

Received: 9 Maret 2026 | Accepted: 5 April 2026 | Published: 13 Juni 2026

RELEVANSI ZIKRULLAH DALAM MENCEGAH TERORISME**Iskandar**

Psikologi, Fakultas Kedokteran, USK

Email: isibram@usk.ac.id**Abstrak**

Tulisan ini merupakan respon zikrullah terhadap fenomena terorisme yang masih berlangsung hingga hari ini. Zikrullah di kalangan mistikus Islam merupakan elemen utama untuk membersihkan pikiran dari berbagai sifat tercela, namun belum dieksplorasi lebih jauh dalam pencegahan terhadap terorisme. Sejumlah ulama telah berpartisipasi dalam merespon instruksi tentang pencegahan terorisme, seperti yang dilakukan al-Qusyairy dalam *risalah al-Qusyairiyah*. Dalam konteks terapi psikis, zikrullah mempunyai relevansi dalam menata gelombang otak guna menghadirkan jiwa yang tenang agar bebas dari pikiran dan perilaku teror. Data dalam paper ini bersumber dari data kualitatif tentang zikrullah dan data kuantitatif tentang pengaruh zikrullah terhadap gelombang otak dari hasil sampel EEG dari 10 subjek. Teror dapat terjadi dalam interaksi sosial, rumah tangga, di berbagai instansi, dan tempat. Karena pelaku teror adalah manusia.

Keywords: *zikrullah, pencegahan terorisme***Abstract**

This paper is a response, through zikrullah, to the phenomenon of terrorism that continues to this day. Among Islamic mystics, zikrullah is a key element in purifying the mind of various reprehensible traits, yet its potential in the prevention of terrorism has not yet been explored in depth. A number of scholars have contributed to addressing guidelines on the prevention of terrorism, as exemplified by al-Qusyairy in his *Risalah al-Qusyairiyah*. In the context of psychological therapy, zikrullah is relevant in regulating brain waves to foster a tranquil state of mind, thereby freeing the individual from thoughts and behaviours associated with terrorism. The data in this paper is derived from qualitative data on zikrullah and quantitative data on the effect of zikrullah on brain waves, based on EEG samples from 10 subjects. Terrorism can occur in social interactions, within households, in various institutions, and in various locations. This is because perpetrators of terrorism are human beings.

Keywords: *zikrullah, terrorism prevention***PENDAHULUAN**

Zikrullah sebagai elemen mistik yang utama untuk mendekatkan jiwa kepada Allah, menurut al-Quran mempunyai nilai khusus terhadap ketenangan manusia. Namun, hingga kini para ilmuwan belum banyak mengeksplorasi tentang faedah zikrullah bagi manusia. Karena itu, melalui kajian ini penulis mengeksplorasi bagaimana zikrullah dapat berfungsi sebagai amalan yang dapat mencegah terorisme pada diri individu. Praktek melibatkan zikrullah dalam sistem pendidikan spiritual sebagai

tindakan preventif terhadap terorisme adalah aktifitas yang telah berlangsung lama dalam dunia Islam.

Zikrullah (mengingat Allah) merupakan sarana spiritual yang sangat dianjurkan untuk mendatangkan ketenangan batin. Berbeda dengan terorisme adalah tindakan kekerasan yang menebarkan ketakutan. Keduanya bertolak belakang, di mana zikrullah mengajarkan kedamaian, sedangkan terorisme menghalalkan cara destruktif yang dilarang keras oleh ajaran agama Islam. Aspek mendasar yang membedakan dan menghubungkan kedua konsep ini secara sosial meliputi nilai yang kontradiksi antara zikrullah yang damai dan terorisme yang mengintimidasi.

Zikrullah hakikatnya melembutkan hati dan mencegah seseorang dari perbuatan teror. Zikrullah mampu mengkonversi gelombang otak dari beta ke alpha. Sedangkan terorisme lahir dari deviasi pemikiran dan penolakan terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Deradikalisasi berbasis spiritual yang program deradikalisasi, zikrullah dan pendekatan sosial keagamaan yang digunakan untuk meluruskan pemahaman yang menyimpang dari nilai-nilai agama. Peran zikrullah secara proaktif yang dilakukan masyarakat muslim yang digelar di majelis zikir secara implisit adalah penolakan terhadap terorisme.

