



KONSELING EMOSI BERDASARKAN VIBRASI DHIKRULLAH SUATU PENDEKATAN TAFSIR AKADEMIS

Iskandar Ibrahim

Abstract

Dhikrullah ajaran Islam untuk mendapatkan ketenangan belum digunakan dalam konseling emosi. Hubungan vibrasi suara dengan emosi masih terus dikaji di ruang akustik. Richard Gerber telah menganalisa faedah vibrasi untuk manusia. Neurosains menjelaskan bahwa kestabilan emosi dapat membantu meningkatkan kesadaran seseorang. Paper ini membahas tentang peran vibrasi dhikrullah dalam konseling emosi dari pendekatan sains. Data kualitatif bersumberkan kepada 3 pemuka dhikrullah di Aceh Utara dan 3 pemuka dhikrullah di Medan, Sumatera Utara. Untuk data kuantitatif diperoleh melalui Electro Encephalo Graph guna mendapatkan sampel dari 10 subjects. Temuan utama, vibrasi dhikrullah mengundang alpha. Kedua, dhikrullah berfungsi dalam konseling dan ketiga, dhikrullah meredakan emosi subject. Temun ini akan berkontribusi kepada empat aspek. Pertama, pengembangan mistisisme Islam. Kedua, meningkatkan pengenalan publik terhadap dhikrullah sebagai terapi emosi pada otak. Ketiga, untuk menjelaskan dhikrullah sebagai warisan ulama tasawuf. Keempat, untuk menyelesaikan persoalan mental yang belum tuntas hari ini. Hasil kajian ini baik dipertimbangkan untuk diadopsi ke dalam kebijakan publik guna memperkuat penerapan nilai-nilai Islam di Aceh. Pemerintah lokal dapat merekomendasi pendekatan konseling dhikrullah kepada rumah sakit jiwa, penjara, rumah jompo, pusat rehabilitasi trauma dan pusat rehabilitasi narkoba.

Kata Kunci: Dhikrullah, Vibrasi, Konseling, Emosi, dan Aceh.

1. PENDAHULUAN

Dhikrullah telah lama digunakan sebagai konseling emosi, namun belum ditemukan penjelasan secara ilmiah di kalangan masyarakat Aceh. Aceh merupakan suatu wilayah yang berproses merapkan nilai-nilai Islam terletak paling barat di Indonesia. Paper ini merespon minat publik di Aceh untuk mengetahui faedah dhikrullah dari pendekatan sains. Neurosaintis telah membuktikan bahwa emosi berperan signifikan dalam merespon stimulus dari lingkungan. Stimulus dhikrullah terbukti mempengaruhi emosi seperti diperlihatkan oleh *Electro Encephalo Graph*. Di Aceh, dhikrullah diterima sebagai perintah dari al-Quran untuk mendapatkan ketenangan jantung. Pasca 30 tahun konflik Aceh, gempa dan tsunami menyisakan trauma pada para korban. [1] Secara ilmiah, dhikrullah terbukti dapat berfungsi untuk menata amygdala. Gangguan pada amygdala menyebabkan seseorang menderita berbagai gangguan kepribadian yang serius dalam berinteraksi [2]. Amygdala mengalami dinamika sesuai dengan proses perkembangan emosi. Dhikrullah memang pernah digunakan sebagai pendekatan konseling di wilayah konflik berpenduduk muslim. [3] Hasil penelitian memperlihatkan bahwa vibrasi dhikrullah dapat menjadi stimulus terhadap amygdala pada sistim limbic.

Dalam keadaan yang membimbangkan ini, masyarakat Aceh perlu mendapatkan penjelasan ilmiah tentang faedah dhikrullah dari peninggalan Abdul Rauf dan Muhammad Muda Waly merupakan dua pemuka spiritual di sana. [4] Di Aceh, kajian terhadap dhikrullah dipelajari dari pendekatan sejarah ataupun interpretasi tetapi penulis

menggunakan pendekatan sains untuk menjelaskan faedah terpendam dari perintah Islam tersebut kepada masyarakat hari ini. Pendekatan sains dalam mengkaji vibrasi dhikrullah akan membukakan tabir untuk memahami faedah yang terkandung dalam fenomena mistik itu. Dalam konteks Aceh, hasil kajian tentang dhikrullah dapat digunakan untuk pencerahan spiritual masyarakat lokal yang terus mengalami peningkatan gangguan jiwa pasca konflik, gempa dan tsunami.

2. KAJIAN TEORI

Gambaran tentang peran vibrasi dalam konseling dapat ditelusuri dalam kajian terdahulu. Aisha memperkenalkan an Islamic counseling approach. Dua point penting dari buku itu adalah *western and Islamic views of counseling and membering Allah's names or dhikrullah*. [5] Hussein Rassool juga menggunakan pendekatan Islam seperti Aisha. Rassool memperkenalkan *theory and practice* menurut *Islamic counselling*, namun konseling dhikrullah tidak termasuk dalam kedua buku mereka' [6] J. Weaver mengkaji tentang *counseling of traumatic events* untuk menyembuhkan pikiran frustrasi khususnya trauma emosi yang menempel pada ingatan. Ia merangkum semua penelitian menjadi satu strategi konseling ideal untuk mengelola trauma tetapi ruhaniawan dipandang paling siap untuk memberi jawaban tentang trauma. [7] Pembahasan traumatis tetap melibatkan konseling psikologis, manfaat iman dan komunitas religius sebagai sumber penyembuhan, namun belum ditemukan rekomendasi dhikrullah.

