan meminta ampunan kepada Allah.

Jika ada pertanyaan, “mengapa lantunan kalimat thayyibah dalam majelis dzikir Al Khidmah dilakukan dengan cepat?”. Jawabannya adalah “Ketika ritme suara dilakukan secara perlahan dan kemudian menjadi semakin cepat karena proses dzauqiyah (merasakan), zuhudiyyah (bersungguh-sungguh), faniyah (membaktikan diri), dan menjaga. Bukan karena cepat hanya untuk mengejar 165 kali pelafalan”. (Dawuh KH. Asrari Al Ishaqi dihadapan para jamaah majelis dzikir Al Khidmah)

Kalimat *Laa Ilaaha Illa Allah* mengandung arti yang sangat mendalam dan akan selalu mengingatkan seseorang kepada Tuhan. “Tiada Tuhan selain Allah” berarti Allah merupakan salah satu yang wajib disembah dan ditaati, Dia-lah satu-satunya yang berhak ditakuti, dan diingat oleh manusia. Dengan ritme suara dan disertai dengan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam majelis Al Khidmah akan membawa seseorang pada kinerja fisik dan pengaruh jiwa.

c. Rahasia dzikir

Tata cara dalam berdzikir dengan lafadz  $\text{لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ}$  yang terdiri dari 2 jumlah. Jumlah *pertama* berbentuk NAFI (meniadakan yaitu :  $\text{لَا إِلَهَ}$  - tidak ada Tuhan) dan yang *kedua* berbentuk ITSBAT (menetapkan yaitu  $\text{إِلَّا اللَّهُ}$  - kecuali Allah), dengan pelaksanaannya sebagai berikut .<sup>51</sup>

- 1) Ketika membaca LAA ( $\text{لَا}$ ), dipanjangkan ditarik mulai dari pusar sampai ke otak, dengan niat mengagungkan kebesaran Allah, karena sifat Allah adalah Al-Akbar (Maha besar), Al-Azzu (Maha tinggi), Al-Adham (Maha agung) dan Al-Akram (Maha mulia), mohon ampunan Allah, semoga dosa-dosanya, dosa yang disengaja atau tidak, dosa yang nyata atau yang samar, dosa kecil atau besar, serta diampuni-Nya.
- 2) Kalimat ILAAHA ( $\text{إِلَّا}$ ), dari otak ke arah bahu sebelah kanan.
- 3) Kalimat ILLAA ( $\text{إِلَّا}$ ), dilewatkan tengah dada, dengan diniatkan lewat lathifah yang 5.
- 4) Kalimat ALLAH ( $\text{اللَّهُ}$ ), dibuang ke arah susu sebelah kiri, pas hati, dan dibuang dengan keras dan kuat, dengan niat menetapkan dari pengecualian, yaitu menetapkan bahwa yang patut untuk disembah adalah hanya Allah.

Sebagaimana dalam Nash yang terdapat dalam kitab Ushul At-Thariq atau Jami' Ushul Al-Auliya' halaman 72, yang artinya :<sup>52</sup>

*“Tata cara dzikir Laa Ilaaha Illallah yaitu ketika membaca ‘Laa’ membayangkan dalam pikiran dengan garis yang memanjang artinya ‘LAA’ dengan menarik bacaannya dimulai dari pusar sampai ke arah otak, dengan mengangan-angan makna nafi dan itsbat (meniadakan dan menetapkan). Kemudian lafal ‘ILAAHA’ ditarik dari otak sampai ke arah bahu atas sebelah kanan, seraya niat nafyu*

<sup>51</sup> KH. Muslih Abdurrahman Al-Marogy dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, h. 51.

<sup>52</sup> KH. Muslih Abdurrahman Al-Marogy dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, h. 53-54.

*al-ma'bud, membuang semua sesembahan selain Allah (seperti arca, berhala, danyang dan hawa nafsu yang mengajak untuk melakukan hal-hal yang munkar, yang dilarang, maksiat dan semua perbuatan yang tercela). Kemudian setelah itu menarik lafal 'ILLAA' dari bahu atas melalui lathifah 5 yang ada di tengah dada, kemudian lafal 'ALLAAH' dijatuhkan di tengah-tengah hati (susu sebelah kiri) dengan pemukul suara yang keras (kuat) dibarengi niat mengecualikan yang tidak kita sembah, yaitu hanya Allah yang patut untuk disembah, hanya Allah yang patut kita tuju, ia yang wujud (maujud), ia yang ada selamanya, tidak rusak dan sirna”.*

Di dalam dzikir nafi itsbat  $\text{لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ}$  yang ditiadakan atau

yang dibuang adalah ke arah kanan, padahal sebagaimana yang diketahui hal yang menggunakan kata kanan adalah tempat dari perbuatan-perbuatan baik. Hal itu dikarenakan yang dibuang adalah semua hal yang ada (*maujud*) selain Allah. Oleh karena itu, harus kita buang, dan ini diperuntukkan bagi pengamal thoriqoh yang sudah mencapai puncak (*muntahi*), sementara bagi pengamal yang masih pada tahap menengah (*mutawassith*) yang dibuang adalah hal-hal yang dimaksudkan selain Allah, adapun bagi pengamal pemula (yang baru memulai-mubtadi) yang dibuang adalah sesembahan Allah seperti mengabdikan kepada hawa nafsu, karena mengabdikan kepada hawa nafsu adalah sesembahan yang paling besar. Seseorang yang menyembah berhala, arca dan danyang karena disebabkan tidak mampu membuang hawa nafsu, semua pekerjaan seperti melakukan hal-hal yang munkar, yang dilarang (agama), berani melakukan maksiat dan berani melanggar dosa, juga semua disebabkan karena dorongan hawa nafsu.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> KH. Muslih Abdurrahman Al-Marogy dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, h. 54-55

Sedangkan sifat-sifat itu semua ada disebelah kanan, sebagaimana disebutkan di atas, semua sifat tersebut merayu manusia agar dikerjakan, diamalkan dan agar didahulukan, dituruti kehendaknya, oleh karena itu harus dibuang (manfi).

## ***B. Neuro Linguistic Programming***

### **1. Struktur Otak Manusia**

Otak merupakan bagian organ paling penting. Karena di dalamnya terdapat berbagai macam unsur sebagai penggerak aktivitas kehidupan manusia. otak terbagi atas 4 bagian yaitu:<sup>54</sup>

#### a. *Cerebrum* (Otak Besar)

Cerebrum kata lainnya serebral korteks, yaitu bagian otak yang dapat memberikan fungsi berbeda antara manusia dan binatang. Cerebrum memiliki 2 bentuk otak, yakni:

- Otak kanan yang berfungsi dalam pemrograman gerakan tubuh sebelah kiri.
- Otak kiri yang berfungsi dalam pemrograman gerakan tubuh sebelah kanan.

Disebut serebral korteks dikarenakan letaknya serebral korteks yang berada di permukaan cerebrum. Yang berfungsi dalam pembentukan *sinaps*. Di dalam cerebrum terdapat 4 lobus, diantaranya:

- Lobus frontal, yang berfungsi dalam kontroling aktivitas manusia dalam bentuk gerakan atau respon tubuh yang keluar. Seperti *control emosi, controlling visualisasi panca indera*, dan *controlling sebuah keputusan*.
- Lobus parietal, yang berfungsi sebagai bentuk respon tubuh, yakni sakit, merasakan nyeri dan lain-lain.

---

<sup>54</sup> Tri Budianingsih, *Peran Neurolinguistik dalam Pengajaran Bahasa*, Jurnal Al-Azhar Indonesia; Seri Humaniora, Vol. 3, No. 2, September 2015.



- Lobus temporal, berfungsi dalam mengingat sinyal yang telah masuk dan mengatur pendengaran.
- Lobus oksipital, yang berfungsi dalam kontroling penglihatan.

b. *Serebellum* (Otak Kecil)

Serebellum di dalam otak manusia memiliki pengaruh dalam gerak tubuh manusia. system kerjanya dengan mengatur stabilitas gerak tubuh agar dapat seimbang. Ketika terjadi sesuatu yang membuat fungsi serebellum terganggu akan mengakibatkan pengaturan system gerak tubuh terhambat. Sebagai contoh, ketidak mampuan dalam mengancingkan baju. Visualisasi dari fungsi sebellum adalah berdiri, berlari, mengedipkan mata, dan gerakan-gerakn lainnya.

c. Batang Otak

Terhubungnya sumsum tulang belakang dengan otak terjadi karena batang otak. Batang otak memiliki fungsi menyampaikan sinyal yang berasal dari tulang belakang menuju talamus.

Batang otak terbagi atas 3 bagian system:

- *Pons* yang berfungsi untuk memerintah mata dalam bergerak,
- *Otak tengah* yang berfungsi sebagai penghubung otak depan dan otak belakang. Sebagai penyalur atau kabel diibaratkan sebagai system pendengaran.
- *Medulla oblongata* yang berfungsi sebagai jembatan penghantar sinyal (informasi), mengendalikan fungsi *jantung* (detak/denyut jantung) dan *paru-paru* (pengaturan pernapasan)

## 2. Pengertian *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

*Neuro Linguistic Programming* dimulai ketika pada awal tahun 1970 an. John Grinder yang merupakan *Associate Professor* di Universitas California, Santa Cruz bekerja sama dengan seorang

mahasiswa Bernama Richard Bandler. Kedua orang ini sangat tertarik dengan dunia *Human Excellence* sehingga mereka mengamati, meniru dan memodel pola perilaku beberapa orang yang jenius dibidangnya. Grinder dan Bandler memulai NLP dengan mempelajari tiga tokoh yaitu “*Fritz Perls, Virginia Satir, dan Milton Erickson*”. Ketiga orang ini dikenal dengan hebat dalam perannya sebagai praktisi di dunia terapi. Meski keduanya minim akan pengetahuan di bidang terapi, mereka berhasil memodel kejeniusan tokoh-tokoh tersebut dalam memengaruhi orang, menciptakan perubahan, dan mendorong mencapai ekselensinya. Hasil pemodelan itu mereka tuangkan dalam berbagai tulisan atau rumusan yang pada akhirnya akan disebut sebagai *Neuro Linguistic Programming* (NLP).<sup>55</sup>

Dalam mengontrol pikiran, perasaan, perilaku dan bahasa manusia, diperlukan adanya teknik pendekatan. Teknik inilah yang disebut dengan *neuro linguistic programming*. Orang yang memiliki kecerdasan dan jenius dalam skill nya, mereka telah berhasil menerapkan NLP di dalam dirinya. Pola pikir manusia dapat di rubah dengan NLP melalui pembelajaran dan pengalaman baru yang seseorang dapatkan dari dirinya sendiri.<sup>56</sup>

*Neuro Linguistic Programming* bisa dikatakan sebagai satu teknologi pengembangan diri. Dalam buku Hari dewa, *Neuro Linguistic Programming* didefinisikan dalam tiga kata yaitu, *Neuro* merupakan cara berpikir melalui 5 indera yang dimiliki yaitu penglihatan, pendengaran, peraba, pengecap, dan pembau. Tempat dikontrolnya fungsi tubuh manusia. *Linguistic* merupakan teknik untuk menjalin komunikasi terhadap sesama manusia. Bahasa terbagi atas 2 bagian yakni bahasa verbal (Bahasa suara) dan bahasa non-verbal (Bahasa tubuh). *Programming* merupakan tempat penyusunan gagasan atau

---

<sup>55</sup> [www.thecafetherapy.com](http://www.thecafetherapy.com), (*CAFETHERAPY NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING*), h. 4

<sup>56</sup> [www.NeoNLP.org](http://www.NeoNLP.org), (*Student Manual Neo NLP Practitioner Certification*), h. 2

pikiran yang akan menghubungkan seseorang melakukan komunikasi dengan yang lainnya.<sup>57</sup>

Melalui eksistensi NLP dikalangan umum, dimanfaatkan untuk terapi. Bermula dari Teknik terapi NLP yang menggunakan system bertanya “apa, mengapa, bagaimana” atau biasa disebut dengan 5 W + 1 H, akan menjadikan klien merasa kebingungan dan teringat dengan apa yang sedang dihadapi. Dengan adanya hal itu, NLP akan membawa terapis lebih mengutamakan pada unsur yang tepat dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi klien. Bukan mengulik luka di atas luka “dengan mencari sebab dari permasalahan yang dihadapi klien”. Klien mampu menghadapi permasalahan dan dapat menyelesaikan permasalahan sendiri. Pemahaman tersebut yang diajarkan oleh NLP. Terapis bekerja hanya untuk menjadi wadah untuk klien menuangkan permasalahannya kemudian membentuk sebuah struktur permasalahan pada diri klien.<sup>58</sup>

Permasalahan yang dihadapi klien dapat diketahui melalui penerapan model-model NLP. Seorang terapis harus paham akan model-model tersebut. NLP membantu terapis menemukan dan mengklarifikasikan juga mampu memberikan fasilitas kepada klien dalam menghadapi atas berbagai permasalahan yang dihadapi.

*Neuro Linguistic Programming* (NLP) memiliki 4 pilar yang merupakan basis dasar dari system dalam NLP. Bagi praktisi NLP, pilar-pilar ini harus dipandang sebagai semangat dan fondasi yang mempresentasikan NLP secara keseluruhan.<sup>59</sup>

a) *Outcome*, berarti berpikir dan bertindak berorientasi pada hasil.

---

<sup>57</sup> [www.thecafetherapy.com](http://www.thecafetherapy.com), (*CAFETHERAPY NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING*), h. 7

<sup>58</sup> Annie Sailendra, *Amazing NLP, Neuro Linguistic Programming dari Konsep hingga Teknik*, (Yogyakarta: Bhafana Publishing, 2017), h. 19-20

<sup>59</sup> [www.NeoNLP.org](http://www.NeoNLP.org), (*Student Manual Neo NLP Practitioner Certification*), h. 7

- b) *Sensory Acuity*, berarti pemanfaatan seluruh fungsi inderawi untuk melihat dan menganalisis stimulus atau respon yang terlihat.
- c) *Behavioral Flexibility*, berarti berperilaku fleksibel upaya meraih outcome.
- d) *Rapport*, berarti cara untuk membangun sebuah kesadaran yang digunakan sebagai pijakan dalam berkomunikasi.

### 3. Hubungan Otak dan Bahasa

Melalui sudut pandang *neurolinguistic* akan didapatkan pemahaman mengenai keterkaitan antara otak dan bahasa. Bahasa dalam bentuk suara akan membentuk alat komunikasi. *Neuro linguistic* tergabung dengan *neurologi* (ilmu yang mengkaji sistem saraf). *Neuro* (saraf) yang terdapat di dalam otak dan *linguistic* merupakan pengetahuan dalam pengkajian bahasa. Telaah atas diterapkannya data-data klinik gangguan dalam berbicara merupakan fungsi dari *neurolinguistic*<sup>60</sup>

Kajian *neurolinguistic* yang dinyatakan oleh Kushartanti dkk, yakni “kajian yang berusaha untuk memahami kinerja dari saraf pusat (*otak*) untuk mengolah pola berbahasa, seperti halnya dalam *psikolinguistik* akan tetapi memiliki perbedaan dalam kerjanya. Jika *psikolinguistik* lebih menekankan pemahaman atas bahasa yang telah diperoleh. Sedangkan *neurolinguistic* merupakan teknik yang digunakan dalam pengorganisasian bahasa melalui kegiatan berbicara, mendengarkan, membaca, menulis dan lainnya.<sup>61</sup> dari beberapa hal yang menjadi perbandingan *neurolinguistic* menekankan pada pengolahan bahasa yang akan berpengaruh pada otak.

---

<sup>60</sup> Budianingsih, *Peran Neurolinguistik dalam Pengajaran Bahasa*, Jurnal Azhar Indonesia seri Humaniora, Vol. 3, No. 2, September, 2015.