Al-Quran telah mewajibkan kepada para pengikutnya untuk menjaga jiwa dan keluarga mereka dari berbagai faham dan tindakan yang mengantarkan mereka kepada kehancuran. Ayat tersebut menjelaskan bahwa memelihara jiwa adalah fardhu *ain* bagi setiap Muslim. Namun, yang terpenting untuk disadari adalah umat Islam tidak termasuk ke dalam klasifikasi individu berperilaku teror serta terbebas dari unsur terorisme melalui amalan zikrullah. Signifikansi tulisan ini adalah penjelasan akademis tentang relevansi amalan zikrullah dengan memori akan mampu mengikis perilaku teror pada pengamal zikrullah.

LITERATUR REVIEW

Literatur review ini bertujuan untuk mencari titik temu pandangan para pakar tentang relevansi zikrullah dalam mencegah terorisme yang masih berlangsung hingga hari ini. Catharina Raudvere dan Leif Stenberg menulis tentang *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community* yang menjelaskan tentang zikrullah yang dapat dilakukan dengan cara senantiasa mengingat dan menyebut nama Allah.¹

Anders Hammarlund dalam *Sufism, Music And Society In Turkey And The Middle East* menulis tentang pengertian zikrullah, yaitu menyebut nama Allah dapat dilakukan secara berulang-ulang (*repeating the name of Allah*).² William C. Chittick dalam *The Essential Seyyed Hossein Nasr* menulis bahwa praktik zikrullah dapat dilakukan secara

¹Catharina Raudvere and Leif Stenberg. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community* (London: I.B.Tauris & Co Ltd. 1988), h. 24.

² Anders Hammarlund. 2005. *Sufism, Music And Society In Turkey And The Middle East*. Istanbul: Taylor & Francis, 2005), h. 62.

tunggal (*al-dhikr al-mufrad*) dengan hanya menyebut Allah (*the mention of the name Allah alone*).³

Untuk pengertian terorisme, dalam *The American Heritage Dictionary* dicantumkan bahwa terorisme atau *terrorism* berarti *the systematic use of terror, violence, and intimidation to achieve end*.⁴ Adapun pada kamus Bahasa Indonesia, ditulis teror perbuatan yang menciptakan ketakutan, kengerian, dan kekejaman oleh seseorang atau golongan. Terorisme merupakan paham yang menggunakan kekerasan untuk menimbulkan ketakutan dalam mencapai tujuan.⁵

Adapun yang terkait dengan mistik Islam dapat di lihat pada karya Mukhlis Holland dalam *The Removal of Cares Shaikh Abd Al-Qadir Al-Jailani*. Holland membahas metode *takballi*, *taballi tajalli* dalam membentuk jiwa agar terbebas dari sifat-sifat tercela. Dadang Hawari dalam *Do'a dan Dzikirullah* membahas cara menyebut nama Allah secara jahar memiliki hubungan dengan gelombang otak.⁶

Larry Dossey dalam *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine* menyatakan bahwa doa-doa yang diucapkan di kalangan pengikut agama secara berulang-ulang akan memberikan nilai yang lebih kuat terhadap penyembuhan dan suasana otak.⁷ Barbara Montgomery Dossey dalam *Holistic nursing: a handbook for practice* menjelaskan bahwa *amygdala* mencetuskan respon emosi walaupun sebelum orang itu memahami sepenuhnya apa yang sedang terjadi.⁸ Larry Dossey menyatakan banyak bukti mulai disusun untuk mengusulkan bahwa pikiran bekerjasama dengan otak dan dapat memberi nilai kepada tubuh. Menjaga agar gelombang otak sentiasa dalam keadaan normal dapat dilakukan dengan menyesuaikan frekwensi gelombang otak dengan stimulus dari luar diri.

Gelombang otak memberi nilai kepada mental malas, sedih, stress bersemangat, berenergi, produktif, kreatif, bergembira, cemas, susah konsentrasi atau depresi. William A. Yost menjelaskan tentang frekwensi dan warna suara yang sampai ke otak memberi nilai kepada memori. Selanjutnya gelombang suara memnilai aktifitas listrik pada memori serta mendorong aktifitas neuron bagi memunculkan gelombang otak. Proses kerja gelombang tersebut tetap dimulai dari memori pada otak. Mekanisme bawah sadar adalah perpaduan antara mekanisme sadar di kulit otak dengan mekanisme emosional di bawah kulit otak, kemudian menjadi permanen apabila kejadian tersebut terjadi secara berulang kali.

³William C. Chittick. 2008. *The Essential Seyyed Hossein Nasr* (Canada: World Wisdom, 2008), 70.

⁴ *The American Heritage Dictionary*. 1255.

⁵ Tim Litbang Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 2024), h.939.