Rumrill mengembangkan konseling rehabilitasi dalam program pendidikan konselor tingkat pascasarjana. Ia juga melibatkan para ahli untuk memeriksa relevansi setiap topik terhadap proses rehabilitasi milenium baru. Meskipun peran vibrasi penting dalam konseling tetapi topik itu tidak ditemukan dalam bukunya. [8] Ellis memperhatikan aspek kesadaran dan keadilan sebagai pilar penting dalam konseling. Ellis juga belum terlihat usaha mengeksplorasi budaya lokal untuk menemukan konseling melalui pendekatan vibrasi. [9] Gladstein memperhatikan empathy sebagai dasar counseling. Pada point ke delapan terdapat *issues and methods of counselor empathy training* dan juga *learning to be empathic*. Buku ini juga belum memasukkan vibrasi ke dalam training untuk konselor. [10] Worden menulis pedoman untuk praktisi kesehatan mental pendekatan konseling duka. Ia menjelaskan the mourning process pada bab tiga dan *grief counseling* pada bab empat. Walaupun vibrasi mempunyai hubungan kuat dengan konseling duka, namun Worden belum membahasnya. [11]

Flanagan meneliti counseling and psychotherapy dan menekankan pada praktek. Walaupun Sommers menulis tentang modern therapy: does it work?, dhikrullah tidak ada di sana. [12] Eysenck mengklaim setelah lebih dari 50 tahun praktek terapi, dan penelitian, tidak ada bukti bahwa efek terapi menguntungkan tetapi waktu lebih berperan bagi penyembuhan pasien secara alami. [13] A. Uhernik meninjau hubungan antara neuroscience, therapy dan *compassionate in Counseling*. Ini pendekatan kombinasi yang bagus untuk dipersembahkan kepada yang memerlukan terapi dan konseling. Uhernik mengakui bahwa *human neural sensory connections able to detect vibrational waves from the environment. Ia belum menyentuh vibrational waves from Islamic perspective*. [14] Burke dan kawan kawannya menggunakan pendekatan agama dan spiritual dalam konseling. Pendekatan ini kelihatannya sesuai dengan mayoritas penduduk dunia dan juga masyarakat Aceh yang percaya dengan religious and spiritual. Ketika membahas tentang *men and spiritual development* juga belum ditemukan peran vibrasi dalam konselingnya. [15] Snetselaar menggunakan pendekatan pengalaman untuk mengkombinasikan metode komunikasi, strategi perubahan perilaku untuk kesehatan, cara untuk menilai masalah, dan metode untuk memfasilitasi manajemen diri yang telah teruji secara klinis. Bagian peting buku ini adalah menyajikan cara untuk memfasilitasi perubahan



berdasarkan uji klinis tetapi belum memberi perhatian kepada konseling vibrasi. [16] Kajian Levers tentang *trauma counseling* bersifat fisik dan mental sesuai untuk masyarakat Aceh yang banyak mengalami trauma karena konflik bersenjata yang lama. Meskipun vibrasi dhikrullah belum menjadi issues dalam *counseling levers* tetapi *trauma counseling* tetap menjadi kebutuhan masyarakat lokal yang mayoritas muslim. [17] Busacca menggunakan pendekatan perspektif pada pembahasan *postmodern career counseling dan a new perspective for the 21st century. The postmodern perspective* juga melibatkan *religion and spirituality* tetapi perspektif tentang vibrasi juga belum dilibatkan dalam konseling. [18]

Heppner menggunakan the role of science in counseling. Melalui cara ilmiah fenomena dhikrullah dapat diketahui. Perhatiannya tentang filsafat ilmu untuk profesi konseling sangat tepat tetapi dalam disain itu peran vibrasi belum dilibatkan. [19] Richards menawarkan a *spiritual strategy for counseling* dengan menggunakan pendekatan *theistic spiritual strategy*. Metode baru ini disebutnya dengan teistik psikoterapi, yaitu kesehatan mental berdasarkan kepada percaya pada Tuhan dan realitas spiritual. Ia mendorong untuk membawa tradisi terapeutik ini ke lingkungan akademis. Walaupun perhatian Richards terhadap a *spiritual strategy for counseling* bagus namun dhikrullah bukan gagasannya. [20] Conyne, walaupun mempunyai pandangan tentang konseling tetapi fokus kepada *preventive counseling in mental health*. Ia mengembangkan *preventive counseling model* sebagai programatik dan terkait dengan masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Pada pendekatan *preventive counseling Conyne*, konselor berperan sebagai penasehat kepada klien memberi informasi pencegahan kepada klien tetapi belum tentang peran vibrasi. [21] M. Milgram menulis tentang peran konselor dan guru dalam konseling anak berbakat. Ia juga menyorot kebutuhan pribadi sosial siswa berbakat dan cara orang tua dapat membantu anak-anak. Sejak awal tahun 1930 telah ada kesadaran tentang perlunya bimbingan yang berbeda untuk anak berbakat namun peran vibrasi belum digunakan. [22]

D. Brown and W. Lent dalam *counseling psychology* menyebut tentang *religion and spiritual* tetapi bukan suatu pendekatan konseling. Begitu juga dalam pembahasan tentang professional and scientific issues belum ada penggunaan vibrasi dalam konselingnya. [23] Carey melakukan kajian tentang kebijakan konseling berbasis sekolah untuk melihat hubungan antara kebijakan lembaga dan praktek konseling. Penelitian ini dilakukan di banyak negara tetapi keterlibatan vibrasi dhikrullah dalam konseling sekolah juga belum ditemukan. [24] Pellitteri meneliti tentang konseling sekolah berdasarkan kecerdasan emosional. Walaupun koseling emosi penting di kalangan pelajar tetapi pendekatan stimulus vibrasi dhikrullah hampir tidak dikenal. [25]

Flanagan dalam menjalankan konseling belum menghubungkan skills, strategies, and techniques dengan pendekatan vibrasi walapun secara akustik dan neurosain sangat berguna bagi ketenangan manusia. Patricia Van Voorhis menulis tentang *correctional counseling and rehabilitation* dalam empat belas bab. Inti pembahasannya mencakup treatment dan therapy. Pendekatan counseling Patricia juga belum memberikan atensi terhadap fungsi vibrasi dalam konseling. [26] Nielsen menggunakan psychotherapy dalam *counseling with religious persons*. Pada pembahasan tentang *behavioral and emotive interventions for religious clients*, Nielsen mengakui *different perspectives, including emotional, behavioral, and cognitive* tetapi pendekatan vibrasi belum digunakan sebagai *emotive behavior therapy*. Kelihatannya, jika kajian Nielsen dipadukan dengan terapi vibrasi dhikrullah akan sesuai bagi masyarakat Aceh. [27]