<sup>61</sup> Kushartati, Untung Yuwono, dan Multamia RMT Lauder, *Pesona Bahasa “Langkah Awal Memahami Linguistik”*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 238

ketidak mampuan dalam berbahasa atau gangguan yang terjadi dalam bahasa menjadi pembahasan di dalam *neurolinguistic*. Gangguan yang dialami berupa bisu, tuli akan menghalangi proses dalam berkomunikasi. Medis bagian ahli saraf dan ahli bahasa harus bekerjasama dalam menghadapi permasalahan tersebut.<sup>62</sup>

Selanjutnya hubungan antara *otak* dan *bahasa*. Di dalam otak manusia memiliki dua belahan atau yang disebut dengan *hemisfer*. Yakni, *hemisfer* kanan dan *hemisfer* kiri. Keduanya saling memiliki kemampuan masing-masing dalam menangkap stimulus. Kerusakan pada otak akan menyebabkan manusia tidak memiliki kemampuan dalam berbahasa (*patologi suara*).

Pusat bahasa yang terdapat dalam diri manusia terletak pada *hemisfer* kiri. Penelitian dari *Wernicke dan Broca* pada tahun 1800-an menunjukkan ditemukannya permasalahan berupa kerusakan dibagian otak sebelah kiri yang terdapat pada *lobus frontal* dan *lobus temporal* pada pasiennya.<sup>63</sup>

Simanjuntak menggabungkan dua variabel mengenai *otak* dan *bahasa* yang dilakukan oleh ahli *psikolinguistic* dan *neurolinguistic*. Variabel pertama dari *Wernicke* yang datang di akhir abad 19 dengan teori belahan otak kiri merupakan sumber dari bahasa.<sup>64</sup>

Menurut *Mar'at* “keterkaitan antara otak dengan bahasa telah dibahas melalui fakta kidal (kecenderungan seseorang dalam menggunakan satu tangan yaitu tangan kiri). Proses bahasa pada orang kidal terdapat pada hemisfer sebelah kanan dan sebaliknya orang normal

---

<sup>62</sup> Kushartati, Untung Yuwono, dan Multamia RMT Lauder, *Pesona Bahasa: “Langkah Awal Memahami Linguistik”*, hlm. 239

<sup>63</sup> Simanunjak, *Teori Lingusitik Chomsky dan Teori Neurolinguistik Wernicke*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, tt), h. 22

<sup>64</sup> Simanunjak, *Teori Lingusitik Chomsky dan Teori Neurolinguistik Wernicke*, h. 23

menggunakan kanan berada di hemisfer sebelah kiri. Akan tetapi pada orang kidal bahasa kontrolnya dilakukan dari kedua hemisfer”.<sup>65</sup>

Sebagai contoh ketika seseorang melantunkan sholawat berjanji yang dilakukan menggunakan bahasa verbal dan dilakukan secara berulang-ulang akan memberikan pengaruh baik bagi otak. Dalam melantunkan sholawat, seseorang mengeluarkan suara yang berarti menghasilkan sumber bunyi dan dapat didengar oleh makhluk hidup. Suara akan memberikan pengaruh ketika berada dititik alpha (gelombang yang memiliki efek relaksasi dan memberikan penyembuhan). Oleh karena itu suara dapat dijadikan sebagai terapi atau sebuah getaran yang akan menghasilkan bahasa, musik, tone (suara/bunyi). Suara dalam bentuk sholawat tadi dapat membangunkan semua sistem organ pada tubuh, sekalipun pada orang yang tidak sadarkan diri (*sekarat*). Melalui nada sholawat yang indah kemudian ditangkap oleh pendengaran (telinga) kemudian menuju otak dan diolah setelah itu diproses membentuk hormon endorpin (kesenangan dan kebahagiaan) yang direspon oleh tubuh menjadi ketenangan.

Bahasa terutama verbal yang menggunakan suara, memiliki keterkaitan dengan otak. Sistem kerja dari keduanya sangat berpengaruh dalam pembentukan respon tubuh. Hadirnya suara di dalam tubuh sebelumnya akan ditangkap oleh indera berupa telinga. Suara masuk ke telinga dan dikirim masuk ke dalam otak. Terakhir akan terbentuk sebuah respon dari hasil pengolahan suara di dalam otak.

---

<sup>65</sup> Samsunuwiyati Mar'at, *Psikolinguistik Suatu Pengantar*, (Bandung: Refika Aditama, 2005).

**BAB III**  
**HUBUNGAN KESADARAN DAN IMUNITAS DALAM PERSPEKTIF**  
***PSIKONEUROIMUNOLOGI***

**A. Hubungan Antara Suara dalam Pembentukan Kesadaran**

Bahasa berupa suara merupakan rangkaian bunyi yang mempunyai makna tertentu. Dalam praktiknya suara digunakan sebagai alat manusia untuk berpikir. Ketika seseorang sedang berpikir selanjutnya akan dikelola dan dikendalikan oleh pikiran. Semua itu merupakan anugerah dari Allah berbentuk suara yang diberikan kepada manusia.

Dalam ilmu fisika yang dijelaskan melalui hal yang bersifat nyata (*konkret*) bahwa suara menjadi sebuah fenomena alam. Karena keistimewaan yang manusia miliki berupa telinga sebagai alat pendengaran, maka manusia dapat menerima stimulus berupa suara yang ia dengarkan. Manusia dapat mendengarkan dimulai saat masih berupa janin berumur 16 minggu hingga selama manusia masih bernafas.

Berbagai pandangan dalam suara akan didapatkan karena adanya hubungan manusia dalam kehidupan sehari-hari dengan suara. Misalnya, dalam menangkap suara kemudian dipahami, manusia akan memberikan pandangan dan pengertian berupa persepsi. Persepsi ini muncul karena adanya pengaruh sosial dan apa yang ia peroleh dari pendengarannya. Dapat diambil contoh, pada anak-anak yang sedang bermain petasan, mereka akan melihat dan mendengarkannya sebagai hal biasa. Bahkan, mereka merasa senang karena telah memainkan dan membunyikan petasan. Tetapi berbeda bagi orang tua, kebanyakan dari mereka cenderung takut dan khawatir ketika anak-anaknya memainkan petasan. Takut jika petasan itu terkena anaknya dan pada akhirnya akan melarang anaknya dalam bermain petasan.

Dalam pembuktian selanjutnya, bahwa perkembangan janin memiliki keterkaitan erat dengan pola perubahan detak jantung. Oleh karena itu seorang anak akan merasakan kenyamanan saat digendong oleh ibunya

karena dengan demikian dia dapat mendengar lagi lagu memori ketika masih berada dalam kandungan.

Perubahan suara dapat mempengaruhi janin. Suara yang tidak teratur akan mengakibatkan bayi bertambah stress. Setiap desahan nafas yang berjalan beriringan dengan berdetaknya jantung akan berakibat pada perubahan tersebut. Bukan hanya dari mendengar akan tetapi dari persepsi perubahan sinyal berupa, gelombang suara. Faktor penting dalam hal ini adalah menyatunya persepsi suara dengan persepsi dari luar yang masuk ke otak yang disebut dengan *sensorik*. Hal itulah, yang merupakan contoh dari bahasa atau suara membentuk sebuah kesadaran.

Kesadaran berarti pemahaman terhadap keadaan diri sendiri, kemampuan mengenal diri sendiri dan mampu memahami kebutuhan terhadap diri sendiri. Berikut adalah beberapa manfaat dari kesadaran diri yang dipaparkan oleh *Ali Shomali*, yakni:<sup>66</sup>

- a. Menjadi tugas dalam mengontrol kehidupan. Dengan mengetahui bahwa yang menciptakan alam semesta ini adalah Tuhan.
- b. Memahami karakteristik yang berada disekelilingnya. Sehingga akan memberikan informasi bersama siapa ia berkomunikasi
- c. Mengetahui keadaan batin (*spiritual*) yang ada dalam diri. *Spiritual* tidak hanya berasal dari amal yang kita perbuat akan tetapi melalui pikiran.
- d. Memahami akan penciptaan. Semua hal yang diciptakan tidak dipandang sebelah mata. Akan tetapi ada makna dibalik penciptaan-Nya. Naluri manusia selalu bergerak dengan sendirinya yaitu mencari sebab musabab dari terciptanya manusia. Adanya kesadaran ini, membantu seseorang untuk mencari sebab tersebut. Dengan sendirinya manusia akan paham dan sadar bahwa “manusia diciptakan dalam bentuk berbeda dan

---

<sup>66</sup> Mohammad Ali Shomali, *Mengenal Diri; Tuntutan Islam dalam Memahami Jiwa, Watak, dan Kepribadian Anda*, (Jakarta: Lentera, 2002), h. 26-39.



memiliki latar belakang berbeda) akan tetapi tetap dalam sebuah misi yang sama.

- e. Manusia akan memperoleh keistimewaan setelah ia melakukan penyucian batin. Penyucian diri, adalah unsur dari proses kesadaran.
- f. Keadaan batin atau mengenal diri yang dilakukan dalam poin (e) akan membentuk sebuah kesadaran. *Ali Shomali* mengemukakan, “penyatuan antara sisi Tuhan dan manusia sangat diperlukan. Karena dengan penyatuan itu manusia dapat melihat kelemahan dan kelebihan yang ia miliki, selalu mengucapkan rasa syukur dan rasa sabar akan senantiasa tinggal di dalam dirinya”.

Soemarno Soedarsono, mengklasifikasikan terbangunnya kesadaran diri atas beberapa unsur yakni:<sup>67</sup>



1. System nilai yang terdiri dari 3 bagian yakni; *pertama* berupa hati nurani yang merupakan bagian refleksi yang berproses dalam menganalisis dan memberikan analisis pada data-data yang telah didapat melalui *internal* (diri sendiri) atau *eksternal* (factor luar). *Kedua*, harga diri yaitu posisi

<sup>67</sup> Antonius Atosokhi Gea, S. Th. MM., Antonina Panca YuniWulandari, S.Sos., Drs. Yohanes Babari, *Relasi dengan Diri Sendiri*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2002), h. 60.

diri, atau gambaran dari keadaan keseluruhan yang dimiliki seseorang berupa prestasi, material, kepintaran dan lain-lain. Kemudian diwujudkan dari penghargaan diri juga penghormatan dari manusia lainnya. *Ketiga* takwa kepada Tuhan merupakan jalan ruhani yang ditempuh untuk mencapai keasadaran diri.

2. Cara pandang yang terdiri dari 2 bagian yakni; *pertama*, kebersamaan yang akan membangun sebuah relasi yang akan menghasilkan bentuk kesadaran. Kesadaran didapatkan dari analisis orang lain yang diberikan kepada diri.<sup>68</sup> *Kedua*, kecerdasan yang akan menciptakan pondasi kuat dalam hidup dengan memiliki relasi toleransi dan mengedepankan kepentingan orang lain daripada diri sendiri.
3. Perilaku yang terdiri dari 2 bagian yakni; *pertama*, sikap ramah berupa kesopanan dan santun merupakan sebuah penghargaan juga penghormatan yang diberikan kepada individu lain. *Kedua*, ulet dan tangguh dimana memiliki sikap pantang menyerah dalam menghadapi apapun.

Dalam pemenuhan kesadaran setiap individu akan dipengaruhi oleh stimulus yang masuk ke dalam dirinya. Salah satu dari stimulus tersebut adalah persepsi yang berupa suara, perilaku, atau hal yang didapat melalui panca indera lainnya. Persepsi akan membuat dan membentuk suatu pola informasi dari berbagai pengalaman, peristiwa atau hal lain yang mempengaruhinya.

Persepsi merupakan pandangan orang terhadap informasi yang ia terima melalui indera yang dimiliki. Proses persepsi sendiri dapat bekerja bermula dari individu menyadari kemudian memahami keadaan sekitar dan ditangkap oleh alat indera kemudian stimulus masuk dan diterima oleh reseptor diteruskan ke otak. Melalui proses itu, seseorang dapat menganalisis serta menyadari informasi yang masuk ditangkap oleh panca indera. Persepsi akan diproses melalui 3 hal yakni, proses *fisiologis*

---

<sup>68</sup> Antonius Atosokhi Gea, S. Th. MM., Antonina Panca YuniWulandari, S.Sos., Drs. Yohanes Babari, *Relasi dengan Diri Sendiri*, h. 10.

(stimulus masuk ditangkap oleh bagian tubuh sensorik dan dikirim ke otak), proses *fisik* (stimulus yang diterima oleh reseptor/panca indera) dan proses *psikologis* (terjadi di dalam otak yang sadar akan adanya stimulus yang masuk).<sup>69</sup>

Dari proses inilah berbagai respon akan terbentuk dengan perbandingan keputusan yang akan diambil oleh setiap individu. Dengan memberikan respon positif atau respon negatif terhadap stimulus yang telah diterima oleh tubuh.

Seperti halnya ketika sedang dalam keadaan stress akan menyebabkan gangguan dalam diri setiap individu. Sebaliknya, ketika direspon dengan sadar kemudian menyeimbangkan psikologis yang dihadapi dengan santai dan bila perlu dihadapi dengan rasa humor maka tidak akan terjadi gangguan. Bila dihadapkan pada situasi ini tiap individu punya cara masing-masing dalam menghadapinya. Sesuai dengan faktor latar belakang mulai dari keluarga, lingkungan, pendidikan, sosial bahkan agama sangat menentukan respon yang akan dilakukan.

Stress muncul karena adanya sesuatu yang kurang atau hilang dan juga tidak tercapainya keinginan dan tujuan yang dialami dalam diri seseorang. Apabila sebuah kegagalan dimaknai dengan respon positif maka stress tidak akan muncul di dalam diri seseorang. Sebaliknya ketika dimaknai dengan respon negatif maka terjadilah stress yang akan mengganggu seseorang. Hal yang harus diperhatikan dalam permasalahan ini adalah bagaimana cara kita melihat dan menyikapi suatu permasalahan bukan apa yang terjadi dalam permasalahan tersebut dan pada akhirnya akan hanya merenungi tanpa adanya tindakan.

## **B. Hubungan Kesadaran dan Imunitas dalam Perspektif Psikoneuroimunologi**

### **1. Pengertian Imunitas**

---

<sup>69</sup> Sunaryo Adet Setyadi, *Hubungan Antara Persepsi Tentang Kondisi Fisik Lingkungan Kerja dengan Sikap Kerja dalam Meningkatkan Etos Kerja Karyawan UD. ES WE di Surakarta*, Talenta Psikologi, Vol. II, No. 2, (Surakarta: Universitas Sahid, 2007), h. 106-116.

Imunitas atau yang biasa disebut dengan sistem kekebalan tubuh merupakan makhluk hidup yang berupa partikel-partikel kecil yang dapat memberikan keamanan terhadap benda asing berupa bakteri, virus dan lain-lain. Dengan cara mengidentifikasi dan memusnahkan substansi pathogen. Sistem ini dapat membedakan benda asing yang dapat menghambat berjalannya kekebalan tubuh. termasuk juga menyisihkan dan memusnahkan jaringan sel yang terlihat tidak memiliki fungsi lagi.<sup>70</sup>

Sistem imun dapat beroperasi setiap waktu dengan berbagai Tindakan tidak dapat dilihat. Sistem kerja imun dapat terlihat oleh tubuh dan dapat disadari ketika sistem imun gagal karena beberapa hal. Begitu pula sebaliknya, ketika sistem imun dapat bekerja dengan baik akan dirasakan dan terlihat oleh tubuh dengan memunculkan efek samping. Seperti, bakteri dan virus bisa masuk melalui jalan berupa goresan luka yang ada di tubuh. Dari sini sistem imun akan bekerja normal yakni menyingkirkan musuh dari dalam tubuh yang telah berhasil masuk kemudian menjadikan luka itu mengering dan normal dengan sendirinya. Begitu pula ketika sistem imun gagal dalam kerjanya, maka akan terjadi adalah terbebasnya musuh untuk masuk melalui luka dan menjadikan luka infeksi, memperburuk kesembuhan luka, akhirnya luka akan membentuk cairan nanah. Contoh lain yaitu, ketika bagian tubuh (kulit) digigit oleh semut atau nyamuk maka akan timbul merah, bengkak, dan gatal. Contoh-contoh tersebut merupakan respon dari sistem imun yang bekerja di dalam tubuh.<sup>71</sup>

Sistem imun juga merupakan kumpulan dari berbagai partikel yang berbeda, yang berproses pada pembuluh darah tetapi saling terkait dalam membunuh musuh dan membasmi virus bakteri pada luka. Letak partikel sistem imun menyebar tiap-tiap bagian tubuh yaitu *limfoid*.