⁶ Dadang Hawari. *Do'a dan Dzikirullah* (Jakarta: Dana Bakti Primayasa, 1997), h. 37.

⁷ Larry Dossey. *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine* (San Francisco: Harper Sanfrancisco, 1993), h. 17.

⁸ Barbara Montgomery Dossey. 2005. *Holistic nursing: a handbook for practice*. United States of America: Malloy, Inc. 2005), h. 118.

Talamus mengendalikan fungsi sadar dan memulai proses data sensoris yang diterima tubuh manusia sebelum di kirim ke korteks untuk menghasilkan respons. Hypotalamus mengendalikan keseimbangan fungsi tubuh melalui saraf otonom untuk mengatur denyut jantung, tekanan darah, suhu tubuh, perilaku konsumsi dan emosi.⁹ Mamiliari mengendalikan aktifitas lidah dan otot kerongkongan ketika melakukan zikrullah. zikrullah akan menghadirkan kesadaran untuk menata memori

Suara terkait dengan persepsi untuk mengenal karakter dan keadaan emosi seseorang, baik sedih ataupun gembira.¹⁰ Jika suara dilakukan secara berulang, maka pengalaman suara tersebut akan disimpan dalam memori jangka panjang serta akan menjadi landasan kepribadian yang hanya bertumpu kepada Allah. Suara dalam keadaan irama tertentu dapat memberi kedamaian pada jiwa. Karena itu, zikrullah mengandung suara yang mampu menata sistem limbik, cuping di kepala, kerja jantung, dan sirkulasi darah yang merupakan unsur penting sebagai penentu kondisi kesehatan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggabungkan data pustaka dengan data eksperimen. Data pustaka untuk memahami konsep zikrullah dan doktrin zikrullah yang menggunakan referensi tasawuf dan tarekat untuk memahami relevansinya dengan konsep terorisme. Data Pustaka memperlihatkan sejumlah diksi yang mengungkapkan relevansi zikrullah dengan pembentukan kesadaran diri (karakter) melalui tahapan *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Sedangkan data experiment tentang zikrullah memperlihatkan pengaruh vibrasinya terhadap otak manusia secara kongkret antara zikrullah dengan ketenangan psikis.

PEMBAHASAN

Pengertian Zikrullah

Zikrullah adalah menyebut Nama Allah (*repetition of a name of Allah*). Peneliti lain juga menemukan bahwa zikrullah adalah menyebut Nama Allah (*the invocation of the Name of God*). Zikrullah dapat dilakukan dengan mengingat dan mengulang-ulang menyebut nama Allah. Karena itu, zikrullah adalah mengulang-ulang sebutan nama Allah (*Recollection of God*).¹¹ Menyebut nama Allah dapat dilakukan secara berulang-ulang

⁹ Hans G. Beger. *The Pancreas: An Integrated Textbook of Basic Science, Medicine, and Surgery* (Australia: Blackwell Publishing Asia Pty Ltd, 2008), h. 119.

¹⁰ Stephen P. Robbins, *Organizational Behavior* (New Jersey: Prentice-Hall Internasional, 2001), h. 88.

¹¹ Catharina Raudvere and Leif Stenberg. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community* (London: I.B.Tauris & Co Ltd. 1988), h. 24.

(*repeating the name of Allah*).¹² Karena itu, zikrullah dapat dipahami sebagai satu aktivitas yang mengulang-ulang menyebut Nama Allah (*Recollection of God*).

Berdasarkan kepada referensi tersebut, istilah zikrullah mengandung arti menyebut, mengingat (*recollection*), membangkitkan (*evocation*), dan ingatan (*memory*). Cara menyebut dapat dilakukan secara bersuara dengan lidah mengulang-ulang nama Allah. Zikrullah juga dapat dilakukan dengan zikrullah tunggal (*al-dhikr al-mufrad*) yaitu, hanya menyebut Nama Allah (*the mention of the name Allah alone*).¹³

Pengertian Terorisme

Meskipun pengertian terorisme masih belum disepakati oleh masyarakat internasional hingga sekarang. Namun, dari beberapa literatur dicantumkan bahwa teror adalah kata dalam Bahasa Indonesia yang diadopsi dari kata Inggris *terror* yang mempunyai arti *intense, overpowering fear, something, as a terrifying objek or occurrence, that instills intense fear, the ability to instill intense fear, violence promoted by a group to achieve or maintain supremacy*. Sedangkan terorisme atau *terrorism* berarti *the systematic use of terror, violence, and intimidation to achieve end*.¹⁴ Dalam kamus Bahasa Indonesia ditulis, teror perbuatan yang sewenang-wenang kejam, bengis. Usaha menciptakan ketakutan, kengerian, dan kekejaman oleh seseorang atau golongan. Terorisme merupakan penggunaan kekerasan untuk menimbulkan ketakutan dalam usaha mencapai tujuan.¹⁵