F. Riggart menulis tentang konsep layanan konseling dimulai dari memahami setiap definisi secara independen dan program rehabilitasi holistik bersama yang melibatkan intervensi medis, fisik, psikososial, dan kejuruan untuk memberdayakan penyandang disabilitas. Menurutnya konseling rehabilitasi dapat membantu penyandang disabilitas dalam beradaptasi dengan lingkungan untuk mengakomodasi kebutuhan individu mencapai tujuan. Karena itu, proses mental yang mencakup kognitif dan emosional untuk mencapai tujuan hidup mandiri melalui proses konseling. Walaupun F. Riggart mempromosikan program rehabilitasi holistik bersama tetapi vibrasi dhikrullah belum dibicarakan dalam program itu. [28] Miles Cox and Klinger melihat hubungan emosi dan motivasi. Mereka mengembangkan *motivational counseling concepts* untuk mereka yang mengalami gangguan emosi. Klinger *focus on emotional processes influence attention, recall, and thought* tetapi belum menggunakan pendekatan vibrasi. [29]

R. Timoney and D. Holder meneliti tentang *emotional processing* fokus kepada alexithymia dari pendekatan literatur.[30] Menurut Timoney, diperlukan penelitian baru yang menjelaskan kepribadian alexithymia dari aspek berbeda. Meskipun psikologi konseling telah mengkaji kepribadian orang-orang yang mengalami kekurangan dalam pemrosesan emosi seperti alexithymia, namun dhikrullah belum disarankan. R. Rule menggunakan pendekatan psikologi individu yang dikenal dengan *adlerian counseling*. Ia memperkenalkan *adlerian methods in school psychology*. Pokok ajaran adlerian adalah motivasi sosial dan kebutuhan untuk berhasil. Konseling ini juga belum menggunakan pendekatan vibrasi spiritual. [31]

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Vibrasi Dhikrullah: Dhikrullah Sebagai Fenomena Sosial Keagamaan

Dhikrullah merupakan warisan spiritual Islam yang autentik. [32] Fenomena sosial keagamaan itu telah hadir di Aceh bersamaan dengan kehadiran Islam di sana. Gerakan lidah dan otot kerongkongan ketika dhikrullah dikelola oleh mamiliari.[33] Dhikrullah dihasilkan dari getaran udara pada vocal cords. Rongga mulut berfungsi sebagai resonator, merupakan ruang udara yang berfungsi untuk memperkuat vibrasi dhikrullah. Gelombang dhikrullah yang masuk ke telinga diubah pada cochlea menjadi listrik. Gendang telinga bergetar karena getaran bunyi yang masuk telinga merupakan peristiwa resonansi. Melalui auditory diteruskan ke pusat *auditory cortex*. Proses ini dimulai pada tahap organ reseptor pendengaran dengan pengolahan kode perifer di otak. [34] Dhikrullah dilakukan dengan menyebut *Allah... Allah... Allah...* secara terus menerus dan memberi perhatian sepenuhnya terhadap Allah untuk beberapa menit. [35] Juga dapat dilakukan dengan mengulang-ulang menyebut nama Allah. [36] Karena itu, dhikrullah adalah *recollection of God*. [37] Cara menyebut dapat dilakukan secara bersuara dengan lidah mengulang-ulang nama Allah. Dhikrullah juga dapat dilakukan dengan hanya *the mention of the name Allah alone*. [38] Dhikrullah dapat dilakukan sambil duduk, berdiri dan berbaring sesuai dengan keadaan fisik seseorang.

3.2 Vibrasi Dhikrullah: Dhikrullah dalam Perspektif Sains

Dhikrullah dari pendekatan sains dipandang sebagai fenomena vibrasi yang dihasilkan dari gabungan huruf A, L, L dan H (ALLAH) yang diucapkan secara bersuara. Melalui penjelasan akustik, maka suara dhikrullah akan dapat dipahami lebih mudah. Sebutan Allah mengandung energi. Nama Allah terubung dengan vokal dan konsonan. Huruf A, L dan AH. Huruf L tunggal berarti getaran dalam pengertian kosmis. Suara L sangat bergetar, pada kata Allah terdapat dua L. Penggunaan suara L yang paling kuat adalah pada kata Allah. Pada nama Allah, huruf H berbunyi AH pada akhir sebutan kerana



disertai dorongan udara dari perut. AH adalah kata sangat terbuka dikaitkan dengan getaran jantung dan AH memiliki energi vibrasi. [39]

Dhikrullah dalam perspektif sains adalah vibrasi dan model untuk mengaktifkan elemen tubuh untuk kesehatan mental bersifat signifikan.[40] Dhikrullah adalah aktifitas bernafas dan bersuara. Pembahasan tentang dhikrullah adalah uraian mengenai faedah gas-gas yang terkandung dalam pernafasan dan energi yang diproduksi semasa dhikrullah terutama untuk otak. Otak berhubungan dengan udara, suara, pendengaran, gerakan tubuh serta hyperventilasi. [41] Bernafas merupakan proses memasukkan gas-gas yang terkandung dalam udara ke seluruh tubuh untuk melanjutkan kehidupan. Bersuara merupakan proses mengirim energi ke otak untuk mendapatkan respon. Keduanya menuju ke otak dengan fungsi yang berbeda. Dhikrullah membentuk pola pernafasan yang menyerap oksigen lebih banyak untuk respirasi, metabolisme dan otak. Pernafasan aspek kehidupan yang terkait dengan physical and spiritual dimensions. [42] Kekurangan oksigen dalam tubuh dapat menyebabkan proses transmisi oksigen ke sel-sel, metabolisme dan otak tidak normal. [43] Gas-gas dalam pernafasan manusia. Gas masuk nitrogen 78.62%, oksigen 20.84%, karbon 00.04%, lain-lain 00.50% dan gas keluar nitrogen 74.90%, oksigen 16.60% karbon 3.20%, lain-lain 3.20%. [44]

Studi psikofisiologi memperlihatkan bahwa gangguan ketakutan dan kecemasan pada emosi mempengaruhi pola pernafasan. [45] Penulis menyimpulkan bahwa oksigen dan suara semasa dhikrullah dapat berfungsi sebagai aspek signifikan untuk memperbaiki gelombang otak. Manusia yang memerlukan dukungan spiritual untuk memperbaiki kualitas oksigen dalam tubuh dapat menggunakan nama Allah sebagai sumber suci. [46] Menyebut nama Allah dengan mengikut kaedah bunyi yang benar akan memproduksi energi yang dapat mengharmoniskan emosi. [47]