---

<sup>70</sup> Prof. drg. Janti Sudiono, MDSc., *Sistem Kekebalan Tubuh*, (Jakarta: Kedokteran EGC, 2014), hlm. 4

<sup>71</sup> Prof. drg. Janti Sudiono, MDSc., *Sistem Kekebalan Tubuh*, hlm. 3-4

Bagian dari sistem sirkulasi adalah pembuluh limfe dan kelenjar limfe yang hanya khusus mengangkut cairan sel darah putih (*limfosit*). Cairan ini bekerja untuk mengatur keseimbangan cairan yang berada di dalam tubuh manusia. mula-mula cairan dikumpulkan kemudian dikembalikan protein dan cairan ke pembuluh darah ketika cairan melebihi batas. Limfe sebagai tempat untuk sel imun memerangi pathogen jahat yang berada di dalam tubuh.<sup>72</sup>

a. Organ Pertahanan

Berikut adalah organ yang terlibat dalam pertahanan :<sup>73</sup>

1) Sumsum tulang belakang (pusat penyiapan pasukan)

Sumsum tulang belakang menghasilkan berbagai jenis sel yang sebagian berperan dalam produksi fagosit (pemusnah/pemakan benda asing sebagai penyebab penyakit)

2) Timus

Timus dalam biologis terlihat seperti bagian biasa tanpa memiliki fungsi. Tetapi ketika ditelaah kembali dan detail, timus bekerja secara maksimal, dan disinilah limfosit (sel darah putih) memiliki ruang untuk melaksanakan tugasnya. Limfosit bergerak untuk mengenali karakteristik khusus sel tubuh dan mengenali sel-sel lain, yang kemudian sel limfosit berjalan menjalankan misinya dengan membawa informasi. Dalam beroperasinya limfosit yang terjadi di dalam tubuh adalah akan menyiapkan pasukan untuk mempertahankan tubuh dari benda asing.

3) Parenkim Limpa

Parenkim limpa terdiri atas dua bagan pulpa yakni, pulpa merah dan pulpa putih. Pulpa merah berbentuk potongan-potongan dengan corak warna merah tua. Sedangkan pulpa putih berbentuk lonjong

---

<sup>72</sup> Prof. drg. Janti Sudiono, MDSc., *Sistem Kekebalan Tubuh*, hlm. 4

<sup>73</sup> Mustamir Pedak, *RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI (Menyadarkan Kembali Peran Agama Sebagai Ruh Penyembuhan)*, (Semarang: Syafaat99, 2021), hlm. 17-

dan memiliki corak warna putih semu abu-abu, yang berada pada pulpa merah. Limpa bekerja dalam kontribusi dalam pembentukan sel, *fagositosis*, melindungi sel darah merah dan pembangunan kekebalan, dengan lebih lengkapnya yakni:

a) Pembentukan sel

Limpa akan memberikan kendali dalam pembentukan sel darah merah ketika sumsum tulang pada janin yang berada di dalam kandungan tidak dapat melakukan tugasnya untuk pembentukan sel darah merah. Tidak hanya sel darah merah yang terbentuk tetapi *trombosit* dan *granulosit* juga dibentuk oleh limpa. Limpa berperan dua kali yakni, pembentukan sel darah merah dan tugas utamanya berupa pembentukan limfosit.

b) Fagositosis

Dalam limpa terdapat banyak makrofag (sel pembersih yang merupakan salah satu jenis fagosit). Makrofag bertugas untuk memusnahkan dan membuang sel-sel yang sudah tidak memiliki fungsi karena kerusakan dan sudah tua.

c) Gudang sel darah merah

Selain sel-sel tertentu yang disimpan, eritrosit (*sel darah merah*) dan Itrombosit juga disimpan di dalam limpa.

d) Kontribusi dalam sistem kekebalan

Pertambahan jumlah *limfosit* dan *makrofag* terjadi ketika adanya penyerangan dari musuh berupa benda asing yang tidak dikenali oleh sel-sel di dalam tubuh. Sehingga sel-sel penjaga yang berada dalam tubuh akan mengerahkan pasukan untuk menyerang musuh yang datang untuk merusak kekebalan tubuh.

4) Limfa (kantor polisi tubuh)

Limfa di dalam tubuh manusia diibaratkan sebagai kantor polisi yang menjadi penjaga dan menyiapkan pasukan ketika terjadi sesuatu. System yang bekerja ini dinamakan dengan system *limfatik*.

Bagi tubuh, system limfatik merupakan bagian utama jika dilihat dari fungsinya. System ini terdiri atas pembuluh limfatik yang terdifusi diseluruh organ, *nodus limfa* memiliki tempat khusus di dalam pembuluh *limfatik*. *Limfosit* yang terkandung di dalam *nodus limfa* akan beroperasi melalui pembuluh *limfatik* berupa cairan getah bening.

Proses kerja system ini sebagai berikut:

- Timus (*cairan getah bening*) akan bergerak pada keseluruhan tubuh kemudian melakukan interaksi dengan jaringan yang ada disisi *kapiler limfatik*.
- Timus akan bergerak 180° dari titik dia berada yaitu putar balik ke arah *limfatik* setelah melakukan interaksi dengan jaringan tersebut dengan membawa informasi.
- *Nodus limfatik* akan menerima informasi yang dibawa melalui pembuluh *limfatik*.
- *Nodus limfa* akan akan memberikan serangan ketika terjadi masalah di dalam limfatik berupa cairan getah bening

b. Sel yang Berperan dalam System Kekebalan Tubuh



Gambar yang disajikan merupakan bagian dari sel-sel sebagai tantara yang berperan di dalam tubuh manusia. sel-sel tersebut yang akan menerapkan kedisiplinan dan akan menjaga tubuh dari berbagai bahaya yang masuk ke dalamnya. Ketika musuh atau penyakit berhasil masuk ke dalam tubuh kita, bukan berarti tubuh mengalami kekalahan.

Akan tetapi, masih ada pasukan pengamanan yang siap untuk melawan musuh, yakni fagosit (sel pemakan) yang terus beroperasi di dalam tubuh untuk mengawasi apa yang terjadi dalam tubuh.

Mekanismenya yakni, pertarungan dapat diselesaikan fagositos dikarenakan mikroorganisme yang masuk dalam jumlah banyak. Jumlah mikroorganisme yang masuk akan mempengaruhi fagositos. Sel pemakan yang ada akan menghadapi mikroorganisme asing yang berjumlah sedikit. Saat tidak mampu mengendalikan sel tersebut akan membesar. Ketika membesar karena terdapat sel-sel jahat (*antigen*), yang terjadi sel jahat akan pecah dan akan menimbulkan keluarnya nanah. Melalui proses itu, bukan menjadi alasan untuk sel pemakan mundur (*kalah dari perang*). Tetapi sel-sel lain akan bergerak dan berjuang melawan pathogen jahat tersebut.

Sumsum tulang akan mengeluarkan *limfosit*, *nodus limfa*, dan bagian utamanya yaitu *timus* yang kemudian diaktifkan, hal ini dikarenakan adanya nanah yang keluar. Pada tahapan kedua ini prajurit penjaga (*sel pertahanan*) akan bergerak melaksanakan tugasnya dengan diserangnya musuh yang berada disekelilingnya. Meliputi, sel yang rusak akibat peperangan yang terjadi, sel-sel jahat (*antigen*) dan *limfosit* yang sudah tidak berfungsi lagi. Semua yang terjadi adalah bagian system kerja dari makrofag (*sel pemakan dari pasukan bantuan pertama*), salah satu bagian dari *fagosit*.<sup>74</sup>

#### 1) Makrofag (*pasukan bantuan pertama*)

Pada saat dalam bertarung dengan hebat, *makrofag* bereaksi dan akan menjalankan perannya. Mereka tidak berperang satu lawan satu, akan tetapi *makrofag* berperan seperti bom yang ditujukan pada

---

<sup>74</sup> Mustamir Pedak, *RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI (Menyadarkan Kembali Peran Agama Sebagai Ruh Penyembuhan)*, hlm. 23-24



sekelompok lawan perang yang akan menyerang. *Makrofag* dapat memusnahkan lawan musuh dengan jumlah banyak.

*Makrofag* bekerja sebagai *cleaning service* dari system pertahanan. tugasnya membersihkan musuh-musuh berupa sel-sel jahat yang tidak dikenali sel dalam tubuh “*virus, bakteri, protein, karbohidrat, sel-sel kanker, atau racun*”. Dan tidak akan berakibat terancamnya system kekebalan tubuh..

Makrofag memiliki fungsi lain berupa Sel B (berproses dalam pembentukan humoral) dan Sel T (berproses dalam pembentukan kekebalan). Sel B dan sel T merupakan pahlawan sejati dalam system pertahanan setelah fagositosis antigen, sel yang membawa antigen menuju nodus limfa (jaringan limfatik) melalui saluran limfatik.

## 2) Limfosit (pasukan utama)

Limfosit inilah yang menjadi aktor utama dalam kekebalan tubuh. agen semua penyakit yang masuk dalam tubuh akan dikalahkan oleh limfosit. Sumsum tulang merupakan ibu dari *limfosit* yang merupakan penghasil dari *limfosit*.

*Limfosit* berperan dalam beroperasinya tubuh. Kemudian melakukan pengecekan terus menerus untuk memastikan “apakah ada musuh menyelip masuk untuk menyerang atau apakah ada sel tua yang sudah tidak berfungsi”. Ketika terdapat faktor yang menyebabkan permasalahan pada sel, maka akan diserang dan dibuang oleh *limfosit*. *Limfosit* memiliki 2 jenis berupa:

### a) *Sel B* (Pembuat senjata)

Ketika sudah siap dalam menjalankan tugasnya, *limfosit* darah akan membawanya pergi dari sumsum tulang menuju jaringan limfatik. Tempat penghasil berbagai macam senjata adalah *Sel B*. *Sel B* ini akan menciptakan dan menghasilkan berbagai macam senjata berbentuk sel, digunakan dalam memerangi sel-sel jahat seperti, protein yang disebut sebagai

antibodi. Sebelum menjadi sel B, sel limfosit akan diproses dan diuji “apakah pantas untuk keluar dari sumsum tulang dan dapat melaksanakan fungsi tugasnya?”. Ketika sel *limfosit* berhasil dalam ujiannya, maka akan dikeluarkan dan bertugas dalam menjaga ketahanan tubuh dari berbagai penyakit.

Pada proses ini, *Sel B* akan memprogram kembali untuk pembentukan *antibodi*. Di dalamnya terdapat berbagai macam sel berbentuk kecil yang perlu dilihat dalam menjalankan tugasnya sebagai pengolahan informasi.

Sebelum *Sel B*, beraktivitas untuk menjalankan misinya, sel ini akan membentuk alfa-1 antritripsin (*alfa*) yang berfungsi untuk melindungi tubuh, dan bertempat di sekeliling *membrane sel*. Terbentuk alfa melalui informasi yang masuk dan diperintahkan ke *Sel B*. Melalui proses ini, akan menghasilkan senjata untuk menghadang dan menyerang sel-sel jahat (*antigen*).

Sel B terdiri dari satu inti sel kompak dan terdapat sedikit sitoplasma. Sel B akan mengalami perubahan ketika bertemu dengan antigen. Dengan cara membelah diri dan membangun ribuan titik perakit dalam sitoplasma untuk membuat antibodi. Dalam 1 jam, sel B dapat membentuk lebih dari 10 juta molekul antibodi.

b) Sel T (pasukan pemberani)

Sel T sebagian bermigrasi ke timus setelah diproduksi oleh sumsum tulang. Sel T matang dan membentuk 2 kelompok yakni sel T “*pembunuh*” dan sel T “*penolong*”. Dalam masa 3 minggu berproses sel T akan bermigrasi ke *limpa, nodus limfa, dan jaringan usus* menjalankan tujuan dari tugasnya.

Sel ini akan berhasil menjadi sel T, ketika berhasil melalui proses yang rumit. Dan berbeda dengan sel B, sel T lebih rumit dan ketat dalam pembentukannya.

Tahap pertama sel ini akan diperiksa dengan tujuan paham akan adanya prediksi lawan atau serangan yang masuk (*mengenali musuh*). Di dalam sel ini terdapat system penjaga yang merupakan alat untuk melihat dan menangkap musuh yang masuk, dinamakan dengan *KSU* (KOMPLEK SETARA JARINGAN UTAMA). Ketika *antigen* masuk dan bermaksud untuk menyerang sel T, maka *KSU* akan membasmi *antigen* tersebut melalui proses kimia.

Pada akhirnya sel ini dapat mengenali musuh yang kemudian akan dimusnahkan. Melalui diaktifkannya *KSU* yang telah dilalui dari serangkaian kimia, maka akan mampu mengenali berbagai macam *antigen*, seperti *virus*, *bakteri*, *kuman* dan berbagai macam yang menyerupainya. Akan tetapi *sel T* masih kurang cukup jika hanya *KSU* yang dapat membantunya. Diperlukannya sel lain untuk dijadikan sebagai penolong. Sel ini berupa SMA (*Sel yang Menyerahkan Antigen*) yang dikenal sebagai sel dendritik yang didalamnya terdapat *asam amino* untuk menentukan identitas antigen.

*Sel T* terdiri :

- *Sel T* penolong, diibaratkan sebagai administrator dalam system pertahanan. Ketika melakukan perlawanan terhadap musuh maka akan diidentifikasi terlebih dahulu dan diolah di dalam *makrofag*. Setelah itu sinyal masuk dan menggerakkan *sel T* dan *sel B* melawannya. Dari sini *Sel T* akan bertugas dalam pembentukan humoral melalui proses menyingkirkan musuh untuk menggerakkan sel lainnya. Dan *Sel B* bertugas dalam pembentukan imun (unsur-unsur penyerang lawan).
- *Sel T* “*pembunuh*”, merupakan bagian paling utama dalam system pertahanan. Sel ini akan membunuh sel

yang sudah tidak berfungsi karena serangan virus yang dihadapinya.

c) Natural Killer (*Pembunuh Alamiah*)

Limfosit yang diproduksi oleh sumsum tulang juga tersedia di limpa, nodul limfa, dan timus. Fungsinya untuk membunuh sel tumor dan sel pembawa virus. Sewaktu-waktu sel-sel penyerang akan datang dan melakukan penyerangan dengan cara yang jahat. Terkadang mereka bersembunyi dengan rapi di dalam sel tubuh. Sehingga antibodi ataupun sel T tidak dapat mengenali musuh. Dalam keadaan seperti ini system pertahanan memprediksi adanya anomaly dan sel pembunuh alamiah (PA) akan bergerak ke daerah tersebut melalui darah. Sel PA akan bereaksi dan akan membunuh sel yang ditempati virus yang tidak dapat dikenali oleh sel lain.

d) SMA (Sel yang Menyerahkan Antigen)

Sel SMA bertugas menyerahkan musuh ke sel T. Karena sel T adalah sel penjaga tubuh manusia. sel ini disebut dengan sel dendritik yang berkemampuan mengikat antigen dan menyiapkan protein dari antigen tersebut pada KSU bagi sel T dan sel B.

c. Pengaturan Sistem Imun

1) System Limbik

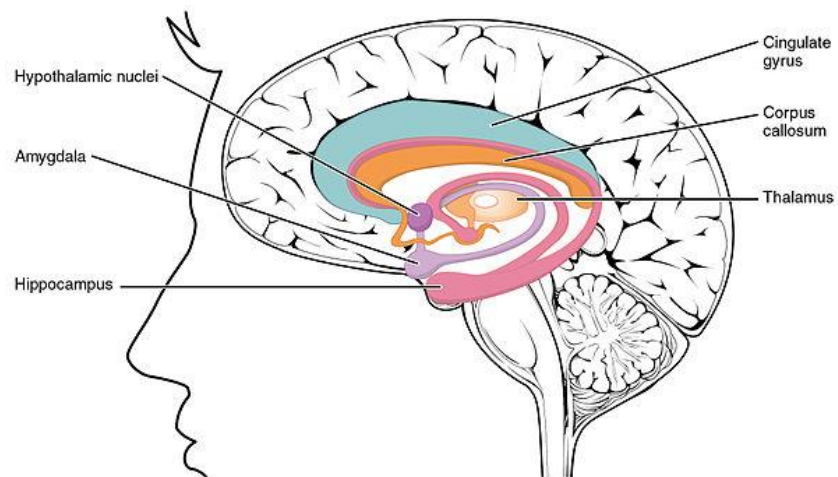
System imun sangat dipengaruhi oleh system limbik. Kata limbik yang berarti *pembatasan*. Limbik berfungsi sebagai tempat diolahnya dan dibentuknya *tingkah laku* emosional seperti, marah, senang, sedih, nangis, dan motivasi. Berbagai struktur otak yang terletak diantara *thalamus* yang berada di bawah otak besar.<sup>75</sup>

*Hipotalamus* merupakan struktur utama dari system limbik. *Hipotalamus* dapat menghasilkan berbagai hormone untuk menjaga

---

<sup>75</sup> Guyton A. C, *Texbook of Medical Physiology*, Terjemahkan oleh Dr. Irawati Setiawan dkk, (Jakarta: EGC, 1977), hlm. 933-1173

kestabilan system pertahanan di dalam tubuh. Dengan mengontrol organ dan sel-sel tubuh. Tugas dari *hipotalamus* sebagai pengaturan perilaku (*yang disadari* atau *tidak*). Disamping itu, juga bertugas dalam proses dicerna dan diolahnya makanan dan minuman (*metabolism*) kemudian dalam proses bertumbuh dan berkembangnya manusia.