Terorisme merupakan penggunaan cara-cara untuk menciptakan ketakutan psikologis terhadap orang lain. Perilaku teror lahir dari terorisme yang berakumulasi pada sistem memori individu. Pemikiran dan perilaku teror pada diri seseorang sangat terkait dengan respon *amygdala* yang menginstruksikan individu untuk melakukan tindakan teror terhadap pihak yang dipandang mengganggu prinsip ataupun nilai-nilai yang dianut. Perilaku teror lahir dari pemikiran yang salah untuk merespon suatu fenomena sosial yang dipandang bertentangan dengan keyakinan ataupun nilai-nilai yang dianut oleh peneror (*terrorist*). Teror memaksa kehendak kepada pihak yang tidak sejalan dengan peneror. Pelaku teror tidak mempertimbangkan aspek perikemanusiaan. Terorisme masih akan terus berlangsung dalam kehidupan sosial kemasyarakatan selama individu belum menyadari nilai-nilai kemanusiaan.

¹² Anders Hammarlund. 2005. *Sufism, Music And Society In Turkey And The Middle East*. Istanbul: Taylor & Francis, 2005), h. 62.

¹³ William C. Chittick. 2008. *The Essential Seyyed Hossein Nasr* (Canada: World Wisdom, 2008), 70.

¹⁴ The Editors of the American Heritage Dictionary. *The American Heritage Dictionary* (USA: Houghton Mifflin Harcourt, 2011), h. 1255.

¹⁵ Tim Litbang Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 2024), h.939.

Dapat dipahami bahwa terorisme merupakan setiap pemikiran yang mendorong perilaku untuk menimbulkan rasa ketakutan dan keputus-asaan pada orang lain.

Berbeda dengan sejumlah ayat al-Quran yang memberi peringatan tentang akibat buruk yang akan dialami manusia jika tidak mengikuti ajaran yang sesuai dengan fitrahnya.¹⁶ Memberi peringatan tentang akibat buruk dari perilaku individu bukan teror, itu merupakan bentuk edukasi untuk keselamatan manusia itu sendiri, baik secara individu maupun kolektif. Jika seorang pendidik memberi peringatan kepada anak didik tentang hasil tidak baik yang akan diterimanya jika tidak sungguh-sungguh dalam belajar bukanlah ancaman.

Mistik Sebagai Tindakan Preventif Terhadap Terorisme¹⁷

Menaggulangi terorisme adalah tanggung jawab kolektif, karena faham kekerasan dapat menyusup ke dalam pikiran manusia secara sadar ataupun tidak. Itu sebabnya seluruh anak bangsa harus ambil bahagian, terutama mereka yang berada pada garis terdepan dalam dunia pendidikan. Pendidikan merencanakan secara sadar untuk mewujudkan kecerdasan dan ketrampilan yang diperlukan oleh diri dan lingkungan mereka yang terlibat dalam proses tersebut. Pendidik mendorong proses mewujudkan kecerdasan dan ketrampilan tersebut agar tujuan pendidikan yang mencakup kognitif, psikomotorik, dan afektif dapat diwujudkan.

Jika teror dipahami sebagai tindakan atau perilaku yang menimbulkan ketakutan atau kepanikan terhadap orang lain, maka hampir setiap individu pernah pernah berfikir dalam bingkai terorisme. Karena itu, untuk menyadari keberadaan potensi teror pada setiap individu melalui pendidikan menjadi urgen dalam rangka tindakan preventif terhadap tindakan atau perilaku teror terhadap orang lain, baik secara sadar ataupun tidak. Mistik dapat menjadi suatu pendekatan pendidikan untuk tindakan preventif terhadap potensi terorisme pada setiap individu Muslim.

Para pendidik mistik telah merumuskan metode *takhalli* (pembersihan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (pengisian nilai-nilai positif ke dalam pikiran melalui zikrullah) dan *tajalli* (penyesuaian kehendak diri dengan kehendak Tuhan) dalam membentuk jiwa anak didik mereka agar terbebas dari sifat-sifat tercela. Karena itu,

¹⁶ QS. Al-Isra, a:7.