3.3 Dhikrullah sebagai Konseling

Konseling bertujuan untuk mengaktifkan kesadaran individu dan tanggungjawab terhadap tujuan hidup. Menyadari keberadaannya dan status yang ia sandang dalam suatu sistem. Konseling berproses secara bertahap untuk menghubungkan kesadaran dengan tanggung jawab melalui konseling psychotherapy. [48] Kesadaran mempunyai hubungan dengan nilai-nilai universal. Dalam Islam kesadaran terkait dengan ajaran eskatologis yang mengajarkan kehidupan berikutnya. Jadi vibrasi dhikrullah dapat digunakan dalam proses konseling proses untuk sadar diri, sadar tujuan, sadar makna, dan sadar Allah. Dhikrullah sebagai ritual konseling di kalangan masyarakat Islam telah dilakukan lebih dari 1400 tahun. Ulama sebagai figur spiritual menggunakan dhikrullah untuk menangani trauma konflik di wilayah mereka. Dalam proses rehabilitasi gangguan emosi, dhikrullah telah diterima secara luas.

a) Vibrasi sebagai Konseling

Vibrasi telah digunakan sebagai elemen konseling sejak beberapa ribuan tahun yang lampau. [49] Dalam riwayat para raja ditemukan cerita tentang taman berisi suara air mengalir dan suara burung-burung yang dirancang untuk mendapatkan efek vibrasi suara tersebut terhadap gelombang otak. Sejak konseling pertama kali dipopulerkan oleh Frank Parsons pada tahun 1908, ragam pendekatan konseling terus mengalami perkembangan. [50] Konseling harus total karena terkait dengan aspek kejiwaan yang fundamental. Pendidikan yang gagal membantu manusia untuk memahami dirinya dapat menyebabkan orang bunuh diri. Konseling membantu individu memahami diri, perasaan, emosi dan juga pikiran. Bantuan konseling bersifat psikologis berdasarkan nilai-nilai yang

disepakiti bersama untuk mengangkat harkat dan martabat klien agar mampu menentukan sikap dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. [51]

b) Dhikrullah sebagai Vibrasi Konseling

Dhikrullah terbukti berhasil mengundang perasaan rilek pada otak subjects. Perasaan tersebut terjadi karena perubahan dari gelombang beta ke gelombang alpha. Vibrasi dhikrullah dapat difungsikan sebagai vibrasi konseling karena terbukti mampu mengubah status kesadaran pada gelombang otak. Dalam proses konseling, vibrasi dhikrullah membantu client untuk menemukan kesadaran dan fokus.

c) Otak Menerima Stimulus Suara

Proses dhikrullah dimulai dari otak yang berfungsi menghubungkan antara alam mikro dengan alam makro. [52] Otak mengandung sekitar 100 milyar neuron dan beratnya antara 1100 dan 2000 g.[53] Neuron menggunakan pancaran gelombang listrik yang dihasilkannya untuk berkomunikasi dengan neuron yang lain. Gelombang otak mampu mempengaruhi lingkungan dan sebaliknya. Dalam proses interaksi tersebut, otak berpotensi menerima gangguan dari gelombang diluar dirinya. Otak yang mengalami gangguan menyebabkan sistem kontrol tubuh tidak dapat berfungsi secara maksimal.[54] Dhikrullah sebagai suara dapat memberi pengaruh kepada perilaku manusia. Menurut sains suara menghasilkan getaran dalam bentuk gelombang energi. Gelombang akan membawa energi sesuai dengan amplitudo, baik yang dapat dengar maupun tidak. Dossey mengakui tentang peran vibrasi dhikrullah sebagai sumber suci terhadap manusia. Energi akustik ini merambat melalui medium dan mudah dikenal melalui pendengaran. Energi suara terbukti memberi banyak manfaat kepada manusia. Otak dapat mengalami gangguan kesehatan akibat dari pencemaran suara. Suara semua subjek telah berhasil direkayasa untuk meredakan tress maupun darah tinggi melalui stimulus dhikrullah.

d) Pengaruh Dhikrullah terhadap Otak

Pada dhikrullah terdapat pola bernafas yang membantu mensuplai oksigen ke otak. Semasa melakukan dhikrullah terjadi proses pertukaran gas-gas pada tubuh subject. Gas-gas yang terkandung dalam udara masuk kedalam paru-paru, darah sehingga ke otak. Pada aktifitas bernafas during dhikrullah dengan cara menghirup dan mengeluarkan udara melalui mulut terjadai pertukaran O₂ dengan CO₂ dalam tubuh secara terus menerus. Tanpa suplai oksigen yang cukup otak tidak dapat berkerja secara maksimal. Otak memerlukan oksigen dalam jumlah besar untuk menggerakkan banyak aktifitas. Otak sangat sensitif terhadap kekurangan oksigen. Interaksi jantung dengan paru secara terus menerus menyediakan oksigen yang diperlukan otak. Semua organ juga memerlukan oksigen yang cukup bahkan ketika manusia tidak melakukan kegiatan apapun.

Pola bernafas yang baik sangat efektif untuk mengubah tingkat stres pada otak. Bernafas dengan nyaman dan mudah akan mengundang penyembuhan pada tubuh karena oksigen yang cukup membawa rasa damai. Memulai bernafas dari pusat dapat memberi pengaruh pada otot-otot perut dalam istilah yoga disebut dengan hara. Oksigen dalam nafas akan menyebar dan menenangkan seluruh bahagian tubuh yang tegang. Itulah sebabnya mengapa oksigen dalam pernafasan dhikrullah dapat meningkatkan perasaan relaks pada subjek.[55] Pernafasan dhikrullah memberi perubahan signifikan pada kualitas nafas untuk mendukung kesehatan. Pandangan yang mengatakan bahwa manusia tidak



perlu memperbaiki cara bernafas karena manusia setiap hari bernafas tidak diterima di kalangan ahli kesehatan. Pernafasan dhikrullah terbukti membantu mensuplai oksigen lebih banyak ke otak. [56] Pernafasan dhikrullah membantu subjek mendapatkan rasa tenang.