Gambar 1. System limbik dari wikiwand

(<https://www.wikiwand.com/id/Sistem limbik>)

Bagian lain dari system limbik yang lain yaitu *amigdala* yang menyerupai *almond* dan bertugas menangkap sinyal yang masuk dari beberapa unsur *korteks* kemudian diolah dan diproses menjadi ingatan pada respon emosi yang muncul. *Amigdala* menjalankan misinya dengan mengirim dan menyambungkan sinyal dari berbagai unsur untuk dikembalikan pada *kortekal*. Dimulai dari hipokampus masuk melalui septum dan dilanjutkan oleh talamus yang terakhir akan diproses respon dan diolahnya menjadi sebuah pesan yang berada di *hipotalamus*.

Secara umum, tugas yang dijalankan oleh *amigdala* memiliki kesamaan dengan tugas yang dijalankan oleh *hipotalamus*. Pada *hipotalamus* merupakan respon emosi yang diberikan oleh *amigdala* dan hasil kerja yang dilakukan oleh *hipotalamus* akan memberikan efek sebagai berikut:

- a) Membentuk proses naik dan turunnya pembuluh nadi, yang akan dibawa kearah jantung berupa darah.
- b) Menjadikan kuat dan lemahnya jantung pada saat berdetak.
- c) Menjadikan lancar atau tidaknya proses sekresi pada pencernaan dan motilitas (kemampuan *organisme* untuk menjalankan aktivitas).
- d) Mengeluarkan kotoran berupa tinja (BAB) dan membuang air seni (pipis).
- e) Terjadinya pupil membesar atau berubah menjadi lebar dikarenakan adanya pengaruh obat atau bisa juga karena adanya kontraksi.
- f) Berdirinya bulu yang berada dilapisan kulit tubuh. Dikarenakan adanya gerak reflek atau kaget. Bahasa umumnya yang sering disebut orang-orang adalah “merinding”.

*Amigdala* adalah sebab dari terbentuknya respon di *hipotalamus*. Berikut ini merupakan proses *amigdala* yang akan menghasilkan efek respon berupa:

- a) Terjadinya kejang pada saraf dan mengalami kaku pada organ tertentu. Biasanya orang yang sedang tidur dalam keadaan kaki ditekuk akan mengalami kejang pada otot dan mengakibatkan jatuh pada saat bangun dan berdiri.
- b) Terjadinya respon seperti menelan ludah, menghela napas, mengambil makanan secara spontan, menjilat bibir dan lain-lain

Selanjutnya respon *amigdala* yang terjadi pada saat menerima sentuhan sinyal yakni:

- a) Terjadinya emosi yang berbentuk kemarahan
- b) Terjadinya perilaku yang tidak dapat bertahan pada kondisi yang dihadapi, yaitu *melarikan diri*.

- c) Senantiasa merasa bersalah dan menjadikan individu mendapatkan hukuman atas apa yang telah diperbuat.
- d) Merasa takut

Semua respon itu terjadi dibagian otak berupa *hipotalamus*. Dan pada akhirnya, perangsangan yang terjadi di *amigala* akan menghasilkan sebuah respon bermacam-macam. Tergantung dari *hipotalamus* yang memproses dan mengatur keputusan respon apa yang akan dikeluarkan.

## 2) Efek kortisol (hormon stress) pada system imun

Proses pelepasan atau pembuatan *ACTH* terjadi karena adanya keadaan stress pada fisik ataupun psikis. Pada penelitian terhadap seekor tikus, yang terjadi adalah peningkatan kortisol pada saat melakukan *sekresi* dan menjadi naik 6 tingkat dengan durasi 4-20 menit pada stress.<sup>76</sup>

Efek pengikatan kortisol terhadap ketahanan tubuh antara lain:<sup>77</sup>

- a) Kortisol menjadikan *limfosit* atau sel darah putih lepas dari tempatnya dan bergerak untuk menjalankan misinya menuju tempat pathogen jahat berada. Kemudian membersihkan sel-sel yang sudah tidak memiliki fungsi dikarenakan rusak.
- b) Reproduksi *limfosit* akan berkurang ketika kortisol datang. Terutama pada limfosit T. bila imunogen memasuki tubuh, imunogen tersebut ditangkap oleh makrofag. Lalu makrofag akan memberikannya kepada limfosit T dan secara bersamaan menghasilkan dan melepaskan Interleutin-1 (IL-1), yaitu suatu limfokin protein yang mengaktifkan subset sel T, yang menghasilkan peran pembantu (T-helper). Demikian juga sel Th mengekskresi IL-2, suatu protein yang mengaktifkan

---

<sup>76</sup> Guyton A. C, *Texbook of Medical Physiology*, hlm. 933 - 1173

<sup>77</sup> Mustamir Pedak, *RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI (Menyadarkan Kembali Peran Agama Sebagai Ruh Penyembuhan)*, hlm. 44-45

proliferasi sel T menjadi banyak. Sel Th (sel T penolong) dapat mengaktifkan limfosit B untuk berdeferensiasi menjadi sel plasma (limfosit B efektor). Kemudian sel plasma akan menghasilkan antibody terhadap antigen tersebut.

- c) Kortisol dalam jumlah besar akan menyebabkan jaringan otot mengecil. Dan akan memberikan keuntungan pada jaringan produksi sel imun. Dimana pada saat meningkatnya system kekebalan, *Sel T* akan mengalami pengurangan karena telah dikeluarkan untuk berperang dengan patogen. pada akhirnya pathogen yang berada ditubuh akan mulai mundur dan musnah.<sup>78</sup>

Secara ringkas, Granner mengemukakan efek kortisol terhadap system imun sebagai berikut :<sup>79</sup>

- a) Menekan sintesis immunoglobulin
- b) Menurunkan populasi PMN, limfosit dan makrofag.
- c) menyebabkan atrofi yang terjadi pada *limfoid* yang berada pada *timus*, limfa dan kelenjar limfa

## 2. Kesadaran dan Imunitas

Otak merupakan organ paling utama dalam mengatur aktivitas yang dijalani manusia. Melalui system kerjanya yang mengikut sertakan berbagai system diantaranya, *neuro-molekuler*, *neuro-endokrin*, *neuro-seluler*, *neuro-imun* yang diadopsi dan dikembangkan oleh *neuro-sains*. System limbik akan menjadi bagian dari proses kerja system tersebut pada saat seseorang mengalami gangguan *psikis*. System limbik akan bekerja dalam pembentukan emosional. Tidak hanya system limbik, *hipotalamus* juga akan bekerja pada pengaturan fungsi tubuh melalui kontrolnya. System yang bekerja tersebut akan membentuk bagian dari *psiko-neuro-imunologi* yang merupakan ilmu membahas mengenai 3

---

<sup>78</sup> Guyton A. C, *Textbook of Medical Physiology*, hlm. 933 - 1173

<sup>79</sup> A. Gani, *Fisiologi Endokrin*, (Ujung Pandang: FK Universitas Hasanuddin, 1995), hlm. 18-58



aspek, berupa *psikis*, saraf dan imun. Yang memiliki keterkaitan satu sama lain.<sup>80</sup>

Berikut adalah hubungan kesadaran dan imunitas dalam perspektif psikoneuroimunologi yakni, kesadaran dapat diartikan positif dan akan berfungsi sempurna bagi respon tubuh ketika telah ditemukannya pemahaman akan diri sendiri, sehingga seseorang dapat memberikan solusi atas permasalahan atau gangguan yang datang menghampiri. Misalnya dalam hal ini mengambil contoh menghadapi keadaan stress.

Selye menemukan 3 tahap proses terjadinya *stress* yang familiar dengan “*General Adaptation Syndrom (GAS)*”, yaitu :<sup>81</sup>

- 1) *Tahap teguran*, yakni ketika stress sudah bersarang dan tidak mau pergi dari dalam diri manusia. Bisa juga karena masih bingung dengan dua pilihan (lari atau lawan). Maka respon tubuh akan memberikan teguran berupa system pertahanan akan diperketat dalam penjagaan.
- 2) *Tahap pilihan*, yakni lari atau lawan. Seseorang akan dihadapkan dengan dua pilihan yang memungkinkan seseorang dapat menemukan solusi. Sebagai contoh, ketika seseorang akan lari dari sebuah permasalahan makan yang dihadapi adalah akan dikejar dan tidak merasa tenang. Berbeda dengan seseorang yang memilih lawan, ia akan bertarung dengan stressnya akan tetapi setelah itu muncul solusi untuk menghadapi stressnya.
- 3) *Tahap kelelahan*, seperti halnya pilihan untuk lari. Akan terjadi stress terus menerus dan berkembang biak di dalam tubuh. pada saat itu, tubuh tidak stabil dan merasa terganggu.

---

<sup>80</sup> Prof. Dr. dr. A.A. Raka Sudewi, Sp.S(K), *PSIKONEUROIMUNOLOGI BERBASIS NEUROSAINS*, Bagian Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, h. 14, diakses pada Jum'at 04 Juni 2021  
([https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/68c8166132d38554458167e5d03c431f.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/68c8166132d38554458167e5d03c431f.pdf))

<sup>81</sup> Selye H., *The General Adaptation Syndrom and The Disease of Adaptation*” *Journal of Clinical of Endocrinology*, Vol. 6, 1946, h. 256-269

Pilihan dari sebuah permasalahan atau gangguan adalah *fight or flight* (lawan yaitu perang atau lari yaitu gagal). Pada saat terjadi adanya penyerangan berupa stress. Secara otomatis tubuh akan merespon dengan cepat. Respon tubuh berupa, ketidak teraturan pernapasan, detak jantung meningkat, nyeri pada bagian-bagian tertentu dan lain-lain. Untuk mengantisipasi terjadinya hal itu, manusia diberikan dua pilihan. *Fight* berarti lawan, yakni dengan cara menyerang dan mengontrol system dengan baik untuk melawan stress. Dari factor lawan akan ditemukan sebuah solusi untuk menyelesaikan permasalahan stress tersebut. Jika lari yang dipilih, maka yang dihadapi adalah akan dikejar-kejar oleh stress yang tidak kunjung reda. Jika seseorang telah mengambil tindakan dari dua pilihan tersebut maka ia akan memasuki tahapan keletihan. Dengan maksud kembalinya keadaan tenang atau larutnya dalam stress.<sup>82</sup> Akan tetapi ketika dalam dua pilihan tersebut seseorang belum menentukan antara berperang atau lari maka akan mengganggu kesehatan seperti ketegangan otot, pencernaan, susah tidur dan akan menimbulkan sakit.

Banyak penelitian yang mengaitkan antara stress dan system imun. Secara umum dalam banyaknya penelitian menyimpulkan bahwa yang menjadi penghambat dari poliferasi (pengulangan siklus sel) limfosit adalah keadaan tubuh yang diserang oleh rasa stress.<sup>83</sup>

Sel limfosit merupakan pasukan tantara yang memproduksi senjata untuk menyerang musuh yang masuk ke dalam tubuh. Ketika hormon kortisol atau stress muncul maka akan berdampak pada pergerakan limfosit dan menyebabkan penyakit datang untuk menembus benteng pertahanan yang berada di dalam tubuh manusia. Berbeda ketika keadaan berubah menjadi positif maka hormone dopamine akan keluar

---

<sup>82</sup> Fritjot Capra, *The Turning Point*, Terjemahkan oleh M. Thayibi, (Yogyakarta: Bintang Budaya, 2002), h. 390-443

<sup>83</sup> Bojan A. A., "Stress Induce Modulation Immune Espanse" *science*, Vol. 196, 1977, h. 307-308

dari dalam tubuh yang menyebabkan sel limfosit semakin kuat dalam membentuk pertahanan.

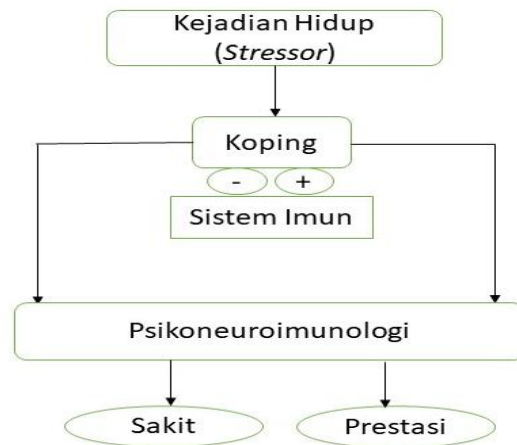
Menghidupkan respon relaksasi setiap saat memunculkan respon baik dalam tubuh. Dengan membuang rasa khawatir, pikiran buruk (negatif) dan mengisinya dengan hal-hal positif dengan menerapkan ajaran agama sebagai sumber makna dari kehidupan akan memusnahkan gangguan yang menyerang tubuh.

Orang yang beragama akan menerapkan sebuah prinsip yakni unsur-unsur yang berada di alam semesta ini tidak dapat menandingi siapa yang telah menciptakan mereka. Dia adalah kesadaran fundamental dan esensial bagi alam semesta. Dia-lah yang Maha Tak terbatas, yang membuat segala sesuatu menjadi ada. Dia-lah yang abadi yang menjadi prinsip dasar dan prima. Dan kita menyebut-Nya Allah Yang Suci dan Agung.<sup>84</sup>

Kesadaran kemudian mengambil alih dengan memberikan pemaknaan dalam kejadian yang muncul. Sebuah pemaknaan dalam suatu kejadian akan mempengaruhi keadaan jiwa seseorang. Dalam penerapannya menggunakan konsep *coping mechanism* (mekanisme untuk mengatasi perubahan stressor dalam tubuh). jika perubahan dalam proses *coping mechanism* berhasil maka akan menjadi stimulant bagi individu untuk berprestasi (perubahan *stressor* menjadi *eustress*). Sebaliknya, jika pola *coping mechanism* tidak berhasil maka akan terjadilah gangguan buruk pada diri, seperti gangguan fisik atau psikis (perubahan *stressor* menjadi *distress*).