¹⁷. Anne Marie Schimmel, *Dimensi Mistik dalam Islam* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1986), h. 2. Mistik Sesuatu yang misterius yang mempunyai kekuatan batiniah, sesuatu yang tidak dapat dicapai dengan cara-cara yang lazim atau dengan pendekatan intelektual. Sesuatu yang tak terlukiskan, tak dapat dijelaskan lewat filsafat. Diperlukan pengalaman rohani yang tidak terikat pada indera maupun kekuatan pikiran serta cahaya bathin untuk memasuki dunia mistik.

perlu mengenal warisan spiritual tersebut sebagai langkah preventif untuk mencegah paham terorisme sebagai dasar perilaku teror pada setiap individu.¹⁸

Pencegahan terorisme tidak mesti hanya menggunakan satu pendekatan saja, karena tidak ada salahnya jika pendekatan mistik seperti zikrullah dilibatkan. Nilai langsung zikrullah terhadap pikiran dan perasaan manusia telah dibuktikan oleh penulis pada ruang EEG. Zikrullah akan memnillai *amygdala* sebagai pusat emosi manusia. Karena itu, amalan zikrullah yang diamalkan secara dapat memnillai kepribadian individu.

Nilai Zikrullah terhadap otak

Mengikut al-Quran, menyebut nama Allah dapat menstabilkan jantung.¹⁹ Menurut sabda Rasulullah kepada Anas, menyebut Nama Allah secara berulang-ulang dapat menunda kiamat.²⁰ Menurut Menurut Djaman Nur, berzikrullah dengan menyebut lafaz Allah secara jahar mempunyai hubungan dengan ketenangan fikiran.²¹ Larry Dossey menyatakan bahwa doa-doa yang diucapkan di kalangan pengikut agama secara berulang-ulang akan memberikan nilai yang lebih kuat terhadap penyembuhan dan suasana otak.²² Oleh itu, pandangan Larry tersebut jelas menyokong amalan doa-doa dan zikrullah. Dapat difahami bahwa zikrullah dapat merubah suasana otak yang menjalankan zikrullahnya. Menurut Alfred Tomatis terdapat hubungan antara frekuensi suara yang merangsang pendengaran daripada labirin telinga dengan pengendalian sistem saraf keseimbangan tubuh. Menurut Hawari, zikrullah dengan cara menyebut nama Allah secara jahar memiliki hubungan dengan gelombang otak.²³

Pandangan tradisional dalam neuroscience telah bahwa organ-organ indera mengirim isyarat ke thalamus dan dari sana ke kawasan proses neo-cortex, yang diterjemahkan isyarat ke dalam persepsi dan melekat makna. Isyarat kemudian beralih kepada sistem limbik, yang menghantar respon yang sesuai untuk badan. Ini semua telah berubah, bagaimanapun, dengan penemuan terbaru, ikatan yang lebih kecil neuron yang

¹⁸ Mukhlar Holland, *The Removal of Cares Shaikh Abd Al-Qadir Al-Jailani* (Kuala Lumpur: S. Abdul Majeed & Co, 1997), h. 7.

¹⁹ Surah *al-Ra'du*, 13:28.

²⁰ Shahih Muslim, 2007:375.

²¹ Djamaan Nur. 2002. *Tasawuf Dan Tarekat Naqsyabandiyah*. Medan: USU Press, 2002), h. 267.

²² Larry Dossey. *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine* (San Francisco: Harper Sanfrancisco, 1993), h. 17.

²³ Dadang Hawari. *Do'a dan Dzikirullah* (Jakarta: Dana Bakti Primayasa, 1997), h. 37.

membawa terus dari Thalamus kepada *amygdala* itu. Impuls deria pergi terus dari organ-organ deria untuk *amygdala*, mampu merespon yang lebih cepat. *Amygdala* mencetuskan respon emosi walaupun sebelum orang itu memahami sepenuhnya apa yang sedang terjadi.²⁴

Suara dapat memberi nilai kepada otak manusia, telah lama diyakini oleh para cendekianwan dari berbagai kalangan. Namun kajian tentang hubungan suara dengan gelombang otak bahru dijalankan pada awal kurun ke-19. Diantara tujuan adalah untuk mengetahui nilai suara terhadap manusia, nilai suara pada memori manusia dan nilai suara terhadap kesehatan manusia. Sains telah menjelaskan hubungan antara otak dengan suara serta implikasi suara pada gelombang otak.²⁵ Suara mengandung energi, frekwensi, gelombang suara termasuk ke dalam kumpulan gelombang audiosonik.²⁶

Suara yang dikeluarkan dalam bentuk zikrullah bermula dari otak kiri pada *broca*.²⁷ Otak berfungsi mengendalikan manusia dengan diri sendiri dan lingkungan.²⁸ Suara dihasilkan dari getaran udara pada pita suara (*vocal cords*) yang disebabkan oleh energi. Karena itu, suara disebut sebagai energi yang dapat didengar. Memahami hubungan suara dengan gelombang otak dari perspektif sains dapatan dikaji dari pakar para pakar suara dan gelombang otak. Suara adalah produk mental yang diproses pada sel neuron. Gelombang suara masuk ke telinga menjadi listrik pada koklea sebelum dihantar ke otak.²⁹ Karena itu, sura yang dapat didengar oleh otak bukanlah dalam wujud suara asli, namun dalam wujud listrik.