3.4 Dhikrullah sebagai Konseling Emosi di Kalangan Masyarakat Aceh

a) Vibrasi dan Emosi

Hubungan gelombang suara dengan emosi pada amygdala telah lama menjadi perhatian para saintis. Teori otak menjelaskan fungsi amygdala sebagai pusat emosi manusia. Emosi dapat dipahami sebagai gejala individu yang disertai oleh respon terhadap suatu rangsangan yang mengandung suatu kebutuhan dasar dimana jika kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, maka merasa gembira dan jika tidak akan marah. Otak mengendalikan tubuh serta seluruh aktivitas manusia. Pada otak terdapat neuron merupakan unit dasar yang mengatur komunikasi dengan mengubah data yang diterima menjadi impuls listrik melalui serangkaian proses depolarisasi.[57] Setiap neuron mempunyai cabang dendrit yang berfungsi untuk menerima rangsangan stimulus dari vibrasi terhadap emosi.

Perintah emosional dan rasional yang berhubungan dengan berbagai organ tubuh manusia dikeluarkan oleh sistem limbik yang terletak di tengah otak.[58] Karena itu, perintah dhikrullah yang dikeluarkan sistem limbik, baik bersifat emosional dan rasional berhubungan dengan berbagai organ tubuh manusia. Pengaruh vibrasi dhikrullah terhadap otak akan turut mempengaruhi denyut jantung, stres, darah tinggi, keseimbangan cairan dan suhu tubuh.[59] Walaupun ilmuan belum menghubungkan konseling emosi dengan vibrasi dhikrullah tetapi konseling yang melibatkan suara telah lama dilakukan. Di Aceh, konseling dhikrullah telah lama di jalankan di kalangan muslim untuk mendapatkan efek vibrasi terhadap gelombang otak.

b) Amygdala dan Kepribadian

Menurut Joseph Le Doux, pada lobus temporal terdapat amygdala berfungsi sebagai tempat menyimpan dan mengelola emosi manusia. Amygdala merespon stimulus yang diterimanya sesuai dengan pengalaman baik atau buruk yang tersimpan pada emosi. Amygdala mengendalikan perilaku manusia ketika menghadapi keadaan yang bersifat emosional. Ia juga menerima rangsangan dari visual dan audio sebagai faktor penggerak emosi. [60] Keadaan amygdala mempengaruhi penghasilan hormon, sistem peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan. Amygdala berpasangan dengan hipokampus yang menyimpan dan mengelola data yang bersifat intelektual. Pada *sistem limbik*, hipokampus berperan sebagai struktur pusat dalam pembentukan emosi dan memori. David A. Bourne menemukan bahwa terdapat hubungan antara amygdala dengan korteks. Pada usia 12 tahun mengalami perkembangan struktur amygdala lebih dominan, sedangkan korteks mengalami perkembangan pada usia di atas 20 tahun. Karena itu amygdala lebih dahulu mengalami perkembangan daripada korteks. Individu yang mengalami gangguan amygdala kurang tertarik kepada individu lain. Kepribadian menjadi pasif dan pengenalannya terhadap aspek emosi dari suatu peristiwa sangat minim (*affective blindness*).

Hasil kajian terdahulu memperlihatkan bahwa amygdala memainkan peran dalam perasaan ketakutan dan kecemasan bagi manusia. [61] Amygdala juga terlibat dalam proses tekanan darah, pernafasan dan ekspresi wajah ketakutan. Emosi pada amygdala mempunyai hubungan dengan pendengaran. [62] Karena itu, mendengarkan dhikrullah dapat menggetarkan emosi dan stimulus untuk mengeluarkan air mata. Ucapan kasar akan

tersimpan dalam emosi dan akan terekam dalam ingatan dalam waktu yang lama. Amygdala akan bereaksi sesuai dengan stimulus yang diterimanya. Pusat data emosi di otak akan mengisi data baru atau membiarkan data tersebut mempengaruhi amygdala. Penulis berpendapat bahwa dalam suatu interaksi penting untuk melibatkan vibrasi spiritual dengan tujuan untuk menata emosi secara permanen.

Ketika terjadi proses interaksi dengan lingkungan secara internal dan eksternal, amygdala merekam pengalaman emosi itu. [63] Peran signifikan amygdala terlihat pada waktu mengaktifkan sistem emosi ketika interaksi sedang berlangsung. Paul Sanberg juga menemukan peran amygdala terhadap adanya rasa takut, emosi, dan kejang. Lisa Feldman menemukan bahwa ukuran amygdala terkait dengan kemampuan interaksi orang dewasa yang kompleks. [64] Dalam pandangan neuroteologi bahwa *sumber* perilaku anti-rasionalis ditimbulkan oleh aktivitas neurologis pada sistem limbik. Caroline Leaf menjelaskan bahwa pikiran positif akan meningkatkan neuron maupun dendrite lebih teratur sedangkan pikiran negatif akan merusak sel-sel otak. Kerusakan ini disebabkan oleh faktor stress, gangguan jiwa, mendengar ucapan kasar, dan pengaruh dari lingkungan negatif. Niat dapat mempengaruhi perubahan gelombang otak sebagai isyarat perubahan pada emosi. Girus singgulata mengendalikan hubungan antara emosi dengan kemampuan kognitif pada korteks serebrum. Struktur Mamilari akan mengendalikan aktivitas lidah dan otot kerongkongan ketika melakukan dhikrullah. Lobus frontal yang terletak di depan otak berfungsi mengarahkan perilaku dan bertanggungjawab untuk memutuskan hal baik atau buruk.[65]

c) Dhikrullah sebagai Konseling Emosi

Dhikrullah sebagai jalan untuk menenangkan emosi telah lama diterima di kalangan muslim. Jika dhikrullah dipraktikkan mengikuti cara ilmiah, maka dapat mempengaruhi emosi. Vibrasi dhikrullah melalui indra pendengaran mempengaruhi emosi pada sistem limbik yang berfungsi untuk mengendalikan kesadaran manusia.[66] Pada sistem limbik tersimpan banyak informasi yang terhubung ke girus singgulata tempat pengaturan emosi dengan kemampuan kognitif. Stimulus yang diterima amygdala dari visual maupun audio menjadi faktor penggerak emosi.[67] Keadaan amygdala akan mempengaruhi hormon, peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan. Pernafasan dipengaruhi oleh keadaan amygdala. Karena itu, pengaruh dhikrullah terhadap amygdala akan memberikan efek positif terhadap keadaan emosi. Perbedaan keperibadian dapat diidentifikasi melalui pola pernafasan. Ketika fisik mengalami overtraining dan psikis mengalami peningkatan stres, maka tingkat kecemasan individu mempengaruhi pernafasan. Vibrasi dhikrullah mampu menata sistem limbik, jantung, darah maupun paru-paru merupakan organ penting bagi kesehatan psikologis. Ketika melakukan dhikrullah, aktifitas saraf pendengaran, memori, amygdala dan hipocampus di otak menjadi meningkat karena keterlibatan aktif bagian-bagian tersebut dalam proses dhikrullah. Dhikrullah akan mengaktifkan sistem saraf sehingga otak menjadi aktif secara keseluruhan. Menurut al-Quran, vibrasi dhikrullah dapat mengantarkan seseorang kepada ketenangan sebagai modal menuju sukses (Q. S 62: 10). Secara sains, dhikrullah yang dilakukan secara diulang-ulang akan meningkatkan kualitas kesehatan otak melalui kehadiran gelombang *alpha*.