---

<sup>84</sup> Mustamir Pedak, S.Ked., *QUR'ANIC SUPER HEALING*, (Semarang: PUSTAKA NUUN, 2010), h. 163.



Gambar 2. Mekanisme Koping dalam Konteks Psikoneuroimunologi

Lipowski merumuskan coping menjadi 2 bentuk :

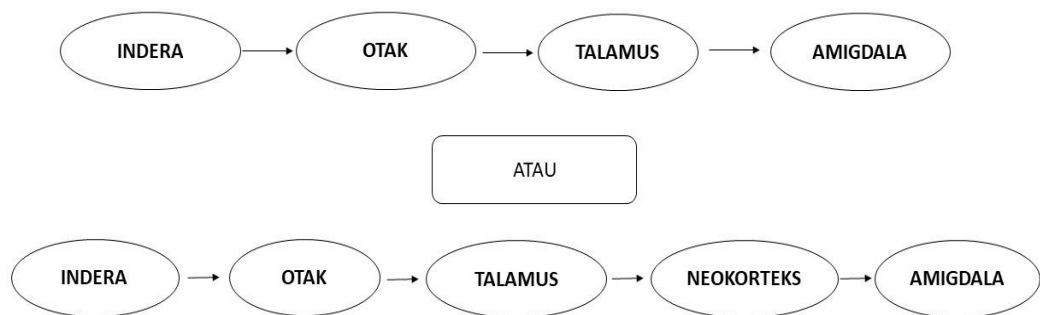
- 1) *Style Coping*, yakni proses penyesuaian diri dengan perubahan sesuai apa yang diinginkan individu. Mekanisme tersebut berbentuk *psikologis, kognitif* dan *persepsi*.
- 2) *Coping strategy*, yakni metode yang digunakan untuk menghadapi suatu permasalahan dalam keadaan sadar.

Sikap positif akan mampu membuat berbagai masalah gangguan yang dihadapi oleh individu. Dengan cara membuat seseorang memahami dan menyadari konteks masalah atau penyakit yang ada dalam dirinya dengan mendekati pada keimanan. Agama sendiri telah memberikan penjelasan bahwa penyakit merupakan penghapus dosa, sakit mengukur dan menguji keimanan seseorang, dan mengukur bagaimana kesabaran seseorang dalam menghadapinya. Dan rasa sakit adalah ungkapan rasa sayang dan perhatian dari Allah.

Setelah seseorang berhasil memahami dan menyadari konteks dalam penyakitnya ke dalam kesadarannya, maka proses *coping* berhasil mengubah *stressor* menjadi *eustress*. Dengan kata

lain proses kesadaran diri akan berpengaruh terhadap keadaan tubuh.

Proses stimulus masuk ke dalam tubuh yakni sinyal indera masuk melalui mata atau telinga, kemudian berjalan menuju otak dan dilangsungkan menuju *thalamus*, dan dikirimnya sinyal ke *amigdala* (spesialis masalah emosional). Sinyal kedua akan dikirim dari *thalamus* ke *neokorteks* (tempat untuk berpikir). Melalui proses pertama yakni meninggalkan *neokorteks* memungkinkan *amigdala* langsung merespon tanpa adanya berpikir. Hal tersebut menjadikan terciptanya emosional tanpa adanya rasional



Orang yang terlihat *emosionalnya* transisi sinyalnya melalui gambar yang terletak di atas. Sedangkan orang yang lebih terlihat berpikirnya sebelum respon emosinya transisi sinyalnya melalui gambar yang terletak di bawah.

Sinyal tadi akan terbentuk dan diproses melalui makna yang disampaikan dan telah diproses menjadi bahasa dapat dipahami oleh *otak* melalui *neokorteks*. Dalam gambar yang terletak di atas menunjukkan reaksi dari *emosionalitas* yang dapat memberikan respon seseorang bertindak tanpa menyadari apa yang telah dilakukan karena sinyal yang dilalui langsung menuju *amigdala* dan tidak melewati *neokorteks* dan pada akhirnya yang terjadi langsung ke emosional tanpa adanya berpikir terlebih dahulu.

Selanjutnya, proses stimulus yang masuk akan diterapkan terhadap seseorang yang menderita gangguan. Gangguan tersebut menjadi sebuah rangsangan yang akan dijelaskan dari batang otak ke thalamus. Dari thalamus kemudian diformat menjadi bahasa otak. Sebagian besar sinyal akan dikirim ke neokorteks yang artinya akan melalui proses berpikir dan kemudian akan dianalisis dan dipahami. Sebagian kecil lainnya akan dikirim ke amigdala dan hipokampus. Hipokampus merupakan tempat berbagai pesan disimpan dan diingat. Ketika pemaknaan kehidupan diikuti dengan spiritual maka akan berpengaruh terhadap pesan yang akan dikeluarkan. Dalam bahasanya kali ini hipokampus yang tidak terisi oleh spiritualitas maka yang terjadi adalah hipokampus akan memberikan makna stress, depresi atau cemas dan lain sebagainya.

Dalam neokorteks prefrontal kiri yang akan mengendalikan prefrontal kanan, yaitu letak perasaan cemas, depresi dan agresi berada. Supaya penerimaan rangsangan perasaan sakit yang diinginkan adalah tenang, tabah, dan tidak berlebihan maka dalam neokorteks diberikan olahan stimulus yang berbentuk positif. Artinya kesadaran diri mulai memunculkan keberadaannya dengan menghadapi sebuah keadaan melalui respon positif. Jika pengendalian dalam pemaknaan dalam neokorteks berbentuk positif maka sinyal akhir akan dibawa menuju hipokampus. Jika di dalam hipokampus telah tersimpan pesan-pesan yang memiliki kesamaan dengan sinyal neokorteks kemudian sinyal akan langsung dikirim ke amigdala untuk menentukan respon emosi apa yang tepat (ketenangan, kesabaran, tidak putus asa, optimis, semangat, dan lain-lain). Dilanjutkan dengan mengirim sinyal ke hipotalamus, batang otak, dan system saraf otonom.

Pada kasus ini hipotalamus akan diaktifkan oleh amigdala supaya dapat dikendalikan dan dibatasi dalam membuat atau melepaskan *Corticotropic Releasing Factor* (CRF). Tugas CRF adalah untuk meminimalisir rasa sakit dan nyeri melalui diaktifkannya *kelenjar hipofise anterior*. Penghilang rasa sakit dan nyeri disebut dengan *enkhephalin* dan

*endorphin*. Selain itu, melalui CRF juga akan mempengaruhi *hipofise anterior* untuk ditungkannya ACTH. Penurunan ACTH mempertahankan *adrenal* tubuh dari masuknya kortisol. Sebagaimana kita tahu turunnya sekresi kortisol membuat kekebalan tubuh meningkat. Bentuk control dari hipotalamus pada CRF telah diatur *neurotransmitter* yang berpengaruh dalam *menghambat* dan *memacu*. *Memacu* dalam hal ini adalah *asetylcholine* dan *serotonin*, sedangkan yang menghambat adalah GAB (*Gamma Aminobutyric Acid*). GABA ini terletak di area hipokampus dan amigdala yaitu tempat dikontrolnya dalam emosi<sup>85</sup>

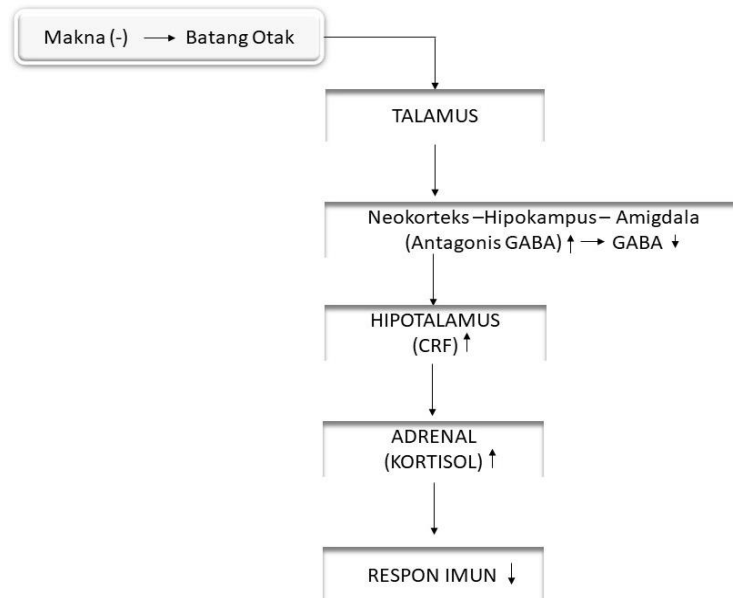
Bagi orang yang tidak mau memaknai sakitnya dengan positif akan membuat *distress*. Dalam keadaan stress ada substansi yang produksinya meningkat yang bernama *antagonis* GABA yang diprediksi pada turunnya reseptor GABA. Menurunnya reseptor GABA akan menurunkan juga fungsi GABA sehingga timbul kecemasan dan reaksi stress yang berlebihan.<sup>86</sup>

Berikut adalah diagram bagaimana sebuah kesadaran yang berupa pemaknaan secara negatif:

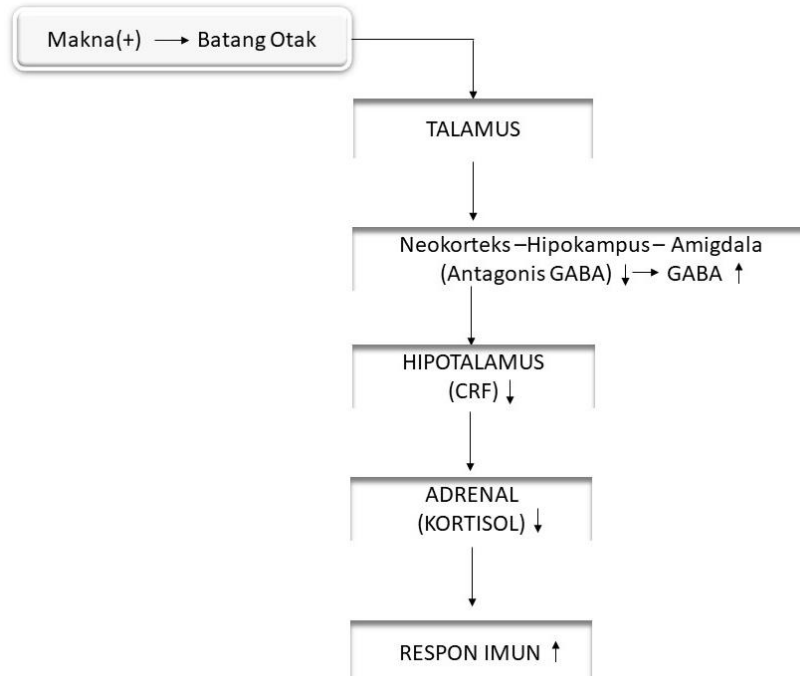
---

<sup>85</sup> A. J. Dunn, *Interaction Between the Nervous System and Immune System in Psychoneuroimmunology*, (New York: Raven Press, 1995), h. 719-721

<sup>86</sup> Ferrare I, Appolonio G., Bianchi GM., Frigo M., Mazzorasi N., Pecona N., "Benzodiazepine Receptors and Deazepam Biding Inhibitor Between Stress, Anciety and the Immuno System", *Psychoneuroimmunology*, Vol. 19, 1993, h. 3-22



Sebaliknya, sebuah kesadaran yang berupa pemaknaan secara positif akan menghasilkan :





## BAB IV

### ANALISIS DAN PEMBAHASAN

#### DZIKIR JAHR DALAM PERSPEKTIF PSIKONEUROIMUNOLOGI

##### A. Pengaruh Suara Dzikir dan Ritme Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Suara dalam bab sebelumnya telah dijelaskan memiliki pengaruh terhadap imunitas (kekebalan tubuh). Karena beberapa hal, salah satunya adalah kesadaran dalam menerima stimulus dengan positif. Dalam hal ini yang akan dibahas berupa suara dalam bentuk dzikir dan ritme yang digunakan dalam berdzikir. Akan tetapi perlu dipahami mengenai beberapa hal mengenai hakikat lagu/musik dan ketenangan jiwa terlebih dahulu.

##### 1. Musik

Musik/lagu adalah sebuah karya yang merupakan seni dari alam semesta, karena didalam seni terdapat berbagi unsur artistik, khayalan, imajinasi, dan dihiasi dengan warna. Jika di dalam musik disebut dengan keharmonisan. Manusia merupakan karya yang diciptakan untuk alam semesta yang mempunyai musik di dalam dirinya berupa detak jantung. Keharmonisan bisa didapatkan ketika detak jantung berirama normal, tenang dan stabil maka nada yang dikeluarkan akan menghasilkan unsur harmonis. Dalam keberhasilan terciptanya lagu/suara/musik dapat dilihat dari harmonis atau tidak harmonis dalam lagu, nikmat atau tidak ketika didengarkan, merasa nyaman atau malah merasa sakit ketika didengar.<sup>87</sup>

Musik merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan bunyi dan tersusun atas beberapa unsur (irama, melodi dan juga harmoni) dan akan menciptakan sesuatu yang indah dan bisa dinikmati oleh panca indera. Keindahan dilahirkan oleh keharmonisan. Keharmonisan terbentuk karena adanya ritme yang pas dan tempo yang tepat. Dalam peranannya, musik dapat membantu seseorang untuk

---

<sup>87</sup> Mustamir Pedak, S.Ked., *QUR'ANIC SUPER HEALING*, (Semarang: PUSTAKA NUUN, 2010), h. 102.

berkonsentrasi, dan bermeditasi. Musik sebagai alat jembatan untuk mengangkat pikiran dengan menyentuh wujud batin. Dengan cara itu, musik menghasilkan kehidupan baru, memberikan warna dan kesempurnaan dalam memaknai kehidupan manusia.

Seperti halnya ketika melihat anak-anak yang sedang berada di taman kanak-kanan, menyanyi bersama kemudian bertepuk tangan tampak sekali wajah bahagianya. Dan lebih jelasnya ketika kita merasakan sendiri mendengarkan musik kemudian terbawa oleh alunan lagu dan menyentuh hingga membawa kita ke dalam dunianya. Semua itu dikarenakan keharmonisan dan musik adalah miniatur terbaik dari keharmonisan.

Dari keterangan di atas, muncul sebuah pertanyaan “Apa yang diajarkan lagu/musik kepada kita?”. Musik mengajarkan dan membantu kita untuk melatih diri. Ketika kita sedang mendengarkan alunan yang indah maka kesadaran kita akan tersentuh kemudian menata dan meletakkan diri dalam keharmonisan kehidupan.

## 2. Ketenangan Jiwa

Ilmu psikologi mendefinisikan jiwa lebih dihubungkan pada gerak gerak yang diberikan oleh tubuh dalam bergerak. Sehingga apapun yang diperbuat, yang dilakukan dalam bentuk perkataan, perbuatan, dan tingkah laku, adalah yang dilihat para psikolog. dalam teori *psikoanalisa*, *behavioralisme* maupun *humanism*, tingkah laku merupakan bentuk yang mendasari jiwa.<sup>88</sup>

Dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah kondisi dimana kita bisa merasakan kenyamanan, kebahagiaan dan jauh dari rasa gelisah, cemas, khawatir, dan tidak gegabah dalam menyimpulkan respon yang didapat.