Kualitas suara memberi pengaruh terhadap hubungan antara neuron dan dapat meningkatkan taraf kecerdasan. Stimulus yang cukup kepada neuron akan mengirim

²⁴ Barbara Montgomery Dossey. 2005. *Holistic nursing: a handbook for practice*. United States of America: Malloy, Inc. 2005), h. 118.

²⁵ Harry Francis Mallgrave. 2010. *The Architect's Brain Neuroscience, Creativity, and Architecture*. USA: John Wiley & Sons Ltd, 2010), h. 123.

²⁶ Michael A. Arbib. *The Handbook Of Brain Theory And Neural Networks* (London: A Bradford, 2003), h. 424.

²⁷ Elisabeth Ahlsén. *Introduction to Neurolinguistics* (Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2006), h. 4.

²⁸ Kara Rogers. 2011. *The Brain And The Nervous System*. New York: Britannica Educational Publishing.

²⁹ K. Lee Lerner dan Brenda Wilmoth Lerner. *Gale Encyclopedia Of Science* (Canada: Gale, 2004), h. 33.

impuls ke seluruh jaringan tubuh. Secara fisiologi menunjukkan kenyataan bahwa setiap perubahan aktivitas neuron menyebabkan perubahan pada darah yang menghantar oksigenasi ke otak. Zikrullah dapat meningkatkan aktifitas listrik pada neuron. *Neuroscientists* telah lama mencoba untuk menggunakan listrik untuk memodulasi fungsi otak. Perkara tersebut dapat terjadi karena otak menggunakan gelombang listrik yang dipancarkan dari neuron untuk berkomunikasi.³⁰

Selama beratus-ratus tahun meditasi telah digunakan untuk mengatur gelombang otak. Masyarakat modern menggunakan suara musik, suara air mengalir, suara ombak yang secara ilmiah prinsipnya tetap sama, ya itu otak dapat menerima stimulus dari luar mahupun dalam diri. Orang melakukan meditasi ditepi pantai untuk mendapat nilai suara ombak yang berasal dari alam untuk mengatur gelombang otak. Mereka juga melakukan kumpulan-kumpulan dengan melatih suara bagi memperbaiki gelombang otak. Banyak bukti mulai disusun untuk mengusulkan bahwa pikiran bekerjasama dengan otak dan dapat memberi nilai kepada tubuh.³¹

Menjaga agar gelombang otak selalu dalam keadaan normal dapat dilakukan dengan menyesuaikan frekwensi gelombang otak dengan stimulus dari luar diri. Memberi stimulus zikrullah pada otak masih dipandang paling efektif dari cahaya. Joe Kamiya pada tahun 1960 mengembangkan *biofeedback* untuk kepentingan teknik terapi. Ia mengembangkan teknik mengontrol irama (*rhythm*) alpha dengan menggunakan nada (*tone*) bagi memperlihatkan bahwa otak dapat menghasilkan gelombang alpha. Gelombang otak memberi nilai kepada mental malas, sedih, stress bersemangat, berenergi, produktif, kreatif, bergembira, cemas, susah konsentrasi atau depresi.³²

Frekwensi dan warna suara yang sampai ke otak memberi nilai kepada memori. Proses kerja gelombang tersebut tetap dimulai dari memori pada otak. Karena Robert F. Hink menemukan bahwa pada otak terdapat satu fenomena alami yang disebut dengan konsep *frequency following response*, yaitu satu keadaan di mana otak cenderung menyesuaikan frekuensinya dengan frekuensi rangsangan suara dari luar. Alfred Tomatis

³⁰ Juri D. Kropotov. *Quantitative EEG, Event-Related Potentials and Neurotherapy*. (UK: Academic Press is an imprint of Elsevier, 2009), h. xxxix.

³¹ Larry Dossey. 2007. *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine* (San Francisco: Harper Sanfrancisco, 1993), h. 22.