Dhikrullah melalui amygdala akan mempengaruhi emosi manusia. Emosi manusia, baik dalam keadaan sedih maupun gembira diekspresi melalui gelombang suara. Karena itu, banyak melakukan dhikrullah dapat berpengaruh kepada emosi. Dhikrullah akan mengharmoniskan gelombang otak sebagai isyarat mental berada dalam keadaan stabil. Pada suara manusia terdapat fungsi cathartic yang dapat menenangkan berbagai gangguan pada emosi. Amygdala yang terbebas dari vibrasi negatif akan lebih mampu beradaptasi dengan berbagai stimulus. Kelihatannya terdapat hubungan yang kuat antara



gelombang otak, mental dan perilaku yang stabil. Berbagai emosi yang terkandung dalam suara mempengaruhi sistem saraf. Suara merupakan media utama untuk mengenal karakter dan keadaan emosi. Karakter individu dapat dikategorikan berdasarkan tingkat frekuensi suara, kecepatan, kekuatan, bahasa, cara bernyanyi dan vokal yang digunakan. Karakter suara berbeda antara setiap individu demikian juga dengan karakter gelombang otak berbeda antara setiap individu.

d) Dhikrullah sebagai Konseling Masyarakat Aceh

Beberapa bulan di lokasi penelitian, penulis menemukan bahwa praktek dhikrullah yang dilakukan pada beberapa *dayah* di pesisir utara Aceh semakin ramai diikuti masyarakat. Alasan mereka mengikuti praktek dhikrullah di rumah suluk maupun lapangan karena untuk mendapatkan ketenangan emosi. Sejumlah perubahan penting tentang perkembangan praktek dhikrullah memang sedang terjadi di sana. Fakta ulama *dayah* mendukung ekspansi dhikrullah dengan mempromosikan ritual tersebut ke masyarakat seperti yang dilakukan Muhammad Thaeb seorang pembimbing dhikrullah di Pesisir Utara Aceh. Aceh pernah menjadi negara terkemuka di dunia pada Abad ke-17, [68] dan wilayah utaranya merupakan pusat ilmu pengetahuan paling awal di sana. [69] Dhikrullah di kalangan masyarakat Aceh berfungsi sebagai obat hati. Ada ungkapan yang terkenal di kalangan masyarakat Aceh "*ubat hate Allah...Allah*". Dhikrullah juga digunakan para sufi untuk konseling trauma masyarakat setelah kejatuhan Bagdad akibat serangan tentara Mongol. Di Afrika, Tarekat Sanusiyyah menggunakan dhikrullah untuk meningkatkan semangat perjuangan melawan penjajahan Perancis.[70]

Dhikrullah merupakan warisan sosial dari al-Quran dan masih ramai masyarakat Aceh yang menghargai warisan itu. [71] Hingga tahun 2020, dhikrullah masih di praktekkan pada masjid baiturrahman yang terletak di ibu kota Aceh Darussalam. Hari ini, praktek dhikrullah telah menjadi fenomena umum di Aceh Timur, Aceh Utara, Aceh Bireuen, Aceh Selatan dan Banda Aceh. Menjadikan rumah suluk sebagai pusat konseling emosi telah menjadi fenomena keagamaan di Aceh. [72] Tentu ada banyak model dhikir di wilayah itu tetapi fokus penulis adalah dhikrullah. Tradisi dhikrullah masih terus dilestarikan hingga hari ini. Dalam tradisi masyarakat Aceh, dhikrullah berasal dari para guru tarekat. Dhikrullah diletarikan oleh masyarakat melalui rumah suluk yang berfungsi sebagai pusat kegiatan konseling. Latar belakang sosial para partisipan rumah suluk terdiri dari pengusaha, akademisi dan pemuka agama yang datang dari berbagai daerah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa dhikrullah sedang mengalami kebangkitan secara luas di Aceh. Informasi ini mendorong penulis untuk mengetahui lebih jauh tentang fungsi dhikrullah sebagai konseling di Aceh. Paling tidak, terdapat empat perspektif masyarakat untuk memperoleh efek dhikrullah. Pertama, kelompok yang berpandangan bahwa dhikrullah diucapkan secara bersuara untuk memperoleh efek konseling. Kedua, kelompok yang berpandangan bahwa dhikrullah dipraktekkan silently. Ketiga, kelompok yang tidak memahami dhikrullah, ini kelompok terbanyak terungkap selama wawancara. Keempat, kelompok yang menentang praktek dhikrullah secara bersuara. Namun, secara umum masyarakat Aceh mengapresiasi komunitas dhikrullah tersebut dengan memberi penghormatan sosial kepada mereka. Penghormatan kepada komunitas dhikrullah mengindikasikan bahwa masyarakat Aceh mempunyai cendrung kepada praktek mistik. Sedangkan cara dhikrullah masuk ke dalam masyarakat Aceh melalui tarekat dan *dayah*. Hasil investigasi penulis menemukan ada tiga cara. Pertama, pemimpin *dayah* sekaligus pemimpin suatu tarekat. Kedua, pemimpin *dayah* mengadopsi dhikrullah dari suatu tarekat. Ketiga, pelajar pada satu *dayah* mengikuti praktek dhikrullah di tempat lain.

Semakin meningkat praktek dhikrullah di lingkungan *dayah* merupakan indikasi kebangkitan dhikrullah.