---

<sup>88</sup> <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/16717/1/SARBINI-FITK.pdf>, *Peranan Ketenangan Jiwa Bagi Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*, 2004, diakses pada tanggal 12 Juni 2021

Kaitannya dengan musik, peran musik sendiri dijadikan sebagai terapi dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ada. Terapi merupakan sebuah perawatan, pengobatan dalam penyakit. Dalam hal ini musik adalah alat sebagai terapi. Contohnya, musik dijadikan terapi untuk orang yang gangguan depresi. Dengan diberikannya dalam bentuk audio recording. Dari mereka ada yang meresponnya dengan menikmati, ada juga yang merespon biasa-biasa saja. Akan tetapi, tidak akan bertahan lama. Berbeda dengan mereka yang selalu diberikan musik asli sebagai alat untuk didengarkan dan dipilihnya music itu akan memberikan respon terapi lebih efektif dibanding yang diberikan dalam bentuk recording. Terapi musik akan memberikan efek sempurna ketika seorang terapis paham karakter musik yang akan digunakan.<sup>89</sup>

Keterkaitan musik dengan respon tubuh sangat berpengaruh karena gelombang frekuensi yang dibawa kemudian masuk ke otak melalui saraf sensorik dan diolah di otak. Begitu pula dengan keadaan ketika individu menemukan kejadian yang sama yang pernah dilaluinya di masa lalu, akan memberikan sebuah respon ketika menemui masalah yang sama. Misalnya, respon bayi ketika sedang menangis dan kemudian digendong dan dipeluk oleh Ibu, ia akan berhenti menangis. Karena sudah memiliki kebiasaan ketika bayi itu berada dalam kandungan. Yang hanya bisa mendengarkan suara detak jantung Ibu pada di kandungan.

Ada 4 elemen yang dibutuhkan seseorang untuk memilih lagu, yakni *Pitch*, *tempo*, *timbre*, dan *dinamika*. Karena penerapannya berbeda-beda. Misalkan dalam hitungan menit detak jantung menghasilkan 72 sampai 80 detak ketukan permenit. Hal ini menyebabkan respon emosi dapat berubah. Karena adanya persamaan dari ketukan musik dan detak jantung. Respon berupa ketenangan apabila suara yang didengarkan lebih lambat. Dan

---

<sup>89</sup> Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Gelas Press, 2006), hlm. 25

semangat apabila suara yang didengarkan menggunakan ketukan lebih cepat.

Pemberlakuan suara sebagai penenang jiwa terjadi ketika manusia sedang mendengarkan musik atau melafalkan kalimat positif, maka gelombang suara ditangkap dan masuk ke telinga bagian dalam. Kemudian gelombang suara (*sinyal listrik*) yang dikirim ke otak melalui serabut saraf telinga. Sinyal listrik kemudian sampai dibagian otak temporal yang bekerja dalam mengatur emosi. Sinyal ini juga mengalir ke hipotalamus yang bekerja sebagai tempat produksi hormon (pengaturan perilaku). Respon dari hipotalamus yakni meningkatnya mood yang ditandai munculnya hormon dopamin (kebahagiaan dan kesenangan) serta menurunnya hormone kortisol (hormon stress). Hal ini yang menjadi bukti bahwa musik mengurangi tingkat stress dan membantu seseorang memperoleh ketenangan jiwa.

### 3. Suara Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa

Berbicara mengenai suara/musik, dalam pembahasan ini tertuju pada suara dzikir dan ritme dzikir yang mampu memengaruhi ketenangan jiwa. Dzikir menjadi salah satu stimulus positif bagi seseorang. Berbagai literatur menjelaskan bahwa dzikir menjadi salah satu sumber ketenangan. Dzikir berarti sebuah kesadaran tentang kehadiran Allah, dimana pencipta alam semesta, pemberi kehidupan, rizki, pemberi ketenangan, dan apapun yang akan dijalani oleh manusia. dzikir menjadi sebuah ritual sufi karena menghadirkan energi positif yang berasal dari *Allah*. Dan juga memberikan kemanfaatan bagi *kesehatan*, kesembuhan, menambah keimanan dan memperbaiki akhlak, sebagai terapi jiwa dan juga dapat menghindarkan dari bahaya.

Dzikir menjadi ibadah terbaik dan memiliki kedudukan tertinggi dalam Islam. Karena menjadi tujuan dari terciptanya langit dan bumi. Hal ini yang melatar belakangi manusia supaya mengingat dan mengetahui

kekuasaan Allah. Dzikir terbagi menjadi dua yaitu dzikir sirr (diucapkan tidak sampai mengeluarkan suara) dan dzikir jahr (dengan lisan dan mengeluarkan suara keras).

Penelitian ini memfokuskan pada dzikir jahr lafadz لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

karena yang paling berpengaruh dalam mensucikan jiwa dari sifat tercela. Dalam Islam manusia merupakan makhluk yang sempurna dihadapan makhluk lain, dimana menyatunya ruh dan jasad, fisik dan psikis, sehingga sehat ini mencakup jasmani dan rohani. Keadaan abnormal yang terjadi pada batin manusia juga akan berpengaruh terhadap keadaan fisiknya. Memahami permasalahan manusia seperti gangguan mental, kejiwaan, spiritual dan moral. Dzikir jahr mengembalikan segala yang kurang menjadi utuh, yang hilang menjadi kembali dan yang tidak ada menjadi ada. Karena dengan menekankan dalam pikiran (*Laa maqshuuda Illa Allah*) yang maha pemberi segalanya. Inilah yang menjadi energi positif bagi tubuh.

Syarat-syarat dari berdzikir sendiri adalah :

- a. Orang yang akan melakukan dzikir mempunyai wudhu yang sempurna.
- b. Orang yang akan berdzikir melakukan dengan gerakan yang kuat.
- c. Hendaknya berdzikir dengan suara keras, sehingga mampu terdengar oleh hati (menghasilkan cahaya batin orang-orang yang berdzikir) dan hiduplah hati mereka.

Dari syarat-syarat tersebut dapat dipraktikkan melalui amalan dzikir thoriqoh Qodiriyah. Lafadz kalimat tauhid yang diucapkan dengan suara keras, cepat, beraturan dan diiringi dengan gerakan. Ritme suara akan menghasilkan gelombang suara yang memiliki frekuensi (perubahan tekanan di setiap detiknya) yang berarti sifat dari suara ditentukan dari frekuensi.

Keteraturan ritme suara menghasilkan nada yang indah yang akan mempengaruhi kinerja otak dan menghasilkan respon yang bagus. Suara dzikir dari thoriqoh qodiriyah ketika mengucapkan lafadz لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ menggunakan ritme suara cepat, keras dan tertata, selain itu diiringi sholawat nasyid yang indah dalam berdzikir. Dalam berdzikir, bermula dari lantunan yang khusyu' tertata temponya yang kemudian ketika terfokus pada kalimat thayyibah juga menghubungkan makna yang terkandung di dalamnya serta mengingat perbuatan yang jelek dalam hidupnya (Dosa), maka para pedzikir akan memberikan respon emosional dalam bentuk menangis, merasa bersalah, memohon ampunan, meminta pertolongan dan berupaya merubah dari keburukan menjadi sisi baik. Dengan terfokusnya dalam berdzikir maka ritme suara yang dikeluarkan akan berubah menjadi cepat tetapi bertahan dalam keberaturannya.

Proses ini, peneliti gambarkan :



a. Kejadian hidup (stressor)

Setiap individu pasti akan dihadapkan pada sebuah kejadian, dapat berupa kejadian dalam keadaan yang membuat rasa bahagia, puas ataupun tidak ada permasalahan dalam hidupnya. Sebaliknya, ada individu yang dihadapkan pada sebuah permasalahan yang akan

membuat ia merasa sedih, gelisah, cemas yang kemudian menjadikan individu stress. Akan tetapi dalam menghadapinya setiap individu memiliki cara dan pola koping yang berbeda. Hasil respon akan ditentukan dari pola koping yang masuk ke dalam pikiran manusia. ketika pola koping (+) maka yang terjadi adalah respon sabar, tabah, dan tetap merasa senang. Pola koping (-) akan mengakibatkan stress yang berkelanjutan dan diliputi rasa cemas, khawatir tanpa henti.

b. Koping (+) dalam bentuk dzikir

Dzikir merupakan salah satu cara dari pola koping positif. Dzikir berarti mengingat Allah. Dari sinilah proses pemulihan diri bermula, yang mana ketika individu mengingat Allah dapat dipastikan semua yang ada di dunia ini tidak berguna baginya. Hanya dosa dan permohonan ampunan kepada Allah yang diingat.

Kata  $\text{لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ}$  (tiada Tuhan selain Allah) berarti Allah yang

berhak untuk disembah dan ditaati. Dengan menyuarakan keras diikuti alunan nada, ritme, dan gerakan yang mengandung filosofi maka akan memberikan sebuah bentuk alunan yang indah dan membawa setiap orang hanyut dalam alunan dzikir yang diucapkan.

Filosofi gerakan lafadz  $\text{لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ}$  sebagai berikut :

- 1) Ketika membaca LAA (لَا), dipanjangkan ditarik mulai dari pusat sampai ke otak, dengan niat mengagungkan kebesaran Allah, karena sifat Allah adalah Al-Akbar (Maha besar), Al-Azzu (Maha tinggi), Al-Adham (Maha agung) dan Al-Akram (Maha mulia), mohon ampunan Allah, semoga dosa-dosanya, dosa yang disengaja atau tidak, dosa yang nyata atau yang samar, dosa kecil atau besar, serta diampuni-Nya.
- 2) Kalimat ILAAHA (إِلَٰهَ), dari otak ke arah bahu sebelah kanan.

- 3) Kalimat ILLAA (إِلَّا), dilewatkan tengah dada, dengan diniatkan lewat lathifah yang 5.
- 4) Kalimat ALLAH (اللَّهُ), dibuang ke arah susu sebelah kiri, pas letaknya hati, dibuang dengan keras dan kuat, dan dengan niat menetapkan dari pengecualian, yaitu menetapkan bahwa yang patut untuk disembah adalah hanya Allah.

Lafadz ini mengandung 2 jumlah yakni *Nafi* (Meniadakan; لَا إِلَهَ):

tiada Tuhan) dan *Itsbat* (Menetapkan; إِلَّا لِلَّهِ: selain Allah).

Ketika kalimat ini disuarakan berulang-ulang (dalam thoriqoh qodiriyah sebanyak 165 kali) maka akan memberikan pengaruh besar bagi para pedzikir.

#### c. Neuroimunologi

Neuroimunologi yang merupakan gabungan antara pemrograman system saraf dan system imun. Dimana proses terjadinya pengolahan respon. Setelah proses koping (berupa dzikir) terbentuk kemudian diterima oleh indera berupa pendengaran bagian dalam (telinga) yang berbentuk gelombang suara dan diubah menjadi sinyal listrik. Sinyal listrik dikirim ke otak (proses pengolahan data, yakni hanya Allah yang berada dipikiran). Sinyal listrik dari otak menuju thalamus (menyampaikan sinyal). Kemudian disampaikan ke neokorteks yaitu proses berpikir (dalam hal ini sinyal positif masuk dan mengolah sika apa yang tepat untuk menghadapi sebuah permasalahan). Yang kemudian akan dikirim ke amigdala yaitu proses pengaturan emosional dari stimulus yang masuk (respon emosional dari dzikir yang dilakukan secara berulang-ulang adalah merasakan ketenangan, tabah, sabar, dan ikhlas).

#### d. Ketahanan tubuh meningkat

Proses akhir dari sebuah stimulus atau koping positif masuk (berupa dzikir) memberikan dampak positif terhadap jasmani maupun rohani. Dengan diolahnya pikiran yang hanya mengingat Allah



memiliki makna yang berarti dan berdampaknya respon imun yang baik. Repon kesehatan dalam berpikir, kesehatan fisik, psikis, batin dengan kata lain ketenangan jiwa sudah mulai bersemayam di dalam diri individu pedzikir yang berarti keadaan respon imun menjadi meningkat (munculnya hormon dopamin yaitu hormon kebahagiaan dan menurunnya hormon kortisol yaitu hormon stress).

Hal ini sering dipraktikkan oleh majelis dzikir Al Khidmah dengan pendiri KH. Asrari Al Ishaqi dalam mengamalkan thoriqoh qodiriyah dan TQN Pondok Pesantren Suryalaya oleh Abah Anom yang digunakan untuk pengolahan jiwa dan demi memperoleh ketenangan jiwa.

## **B. Manfaat Dzikir Jahr dan Ketenangan Jiwa**

Agama memiliki peran penting dalam pembentukan sebuah kesadaran. Manusia memiliki keterkaitan erat dengan Allah mengenai kesadaran. Keterkaitan antara Tuhan dengan manusia, berbeda dengan keterkaitan manusia dengan sesamanya. Melainkan seperti senior dan junior. Kesadaran tentang Tuhan yang berada disetiap diri individu ini dikarenakan di dalamnya terdapat Ruh Tuhan. Dengan kata lain spiritualitas sudah terbentuk di dalam diri manusia.

Sesuai yang tertera dalam nash-Nya (Surat Al-Hijr [15]: 29)

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

Artinya : *“Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan telah meniupkan ke dalamnya Ruh-Ku, maka tunduklah kamu (para malaikat) dengan bersujud”*.

Adanya Ruh Allah di dalam diri manusia yang memberikan derajat tinggi bagi mereka. Di dalam diri manusia terdapat unsur-unsur luhur dan bersih. Dari sinilah para malaikat bersujud kepada manusia dan manusia mampu menerima petunjuk dari Allah yang berupa wahyu dan ilham.

Potensi tersebut memberikan manusia untuk memaknai kehidupannya. Pemaknaannya dapat berupa pemaknaan positif dan negatif. Di dalam Islam sendiri ibadah yang memiliki kedudukan paling tinggi adalah dzikir.

Dalam penelitian ini difokuskan pada dzikir jahr, yang mana dzikir *jahr* merupakan salah satu bentuk psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam memiliki pengertian suatu proses untuk mengobati berbagai penyakit melalui acuan *Al-Qur'an* dan *Hadits*. Dalam hadits shahih Riwayat Ahmad dalam Musnadnya dan Hakim yang berisi “*Perbaruilah iman kalian, perbanyaklah membaca la ilaaha illa Allah*”<sup>90</sup>

Dalam kitab *Miftahus Shudur* yang ditulis oleh Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul ‘arifin menjelaskan, Rasulullah SAW., mentalkin dzikir jahr dalam kalimat thayyibah kepada para sahabatnya ke dalam empat tujuan, yakni :

- 1) Untuk menjernihkan atau mensucikan hati (*Tashfiyatul Qulub*)
- 2) Untuk membersihkan jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)
- 3) Untuk mengantarkan sahabat ke hadirat Illahi
- 4) Untuk meraih kebahagiaan yang suci (*Halal*)

Dzikir sebagai perlakuan untuk mengingat Allah. Mengingat atas kebesaran-Nya, atas kuasa-Nya, atas Maha Segala diatas segalanya. Upaya manusia untuk berdzikir akan membuahkan hasil senantiasa dalam mengingat Allah. Jika manusia mengingat Allah maka Allah akan mengingat manusia. Tidak ada yang sia-sia ketika kita mengingat dan melakukan usaha karena Allah. Dan pada akhirnya Allah akan memberikan balasan berupa hadiah yang setimpal dengan usaha yang manusia lakukan untuk Allah. Hal utama yang perlu diperhatikan dalam berdzikir adalah merenungi, memahami arti, mengucapkan dengan fasih.

#### a. Merenungi

---

<sup>90</sup> Imam As-Suyuti, *Al-Jami' Ash-shaghir*, JUZ I, Ihya Al-Kutub Al-'Arobiyah, Indonesia, tt., h. 143.

Dalam hal ini proses perenungan adalah menghasilkan pemikiran dan menganalisis apa-apa yang telah terjadi. Misal, ketika kita telah melakukan perbuatan dzolim dengan menghina teman maka respon yang muncul ketika berdzikir adalah merasa bersalah, menyesali perbuatannya.

b. Memahami arti

Pedzikir dianjurkan untuk memahami arti pada kalimat dzikir yang diucapkan. Misalnya, kalimat thayyibah yang berarti “Tiada Tuhan Selain Allah”. Maka yang perlu dimaknai adalah kita dihadapan Allah tidak ada apa-apanya, melainkan hanya setitik tinta hitam yang keluar dari pena. Tugas kita disini adalah berlomba-lomba untuk mencari perhatian dari Allah. Dengan mempertanyakan “bagaimana Allah bisa menoleh kepadaku”, dan kemudian olahan yang muncul dari diri adalah berproses dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Sebagai contoh di atas tadi, ketika perenungan sudah dilewati dan masuk ke dalam dzikir kemudian paham mengenai arti lafadz tersebut maka yang muncul dari perlakuan itu adalah memohon ampunan dari Allah.

c. Mengucapkan dengan fasih

Sebagaimana dalam pelafalan Al-Qur’an, ketika diucapkan dengan fasih dan diiringi nada maka akan hanyut ke dalam lantunannya dari situlah proses fokus dan konsentrasi ada pada seseorang yang telah membacanya.