³² James R. Evan dan Andrew Abarbanel, 1999: 66).

mendapatkan bahwa suara memberi nilai kepada gelombang otak. Ia berhasil menemukan hubungan antara frekuensi suara yang merangsang pendengaran.

Menurut saintis, bahwa suara dapat digunakan sebagai metode untuk mengaktifkan sistem energi pada manusia. Suara dapat menata gangguan sensoris pada persepsi karena dalam suara yang merambat ke telinga terkandung informasi. Persepsi berfungsi untuk mengenal dan menafsirkan informasi untuk mendapatkan gambaran. Suara diproses dengan cara mencocokkan antara warna dan frekwensi suara pada data yang tersimpan dalam memori pada otak sehingga tercipta suatu persepsi tentang bunyi tersebut (*auditory perception*). Itulah sebabnya mengapa ketika mendengar suara zikrullsh, manusia dapat merespon suara tersebut dengan ketenangan.

Energi zikrullah diperoleh dari lafaz Allah. Nama Allah mempunyai hubungan dengan vokal dan konsonan. Pada nama Allah, huruf H berbunyi AH pada akhir sebutan karena disertai dorongan udara dari perut. AH adalah kata sangat terbuka dikaitkan dengan getaran jantung. AH memiliki energi dinamis H adalah huruf yang paling spiritual dari konsonan. Pengucapan nama Allah akan memunculkan gelombang beta (13-30 hz) menandakan pikiran berada pada kondisi fokus, waspada, konsentarsi, analisis dan solutif. Gelombang alpha (8-13 Hz) menandakan pikiran berada pada kondisi relaks, lebih dominan perasaan, sakit berat, kreatifitas, visualisasi, kreatif dan sedang tidak menerima nilai dari luar.³³

Amygdala dalam Sistem Limbik

Lerner dan Wilmoth Lerner menulis bahwa sistem limbik pada otak berfungsi sebagai sistem kendali tubuh. Sistem limbik mengeluarkan perintah emosional dan rasional kepada organ lainnya. Kedua perintah tersebut berhubungan dengan berbagai organ lainnya pada tubuh manusia.³⁴ Gangguan pada *amygdala* dapat memunculkan ketakutan dan kecemasan. Selanjutnya, baik ketakutan maupun kecemasan akan mengesankan gelombang otak. Suara dapat menilai keadaan mental, mengatur sikap terhadap perubahan lingkungan, hubungan sosial, pola komunikasi dan proses belajar. Mekanisme bawah sadar adalah perpaduan antara mekanisme

³³ Lawrence J. Hirsch, MD dan Richard P. Brenner, MD. 2010. *Atlas of EEG in Critical Care* (UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2010), h. 187.

³⁴ K. Lee Lerner And Brenda Wilmoth Lerner. 2004. *Gale Encyclopedia Of Science*. Third Edition. Canada: Gale), 638.

sadar di kulit otak dengan mekanisme emosional di bawah kulit otak, kemudian menjadi permanen apabila kejadian tersebut terjadi secara berulang kali. Sistem limbik terdiri dari talamus, hipotalamus, *amygdala*, *hippocampus* dan girus singgulata. Talamus mengendalikan fungsi sadar dan memulai proses data sensoris yang diterima tubuh manusia sebelum di kirim ke korteks untuk menghasilkan respons. Hipotalamus mengendalikan keseimbangan fungsi tubuh melalui saraf otonom untuk mengatur denyut jantung, tekanan darah, suhu tubuh, perilaku konsumsi dan emosi.³⁵

Amygdala adalah memori yang menyimpan dan mengelola data bersifat emosional. Mengendalikan perilaku manusia ketika menghadapi keadaan yang bersifat emosional. Menerima rangsangan dari visual dan audio sebagai faktor penggerak potensi emosi. Keadaan *amygdala* menilai proses produksi hormon, sistem peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan di hipotalamus.³⁶

Berdasarkan penelitian, *amygdala* memainkan peran dalam ketakutan, perhatian dan kecemasan manusia. *Amygdala* juga terlibat dalam proses pengkondisian berbagai bidang anatomi untuk memperoleh respon fisiologis peningkatan tekanan darah, pernafasan serta respon perilaku ekspresi wajah ketakutan.³⁷ Dalam keadaan terjaga, *amygdala* mengevaluasi berbagai rangsangan daripada lingkungan untuk mendapatkan stimulus berbahaya atau aman. Karena itu, *amygdala* dan *hippocampus* mempunyai hubungan dengan indera, terutama indera pendengaran yang berhubungan dengan zikrullah.³⁸

Kedua memori tersebut sangat erat kaitannya dengan audio (*audio streaming*). Girus singgulata mengatur hubungan antara emosi di sistem limbik dengan kemampuan kognitif di kulit otak (korteks serebri). Mamilari mengendalikan aktifitas lidah dan otot kerongkongan ketika melakukan zikrullah. Ubur-ubur (*lobus*

³⁵ Hans G. Beger. *The Pancreas: An Integrated Textbook of Basic Science, Medicine, and Surgery* (Australia: Blackwell Publishing Asia Pty Ltd, 2008), h. 119.

