

## Perbedaan antara efek zikir khafi (tak bersuara) dengan jahar (bersuara) terhadap respon relaksasi (Studi komparatif terhadap dua cara kelompok pengamal zikir)

Wiji, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20286930&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Di zaman modern ini banyak sekali orang mengalami gangguan psikis yang bahkan muncul menjadi simtom fisik yang terutama berkaitan langsung dengan tekanan berbagai persoalan hidup. Gangguan tersebut misalnya dalam bentuk stress, hipertensi, cemas, dan gangguan jiwa lain yang pangkal persoalannya adalah menurunnya spiritualitas manusia pada umumnya. Penurunan itu diperbesar oleh gaya hidup manusia itu yang lebih berpusat pada dirinya sendiri, seiring dengan kemajuan teknologi di berbagai bidang sehingga timbullah gejala-gejala ?penyakit? orang modern seperti itu.

Akar persoalan timbulnya gangguan psikis semacam itu sebenarnya adalah mudarnya perasaan tenang dalam hidup. Ketenangan dan kebahagiaan yang memiliki dimensi rohani dan spiritualitas agak dikesampingkan oleh sebagian besar orang yang justru terjebak ke dalam pencapaian kepuasan hidup yang lebih berpijak pada pemenuhan materi. Sehingga manusia menjadi lebih rentan dengan stress, cemas, dan tekanan persoalan hidup yang kian kompleks.

Bagaimana ketenangan itu bisa diperoleh ? Atau jika pertanyaan itu agak dipersempit : apa yang harus kita lakukan supaya relaks ? Jawabannya adalah banyak hal dan cara yang bisa dilakukan untuk bisa mencapai semua itu. Akan tetapi banyak ahli dan praktisi menyatakan dan mempraktekkan bahwa latihan spiritual merupakan salah satu cara paling efektif yang bisa dilakukan.

Meditasi, yang menjadi topik penelitian ini merupakan bentuk latihan spiritual yang dijadikan upaya untuk mencapai ketenangan. Meditasi adalah suatu istilah umum yang dipakai oleh semua keyakinan hidup, agama

dan kepercayaan. Islam, sepanjang pengetahuan saya tidak melarang umatnya menjalankan meditasi sepanjang tidak mempersekutukan Tuhan.

<br><br>

Pengaruh meditasi terhadap fisik banyak diteliti para ahli pada subyek yang melaksanakan meditasi, terutama tradisi yoga, zen Budhisme maupun transenden-tal meditation dan ternyata terbukti bisa afektif membangkitkan respon relaksasi. Selain perubahan fisik, ternyata meditasi mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Gifford-May & Thompson (1994) mencatat hasil-hasil penelitian para ahli berkaitan dengan perubahan psikologis, yang menyangkut perubahan kognitif, emosional dan perseptual.

<br><br>

Penelitian ini memfokuskan diri pada zikir, sebagai salah satu bentuk latihan spiritual, dan sangat dekat dengan meditasi. Zikir adalah penyabutan dan ingatan pada Tuhan secara terus-menerus dengan khidmat. Dalam melakukan zikir, kesadaran kita arahkan untuk mengingat Allah, menyebut nama-Nya, dengan tujuan mendekatkan diri dan mencari keridhaan Allah.

<br><br>

Zikir seperti juga meditasi, mempunyai teknik dan metode yang berbeda-beda. Di Indonesia banyak kelompok pengamal zikir dengan semangat tasawuf yang tergabung dalam tarekat yang tersebar di seluruh nusantara. Kata Tarekat (secara harafiah diartikan "jalan") mengacu baik kepada sistem latihan meditasi maupun amalan (muraqabah, zikir, wirid, dan sebagainya) yang dihubungkan dengan sederet sufi, organisasi yang tumbuh di seputar metode sufi yang khas ini. Para pengamal zikir menggunakan metode zikir jahar (zikir keras) dan zikir khafi (zikir diam).

<br><br>

Penulis membandingkan di antara dua metode yang umum dipakai ini mana yang lebih efektif bisa membangkitkan respon relaksasi. Secara teoritis, metode Jahar lebih efektif dibandingkan metode Khafi. Namun dari hasil penelitian di empat kelompok pengamal zikir ternyata hasilnya tidak signifikan berbeda. Berbagai faktor di lapangan mempengaruhi sehingga hasilnya seperti itu.

<br><br>

Namun hal penting yang patut dicatat adalah bahwa zikir ini bisa dijadikan alternatif penyembuhan bagi mereka yang mengalami hipertensi karena terbukti mampu menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara benar dan intensif. Bahkan baik untuk mencapai kesehatan jiwa, sehingga orang bisa terhindar dari kecemasan, stress, dan ketergantungan obat dalam menghadapi tekanan hidup yang makin kompleks.