Balasan Allah untuk manusia yang senantiasa melakukan dzikir berupa kemanfaatan, diantaranya :

- Dzikir berguna untuk mengusir setan.
- Mendatangkan Rahmat dan kasih sayang dari Allah SWT., sehingga rizki juga ikut datang menghampiri. Rizki berupa (kesehatan, kemurahan hati, kecantikan, finansial dan juga lainnya).

- Memperkuat hati dan badan. Hati menjadi gembira, Bahagia tanpa adanya rasa gelisah.
- Orang yang senantiasa berdzikir akan merasakan nikmatnya iman dan merasakan kerinduan terhadap Tuhannya.
- Mendekatkan diri kepada Allah. Untuk mencapai ruhnya yang utuh dan menyatunya ruh dengan Allah dibutuhkan keseriusan dan telaten dalam berdzikir.
- Mendatangkan *inabah*, yakni kembali kepada Allah. Dengan menguatkan dzikirnya artinya seseorang membuat tali benang untuk mencapai kepada Tuhannya. Dan pada akhirnya ketika seseorang lupa akan syukur atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah maka disitulah Allah memberikan jalan kembali untuk hambanya yang senantiasa berdzikir.
- Menciptakan dan menambah ma'rifatullah, yakni mengenal Allah. Semakin seseorang memahami pelafalan kalimat yang diucapkan dalam dzikir maka disitulah semakin seseorang mengenal Allah.
- Mendatangkan rasa takut. Allah memberikan keistimewaan bagi para pedzikir sebuah hati untuk merasakan. Ketika seseorang telah mengenal Allah dalam nama-nama-Nya maka akan timbul rasa tunduk dan takut terhadap-Nya. Sebaliknya ketika orang lalai dalam berdzikir maka disitulah ketakutan terhadap ancaman Allah akan hinggap didirinya.
- Senantiasa diingat Allah. Seperti tertera dalam nash *Al-Qur'an Surat Al-Baqarah: 152* yang berarti "*Maka ingatlah pada-Ku, maka Aku akan ingat kalian*".
- Hidupnya hati. Hati tidak akan mati ketika mulut dan hati selalu dihiasi oleh lafadz-lafadz dari *Al-Qur'an dan Hadits*. Hati akan berubah hidup dan tersentuh yang mengakibatkan seseorang dapat memaknai kehidupannya.

- Hati akan menjadi mengkilap. Seperti sebuah pisau, ketika pisau sering digunakan dan diasah maka semakin mengkilap dan memiliki banyak kemanfaatan dalam pemakaiannya. Berbeda dengan pisau yang hanya didiamkan dan tidak pernah dipakai maka akan timbul karat dan tidak memiliki kemanfaatan bagi penggunaannya.
- Dzikir dapat menghapus dosa dan luntarnya hati yang kotor.
- Menghilangkan kerisauan dan kecemasan. Karena mempercayai bahwa Allah senantiasa bersamanya.
- Menyelamatkan seseorang dari azab neraka dan menuntun manusia untuk ke surga.
- Membuat lisan semakin rajin dan pintar dalam mengeluarkan ungkapan yang akan disampaikan. Dengan kata lain, terjauhnya dari ghibah, menggunjing, memfitnah dan perbuatan jelek lainnya.
- Ahli dzikir akan merasakan senangnya berdzikir, begitu pula dengan yang mendengarkan akan ikut merasakan kebahagiaan.
- Dzikir memberikan cahaya bagi orang yang berdzikir ketika berada di dunia, alam kubur, dan di hari bangkitnya.
- Dzikir diibaratkan sedang melakukan sedekah, membebaskan budak, serta menyamai seseorang ketika sedang berperang di jalan Allah.
- Dzikir memberikan kekuatan pada seseorang. Ketika seseorang mengalami permasalahan dalam kehidupan maka dengan dzikir ia bisa menjalaninya dengan tabah, sabar, dan ikhlas.
- Dzikir mendorong orang-orang menjadi takwa kepada Allah. Dan dijanjikannya keistimewaan di akhirat.
- Mencegah dari perbuatan keji dan munkar.
- Faktor pemicu ketenangan. Yang memungkinkan orang merasakan kenyamanan dan memperoleh rasa Bahagia.

Dari manfaat dzikir di atas yang akan diambil peneliti adalah dzikir sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. karena disetiap kehidupan yang dijalani oleh manusia tidak luput dari permasalahan yang akan menimbulkan gangguan dalam menjalani kehidupan. Gangguan yang kita terima timbul bermula dari diri sendiri atau individu lain. Dengan adanya gangguan itu, kita mencari solusi penyelesaian dari persoalan yang ada. Yang perlu dilakukan adalah mengingat Allah dalam keadaan apapun.

Bagaimana dzikir dapat memberikan ketenangan bagi jiwa?

Jawabannya, karena dengan dzikir, berarti mengingat Allah. Dan saat melaksanakan dzikir, manusia sedang dalam keadaan pasrah sepenuhnya kepada Allah. Kepasarahan itu adalah menaruh semua jawaban pada langit dan bumi. Karena dengan itu, berarti memasrahkan persoalan kepada Allah SWT., yang pada akhirnya diri merasakan ketenangan karena ada Allah yang akan memberikan jalan dan jawaban atas semua persoalan tersebut. Kegelisahan yang datang akan hilang, rasa sedih akan sirna, kecemasan menjadi ketenangan dan muncul kebahagiaan yang akan membuat hati menjadi bersih dari noda dan mengkilap, kemudian mampu menangkap menerima pesan-pesan yang baik.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

1. Dzikir *jahr* adalah mengingat Allah yang dilafalkan menggunakan lisan dan diucapkan dengan suara yang keras. *Dzikir* yang digunakan adalah kalimat thayyibah (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ). Dengan tujuan mengagungkan dan memuji Allah. Kalimat yang digunakan bisa disebut juga *nafi* dan *itsbat*. *Nafi* berarti meniadakan (لَا إِلَهَ); berarti tiada Tuhan) dan *Itsbat* berarti menetapkan (إِلَّا اللَّهُ); berarti kecuali Allah). Pengucapan dalam dzikirnya menggunakan ritme dan gerakan yang memiliki filosofi tersendiri. Pada saat pengucapan (*Laa*) memposisikan keadaan dengan memejamkan mata kemudian menarik nafas dari pusar sampai kepada otak. Dalam tarikan nafas melalui hidung akan membentuk sebuah benteng yakni agar hidung tidak mencium bau-bau yang dilarang oleh Allah. Begitu pula dengan lisan seraya berucap dan membuat benteng agar tidak mengeluarkan kata-kata kotor berupa ghibah, fitnah, dusta, adu domba dan perkataan jelek lainnya. Gerakan kepala dilempar ke kanan menuju arah susu dengan mengucap (*Ilaaha*) dilanjutkan menarik kepala ke arah kiri yaitu letak dari sanubari berada agar tersentuh keberadaan atas Tuhan dengan mengucap (*Illa Allah*).  
Dzikir *jahr* dengan pengucapan kalimat thayyibah bertujuan untuk manusia senantiasa mengingat Allah dalam keadaan dan kondisi apapun. Bahagia atau sedih, susah atau senang, tenang atau cemas, kaya atau miskin. Mengingat manusia untuk ikut serta dalam mengagungkan atas apa yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Dengan hal ini manusia akan merasakan takut untuk melakukan hal buruk sekalipun itu dalam bentuk kecil, takut melakukan kemaksiatan,

menuruti hawa nafsu dan takut jika Allah tidak akan berada disisinya lagi. Secara tidak disadari ketika melantunkan dzikir, manusia akan merasa dirinya berdosa dan lemah dihadapan Allah, yang pada akhirnya dia berucap meminta ampunan kepada Allah SWT. Dzikir jahr ini merupakan amalan yang dilakukan oleh Thoriqoh Qodiriyah dan Naqsabandiyah. Dan sudah dipraktikkan oleh beberapa pondok rehabilitasi seperti Pondok Suryalaya oleh Abah Anom dan Majelis dzikir Al Khidmah.

2. Dzikir jahr memberikan berbagai kemanfaatan bagi individu yang berdzikir. Salah satunya adalah ketenangan jiwa yang akan menjadikan kekebalan tubuh meningkat dan munculnya hormon dopamin. Hal ini dikarenakan kesadaran berproses dengan baik. Kesadaran ada karena dihasilkan oleh persepsi yang dikaitkan oleh bahasa berbentuk verbal (suara). Proses pemahaman suara dan respon tergantung dari bagaimana persepsi orang terhadap apa yang didengar. Proses dalam pembentukan sebuah respon dari kesadaran melalui dzikir jahr akan mempengaruhi imunitas dengan pola sebagai berikut :



- a. Kejadian hidup berupa peristiwa yang telah dialami oleh individu.
- b. Dzikir jahr adalah bentuk pola koping positif yang diberikan ketika merespon sebuah peristiwa terjadi. Dalam proses dzikir akan memunculkan suara keras dan diikuti dengan gerakan yang khas



akan filosofinya. Sesuai dengan yang peneliti jelaskan di pembahasan kesimpulan nomor 1.

- c. Dzikir jahr yang berbentuk suara akan ditangkap oleh panca indera berupa pendengaran.
- d. Dari pendengaran akan diubah menjadi sinyal yang kemudian dikirimkan ke otak.
- e. Di otak akan diolah berbagai informasi yang kemudian terbentuk menjadi pemaknaan berupa respon positif dengan kuatnya diri, tambahnya iman, motivasi meningkat karena telah memohon ampunan kepada Allah dan memohon pertolongan senantiasa didampingi dalam keadaan apapun.
- f. Setelah itu dikirim ke thalamus.
- g. Dari thalamus disalurkan ke neokorteks, yakni proses pengolahan pikiran sebelum bertindak. Dalam hal ini akan memunculkan sebuah solusi.
- h. Selanjutnya dikirimnya sinyal ke amigdala yakni tempat pembentukan emosi. Dzikir jahr sebagai respon positif akan memberikan pola ketenangan bagi para pedzikir dan pendengarnya. Apalagi ketika pedzikir memahami arti dan makna dari kalimat thayyibah yang dijadikan sebagai lafadz bentuk dzikirnya menambah seseorang percaya dan akan termotivasi untuk berbuat kebaikan.
- i. Proses yang terakhir adalah dikirimnya respon ke hipotalamus yakni tempat pengaturannya perilaku, suhu tubuh dan terdorong menuju kekebalan tubuh. karena adanya respon positif berupa dzikir akan terbentuk ketenangan jiwa. Pada saat inilah sel limfosit bergerak secara normal dan meningkatkan system pertahanan dalam tubuh sebagai benteng pertahanan ketika musuh datang. Yang kemudian berubahnya hormon kortisol (stress) menjadi hormon dopamin (kesenangan dan kebahagiaan). Hormon kortisol menurun menjadikan system imun meningkat.

## **B. SARAN**

Dari penelitian ini diharapkan memberikan wawasan pengetahuan kepada para pembaca. Terutama di kalangan pelajar, akademisi, mahasiswa, dan masyarakat luas. Betapa pentingnya dzikir jahr dalam pembentukan ketenangan jiwa yang akan berpengaruh pada kekebalan tubuh. Selain berdzikir dapat mendekatkan diri kepada Allah, juga dapat memberikan kemanfaatan dari hasil dzikir yaitu berupa kesehatan jasmani maupun ruhani.

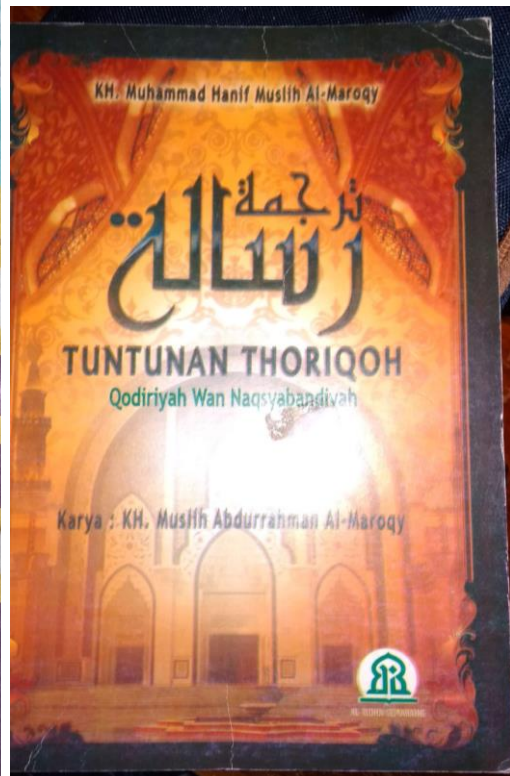
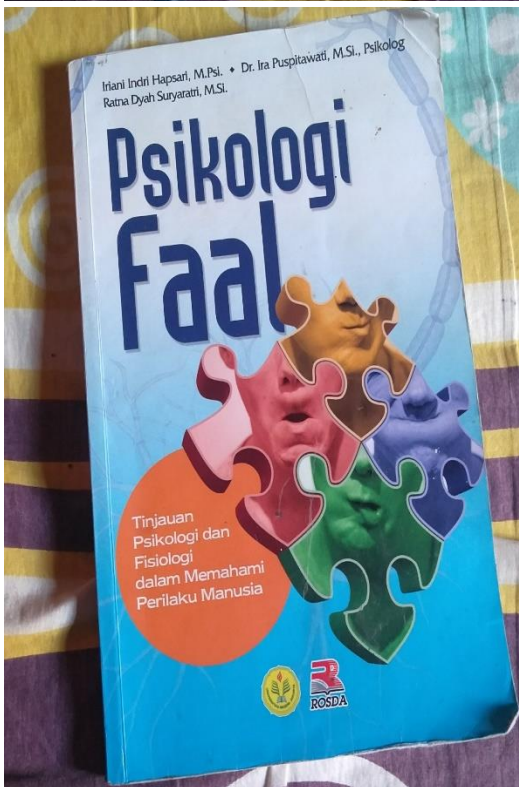
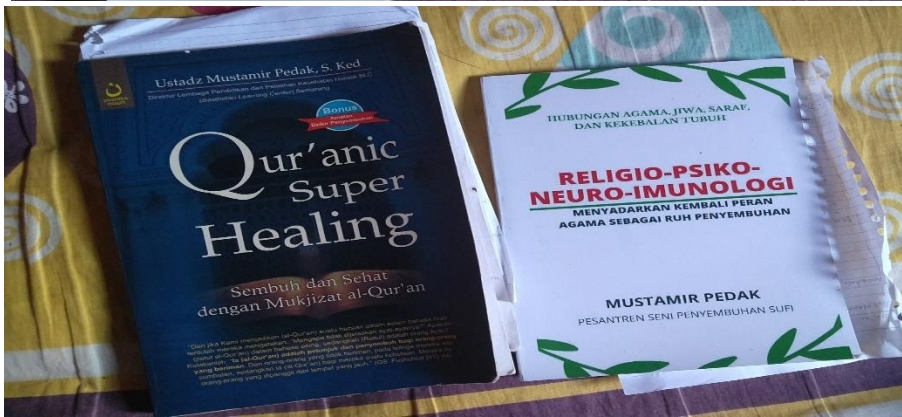
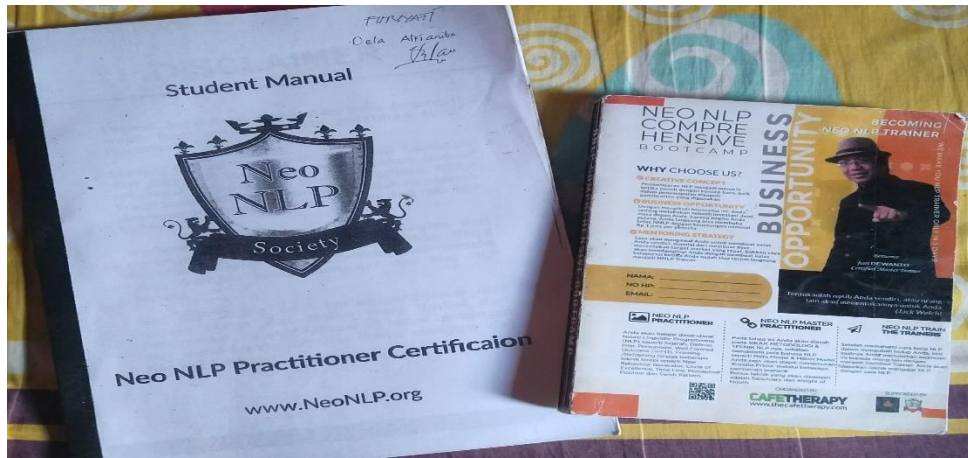
Diharapkan kepada para pembaca dengan adanya penelitian ini dengan menerapkan dzikir jahr sebagai pembentukan kekebalan tubuh dapat membuat para pembaca lebih memikirkan kehidupan yang lebih baik dan berada di jalan yang benar. Juga menerapkan pikiran positif untuk mencapai respon imun yang bagus.