Dhikrullah juga dipercaya sebagai jalan untuk untuk menghayati nilai-nilai Islam. Fakta penting lain, semakin meningkat perhatian ilmuwan terhadap fenomena dhikrullah. Beberapa paper dan buku telah dipublikasikan untuk menjelaskan tentang dhikrullah dari berbagai aspek. Pemimpin dhikrullah juga mempunyai kemampuan berkomunikasi yang baik dengan pemerintah dan masyarakat di Aceh. Menurut Mubarok, fenomena peminat dhikrullah semakin meningkat merupakan wujud dari kebutuhan spiritual masyarakat hari ini. Pemicu lainnya adalah pandangan hidup yang keliru dan tidak mampu beradaptasi dengan perkembangan jaman yang kompleks. Kekosongan spiritual tersebut kemudian menimbulkan berbagai gangguan psikologis. [73] Jika disimpulkan, paling tidak terdapat tiga alasan tentang mengapa dhikrullah semakin diminati di Aceh. *Pertama*, ulama masih dihormati di kalangan masyarakat Aceh, terutama mereka yang dipercayai telah mencapai tingkat Auliya. Masyarakat percaya ulama adalah pewaris Nabi. Makam wali, bagi sebahagian orang merupakan gerbang menuju kesadaran spiritual dan kawasan damai bagi mereka yang gelisah di tengah kegaduhan dunia. Penghargaan terhadap mereka tidak pernah berakhir, baik semasa hidup atau setelah wafatnya.[74] Bahkan terkadang mereka jauh lebih dihormati setelah wafatnya ketimbang semasa hidupnya.[75] *Kedua*, Islam memerintahkan pengikutnya untuk mempraktekkan dhikrullah setiap setelah shalat untuk mendapatkan ketenangan. Ketiga, masyarakat memerlukan dhikrullah untuk kebutuhan spiritual.

4. KESIMPULAN

Di kalangan ulama masih terjadi perdebatan tentang hubungan metode praktek dhikrullah dengan konseling emosi hingga hari ini. Melalui penelitian, penulis telah menemukan sejumlah faedah dari praktek dhikrullah terhadap konseling emosi. Peneliti memilih model dhikrullah karena lebih sesuai dengan kepentingan konseling dan keadaan korban di Aceh. Di masa mendatang, penelitian tentang relevansi dhikrullah terhadap emosi pada otak manusia dari pendekatan sains akan menjadi solusi alternatif untuk konselor emosi dalam program rehabilitasi mental yang belum tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gunther Keil. 1995. *Religion Explained: The Evolutionary Origins of Religious Thought*, USA: Basic Book.
- [2] Whalen. 2009. *Human Amygdala Responses to Facial Expressions of Emotion*. USA The Guilford Press.
- [3] Hossein Nasr. 2003. *Zikir Nafas Peradaban Modern*, Jakarta: Pustaka Hidayah.
- [4] Muhammad Ali .2009. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Jakarta: IMTIMA
- [5] Aisha Salman Al-Thani. 2012. *An Islamic Modification of the Person-Centered Counseling Approach*. Qatar: Published by QScience.com
- [6] G. Hussein Rassool. 2016. *Islamic Counselling: an Introduction to Theory and Practice*. New York: Routledge.
- [7] Andrew J. Weaver, Laura T. Flannelly and John D. Preston. 2003. *Counseling Survivors of Traumatic Events A Handbook for Pastors and Other Helping Professionals*. United States: Abingdon Press.
- [8] Phillip D. Rumrill, James L. Bellini, Lynn C. Koch. 2001. *Emerging Issues in*



- Rehabilitation Counseling: Perspectives on the New Millennium. The United States of America: Charles C Thomas• Publisher, LTD.
- [9] Cyrus Marcellus Ellis and Jon Carlson. 2009. *Cross Cultural Awareness and Social Justice in Counseling*. United States of America: Taylor & Francis Group.
- [10] Gerald A Gladstein. 2019. *Empathy and Counseling Explorations in Theory and Research*, New York: Springer-Verlag.
- [11] J. William Worden. 2009. *Grief counseling and grief therapy : a handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- [12] John Sommers-Flanagan and Rita Sommers-Flanagan. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*. The United States of America: John Wiley & Sons
- [13] H.1. Eysenck. 1981. *A Model for Personality*. Berlin Heidelberg: Springer.
- [14] Julie A. Uhernik. 2017. *Using Neuroscience In Trauma Therapy Creative and Compassionate Counseling*. New York: Routledge.
- [15] Mary Thomas Burke, Jane C. Chauvin, Judith G.Miranti. 2005. *Religious and Spiritual Issues in Counseling: Applications Across Diverse Populations*. New York: Brunner-Routledge. Avenue
- [16] Linda Snetselaar. 2007. *Nutrition counseling for lifestyle change*. New York: Taylor and Francis Group.
- [17] Lisa Lopez Levers. 2012. *Trauma Counseling Theories and Interventions*. New York: Springer Publishing Company
- [18] Louis A. Busacca and Mark C. Rehfuss. 2017. *Postmodern Career Counseling A Handbook of Culture, Context, and Cases*. Alexandria: the American Counseling Association.
- [19] P. Paul Heppner. Bruce E. Wampold and Dennis M. Kivlighan, Jr. Research. 2008. *Design in Counseling*. the United States of America: Thomson Brooks.
- [20] Richard S. Balkin and David M. Kleist. 2017. *Counseling Research A Practitioner-Scholar Approach*. Alexandria: American Counseling Association.
- [21] Robert K. Conyne. 2004. *Preventive Counseling: Helping People to Become Empowered in Systems and Settings*. New York: Brunner-Routledge.
- [22] Roberta M. Milgram. 1991. *Counseling Gifted and Talented Children: A Guide for Teachers, Counselors, and Parents*. The United States of America: Ablex Publishing Corporation.
- [23] Steven D. Brown and Robert W. Lent. 2008. *Handbook of Counseling Psychology*. Canada: JohnWiley & Sons, Inc.
- [24] John C. Carey, Belinda Harris, Sang Min Lee and Oyaziwo Aluede. 2017. *International Handbook for Policy Research on School-Based Counseling*. Switzerland: Springer International Publishing.
- [25] John Pellitteri. Robin Stern. Claudia Shelton & Barbara Muller-Ackerman. 2006. *Emotionally Intelligent School Counseling*: London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- [26] Patricia Van Voorhis, Michael C. Braswell, David Lester. 2009. *Correctional Counseling and Rehabilitation*. NJ: Anderson Publis.
- [27] Stevan L. Nielsen, W. Brad Johnson, Albert Ellis. 2001. *Counseling and Psychotherapy with Religious Persons: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- [28] T. F. Riggart & Dennis R. Maki. 2004. *The handbook of Rehabilitation Counseling*:

- Issues and Methods*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- [29] W. Miles Cox dan Eric Klinger. 2004. *Handbook of Motivational Counseling Concepts, Approaches, and Assessment*. England: John Wiley & Sons.
- [30] Linden R. Timoney and Mark D. Holder. 2013. *Emotional Processing Deficits and Happiness: Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg
- [31] Warren R. Rule and Malachy Bishop. 2006. *Adlerian Lifestyle Counseling Practice And Research*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- [32] William C. Chittick. 2008. *The Essential Seyyed Hossein Nasr*. Canada: World Wisdom.
- [33] Michael A. Arbib. 2003. *The Handbook of Brain Theory And Neural Networks*. the United States of America: Madison.
- [34] Arthur N. Popper. 2008. *Handbook of Auditory Research*. USA: Springer.
- [35] Jean-Louis Michon. 2006. *Sufism: Love & Wisdom*. Indiana: World Wisdom
- [36] John Renard. 2009. *The A To Z Of Sufism*. UK: The Scarecrow Press
- [37] Catharina Raudvere dan Leif Stenberg. 1998. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community*. London: I.B.Tauris & Co Ltd.
- [38] William C. Chittick. 2008. *The Essential Seyyed Hossein Nasr*. Canada: World Wisdom.
- [39] James D'Angelo. 2005. *The healing power of the Human Voice: Mantras, Chants, and Seed Sounds for Health and Harmony*. Canada: Transcontinental Printing.
- [40] Harry Francis Mallgrave. 2019. *Building Paradise: Episodes in Paradisiacal Thinking*, 1st Edition. USA: Routledge.
- [41] Carl F. Craver. 2007. *Explaining the Brain: Mechanisms and the Mosaic Unity of Neuroscience*. Oxford University Press, Clarendon Press.
- [42] Dennis Lewis. 2004. "Dissociable Realization and Kind Splitting" *Philosophy of Science* 71, 960-971.
- [43] Alexa Fleckenstein. 2007. *Health 20 Tap into the Healing Powers of Water to Fight Disease, Look Younger, and Feel Your Best*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc
- [44] Melissa Stewart. 2010. *Conselor Education and Supervision*. Washington: 45 (4). 284.
- [45] Atsuko Masuda. 2004. *Post-Genomic Perspectives in Modeling and Control of Breathing*. New York: Plenum Publishers.
- [46] Larry Dossey. 2000. *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. San Francisco: Harper Sanfrancisco.
- [47] James D'Angelo. 2005. *The healing power of the human voice : mantras, chants, and seed sounds for health and harmony*. Canada: Transcontinental Printing.
- [48] Vanja Orlans, 2009. *Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- [49] Abdullah Yusuf Ali. 1992. *The Holy Quran*. USA: Amana Corporation.
- [50] William Worden. 2009. *Grief counseling and Grief Therapy: a Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- [51] W. Miles Cox dan Eric Klinger. 2004. *Handbook of Motivational Counseling Concepts, Approaches, and Assessment*. England: John Wiley & Sons.
- [52] Elisabeth Ahsen. 2006. *Introduction to Neurolinguistics*. USA: John Benjamins B.V.
- [53] David L. Clark. 2005. *The Brain and Behavior An Introduction to Behavioral Neuroanatomy*. UK: Cambridge University.



- [54] Laurie J. F. 2008. *The Gale Encyclopedia Of Mental Health*. London: The Gale Group.
- [55] Barbara Rubin. 2006. *Healing Crisis and Trauma with Mind, Body, and Spirit*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- [56] Alexa Fleckenstein. 2007. *Health 20 Tap into the Healing Powers of Water to Fight Disease, Look Younger, and Feel Your Best*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc
- [57] Randal C. Oreilly. 2000. *Making Magic: Religion, Magic, and Science in the Modern World*. USA: Oxford University.
- [58] David A. Leeming. 2010. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. USA: Sringer.
- [59] Kara Rogers. 2011. *The Brain and The Nervous System*. New York: Britannica Educational Publishing.
- [60] V. S. Ramachandran. 2002. *Encyclopedia of Human Brain*. USA: Academic Press.
- [61] Barbara Ferry. 2012. *The Amygdala A Discrete Multitasking Manager*. Croatia: InTech.
- [62] Atsuko Masuda. 2004. *Post-Genomic Perspectives in Modeling and Control of Breathing*. New York: Plenum Publishers.
- [63] Achmad Mubarok. 2001. *Psikologi Qur`ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- [64] Dadang Hawari. 1997. *Do`a dan Zikrullah*. Jakarta: Dana Bakti Primayasa.
- [65] Stephen P. Salloway. 2001. *The Frontal Lobes and Neuropsychiatric Illness*. USA: American Psychiatric Publishing.
- [66] Carol Turkington. 2002. *The Encyclopedia of the brain and brain disorders*. USA: An imprint of Infobase Publishing.
- [67] Carol Turkington. 2002. *The Encyclopedia of the brain and brain disorders*. USA: An imprint of Infobase Publishing.
- [68] Denys Lombard. 1991. *Kerajaan Aceh: Jaman Sultan Iskandar Muda (1607-1636)*, Jakarta Balai Pustaka.
- [69] Hossein Nasr. 2003. *Zikir Nafas Peradaban Modern*, Jakarta: Pustaka Hidayah.
- [70] Nicola A. Ziadeh. 2001. *Tariqat Sanusiyyah: Penggerak Pembaharuan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [71] Muhammad Muda Waly 1994. *Zikir*. Labuhan Haji: Dayah Darussalam.
- [72] Abu Bakar Aceh. 2003. *Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf*. Solo Ramadhani.
- [73] Achmad Mubarok. 2001. *Psikologi Qur`ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- [74] Michael Chodkiewicz. 2002. *Konsep Tentang Kenabian dan Aulia Ibnu 'Arabi*. Jakarta: PT, Raja Grafindo Persada.
- [75] Henri Chambert Loir, 2007. *Sadur: Sejarah Terjemahan di Indonesia dan Malaysia*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.