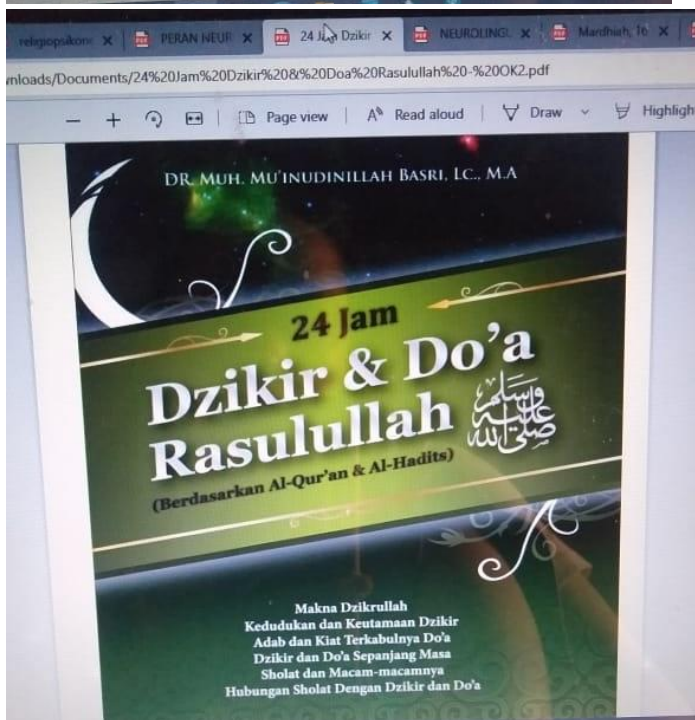
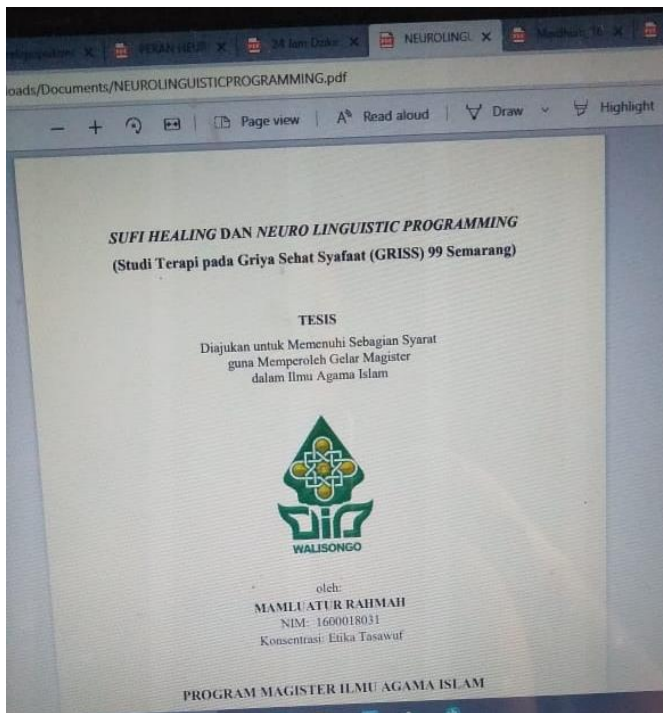
## DAFTAR PUSTAKA

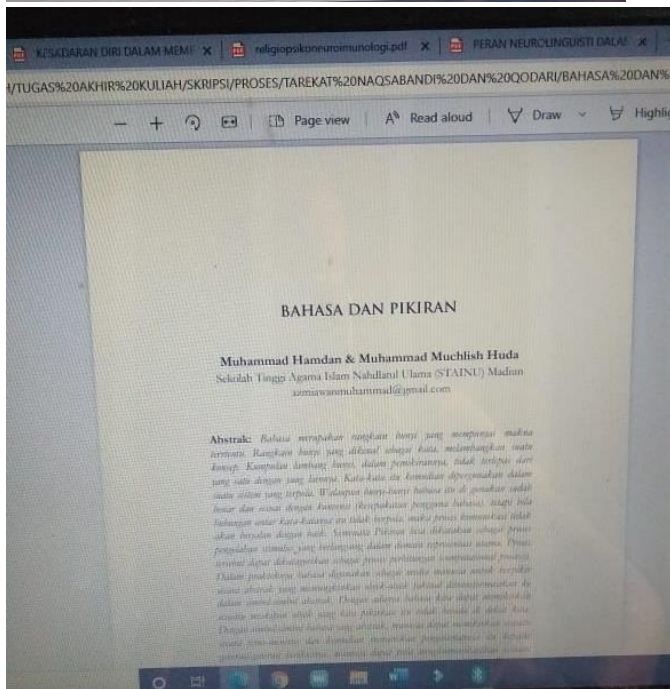
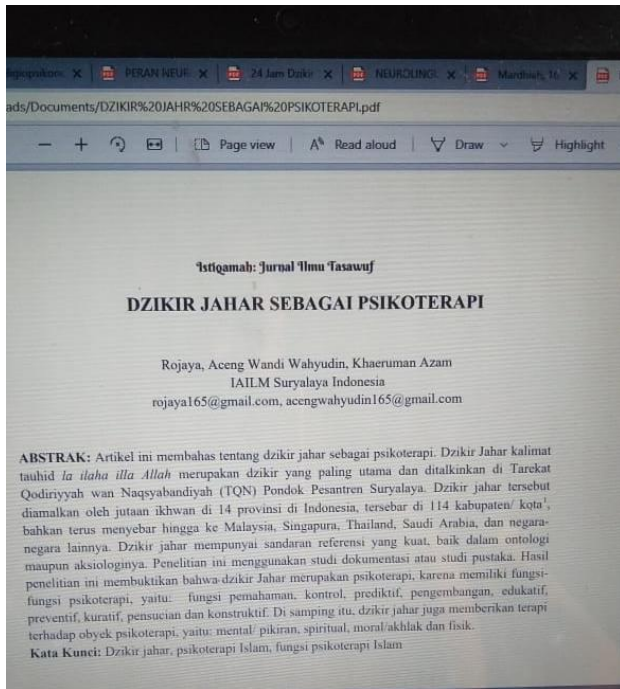
- Afifuddin, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Al-Marogy, KH. Muslih Abdurrahman dan diterjemahkan oleh KH. Muhammad Hanif Muslih Al-Marogy, *TUNTUTAN THORIQOH QODIRIYAH WAN NAQSABANDIYAH*, Semarang: Al-Ridha Toha Putra Group, 2011.
- Amin, Samsul Munir, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an & Sunnah*, Jakarta: Amzah, 2011.
- Basri, DR. Muh. Mu'inudinillah, LC., M.A., *24 Jam Dzikir & Do'a Rasulullah (Berdasarkan Al-Qur'an & Al-Hadits)*, Solo: Biladi, 2014.
- Budianingsih, Tri, *Peran Neurolinguistik dalam Pengajaran Bahasa Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Volume 3, Nomor 2, September 2015.
- Cipna, Fery Aulana, "*Terapi Dzikir Terhadap Mental Health Menurut Muhammad Arifin Ilham*", Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Darajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 2001.
- Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: Gelas Press, 2006.
- Gani, *Fisiologi Endokrin*, Ujung Pandang: FK Universitas Hasanuddin, 1995.
- Gea, Anthonius Atosokhi, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002.
- Guyton, *Textbook of Medical Physiology* (diterjemahkan oleh Dr. Irawati, dkk), Jakarta: EGC, 1977.
- Hadi, Sutrisno, *Metode Research*, Jilid I, Yogyakarta: Andi Offset, 2001.
- Haqqi, Mushtafa Syaikh Ibrahim, *Karamah Ahli Dzikir*, Solo: Multazam, 2013.
- Hammam, Hasan, *Dahsyatnya Terapu Istigfar*, Jakarta Timur: Group Maghfiroh Pustaka, 2007.
- Hilmi, Abu Anas, *101 Keajaiban Dzikir*, Surakarta: Media Dzikir, 2009. Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Hapsari, Iriani Indri, dkk, *Psikologi Faal (Tinjauan Memahami dan Fisiologi dalam Memahami Perilaku Manusia)*, Bandung: PT. REMAJA ROSDA KARYA, 2012.

- Ilyas Rahmat, *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*, Bangka Belitung: STAIN Syaikh Abdurrahman Sisddik, *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Volume 8 Nomor 1*, 2017.
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial "Gangguan-gangguan Kejiwaan"*, Jakarta: Rajawali Press, 1986.
- Khakim Abdul & Siti Yumnah, *Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*, *LISAN AL-HAL JURNAL PENGEMBANGAN PEMIKIRAN DAN KEBUDAYAAN*, Vol. 13, No. 1, Juni 2019.
- Kushartati, dkk., *Pesona Bahasa "Langkah Awal Memahami Linguistik"*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Maimuna, Wiwin, *"Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs. Hasyim Asy'ari Sukondo Sidoarjo"*, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020.
- Mar'at Samsunuwiyati, *Psikolinguistik Suatu Pengantar*, Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Nasir, Amin, *HUBUNGAN TASAWUF DENGAN MUSIK SPIRITUAL (AS-SAMA') (Meneropong Kedalaman Sejarah, Sebagai Fenomena Mistisme Spiritual)*, *Esoterik: Jurnal Akhlak Tasawuf*, Vol. 2, No. 2, 2016.
- Pedak, Mustamir, *Qur'anic Super Healing*, Semarang: Pustaka Nuun, 2010.
- Pedak, Mustamir, *Religiopsikoneuroimunologi (Menyadarkan Kembali Peran Agama Sebagai Ruh Penyembuhan)*, Semarang: Syafaat99, 2021.
- Rofiqoh, Tamama, *JURNAL KOPASTA; Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Dzikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*, *UNRIKA: Counseling and Guidance Education, Jurnal Kopasta*, 3 (2), 2016.
- Rojaya, dkk, *DZIKIR JAHAR SEBAGAI PSIKOTERAPI*, *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, IAILM Suryalaya Indonesia.
- Sahla, Abu, *Indahnya Asmaul Husna*, Jakarta: PT Gramedia, 2010.
- Sailendra, Annie, *Amazing NLP, Neuro Linguistic programming dari Konsep hingga Teknik*, Yogyakarta: Bhafana Publishing, 2017.
- Segara, Abu T, *Quantum Dzikir Mengelola Kesehatan dan Kekayaan*, Yogyakarta: Lafal Indonesia, 2008.
- Shihab, Muhammad Quraish, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir dan Do'a*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.

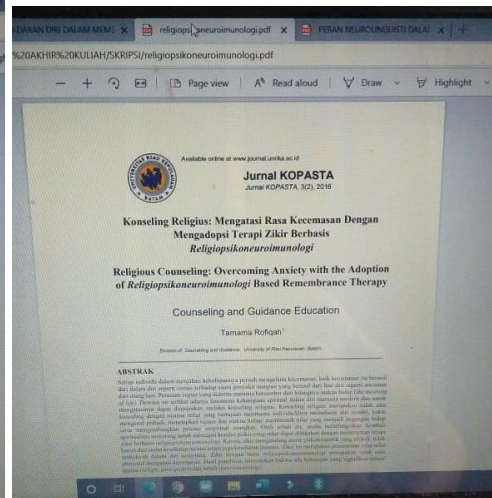
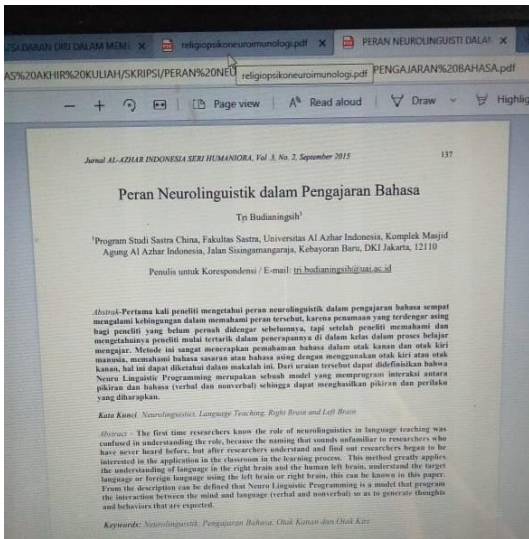
- Shomali, Mohammad Ali, *Mengenal Diri*, Jakarta: Lentera, 2002.
- Sudiono, Janti, *Sistem Kekebalan Tubuh*, Jakarta: Kedokteran EGC, 2014.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alabeta, 2011.
- Setyadi, Sunaryo Adet, *Hubungan antara Persepsi tentang Kondisi Fisik Lingkungan Kerja dengan Sikap Kerja dalam Meningkatkan Etos Kerja Karyawan UD. ES WE di Surakarta*, Talenta Psikologi, Vol. II No. 2, Surakarta: Universitas Sahid, 2007.
- Syarifuddin, *Fisiologi Tubuh Manusia*, Jakarta Selatan: Salemba Medika, 2009.
- Syata, As-Sayyid Abu Bakar Muhammad, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, Surabaya: Dunia Ilmu, 1997.
- Syukur, Amin, *Sufi Healing (Terapi dalam Literatur Tasawuf)*, Semarang: Walisongo Press, 2011.
- Syukur, Amin, *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta: Pusaka Pelajar, 2004.
- Utami Tri Niswati, *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan: Respon Imunitas*, Sumatera Utara: UIN Sumatera Utara, *Jurnal JUMANTIK Volume 2 Nomor 1*, Mei 2017.
- [www.NeoNLP.org](http://www.NeoNLP.org), (*STUDENT MANUAL NEO NLP PRACTICIONER CERTIFICATION*)
- [www.thecafetherapy.com](http://www.thecafetherapy.com), (*CAFETHERAPY NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING*).











## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Dela Alfianita
2. TTL : Pati, 21 Maret 1999
3. NIM : 1704046084
4. ALAMAT : Desa Pangkalan, RT 03 RW 03, Kecamatan Margoyoso, Kabupaten Pati, Jawa Tengah, 59154
5. Kebangsaan : Indonesia
6. Agama : Islam
7. No. HP : 0823 2818 5236
8. EMAIL : [delaalfianita21@gmail.com](mailto:delaalfianita21@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. *TK Islam Tarbiyatul Athfal* : Lulus Tahun 2005
2. *MI Miftahul Huda Pangkalan* : Lulus Tahun 2011
3. *MTs. Salafiyah Kajen* : Lulus Tahun 2014
4. *MA. Salafiyah Kajen* : Lulus Tahun 2017
5. *UIN Walisongo Semarang* : Lulus Tahun 2021

Semarang, 05 Juni 2021

Penulis,

Dela Alfianita  
1704046084