³⁶ V. S. Ramachandran. *Encyclopedia of Human Brain* (USA: Academic Press, 2002), h. 17.

³⁷ Barbara Ferry. *The Amygdala - A Discrete Multitasking Manager* (Croatia: InTech, 2012), h. 63.

³⁸ Randall C. O'Relly and Yuko Muna Kata. 2000. *Making Magic: Religion, Magic, and Science in the Modern World* (USA: Oxford University, 2009), h. 212.

parietale) terletak diantara tulang dahi dan tulang tengkorak dengan posisinya di tengah otak agak ke belakang. *Lobus parietale* berfungsi mengarahkan perilaku dan bertanggung jawab untuk memutuskan hal baik atau buruk.

Zikrullah Menata *Amygdala*

Teror memilih sasaran yang menimbulkan efek psikologis yang tinggi untuk menimbulkan rasa takut. Sasaran utama teror adalah *amygdala* sebagai pusat emosi pada sistem limbik di otak manusia. Karena pada *amygdala* inilah terdapat pusat emosi sebagai tempat yang memproses rasa takut, kecewa, marah ataupun frustrasi. Pengalaman teror yang dialami seseorang akan terekam pada *amygdala* dan mempengaruhi kepribadian seseorang. karena itu, teror mempunyai implikasi luas dan kompleks pada kehidupan pribadi dan kolektif. Zikrullah yang diamalkan sesuai dengan rekomendasi al-Quran tidak hanya mencegah perilaku teror, namun juga dapat merehabilitasi memori pada *amygdala* yang telah mengalami trauma akibat teror karena zikrullah akan memperbaiki memori untuk menghadirkan kesadaran permanen.

Suara yang dihasilkan seseorang dapat memberi pengaruh kepada sistem saraf pada diri dan juga orang lain. Dalam setiap suara terkandung berbagai perasaan yang terkait dengan persepsi untuk mengenal karakter dan keadaan emosi seseorang, baik sedih ataupun gembira.³⁹ Karakter individu dapat dikategorikan dengan mendengarkan tingkat frekuensi, kecepatan, dan volume daripada suara, bahasa yang diucapkan, cara beryanyi atau vokal yang digunakan.

1. Zikrullah menata memori dan emosi

Manusia mempunyai dua memori, yaitu *amygdala* dan hippocampus. Kedua memori tersebut terdapat pada sistem limbik di otak.⁴⁰ Suara dapat menyatukan antara kesadaran dan alam bawah sadar. Jika suara dilakukan secara berulang, maka pengalaman suara tersebut akan disimpan dalam memori jangka panjang serta akan menjadi landasan kepribadian yang hanya bertumpu kepada Allah.⁴¹ Suara dalam keadaan irama tertentu dapat memberi kedamaian pada rasa.

Sistem limbik terdiri dari thalamus yang mengatur fungsi sadar dan memulai proses data sensoris yang diterima tubuh dari luar diri, sebelum data di kirim ke korteks untuk menghasilkan respons. Hipotalamus mengendalikan keseimbangan

³⁹ Stephen P. Robbins, *Organizational Behavior* (New Jersey: Prentice-Hall Internasional, 2001), h. 88.

⁴⁰ Randall C. O'Reilly dan Yuko Muna Kata. *Making Magic: Religion, Magic, and Science in the Modern World* (USA: Oxford University, 2009), h. 212.

⁴¹ Daniel L. Schacter. 1996. *Searching For Memory The Brain, The Main and The Past* (The United State of America: Basic Book, 2002), h. 24.

fungsi tubuh, melalui saraf otonom mengatur denyut jantung, tekanan darah, suhu tubuh, perilaku konsumsi dan emosi. Hipocampus merupakan memori untuk proses intelektual yang mempunyai hubungan dengan indera, terutama indera pendengaran dan korteks limbik untuk zikrullah.⁴² Keadaan *amygdala* tersebut yang memberi nilai kepada cara bernafas.

Energi zikrullah mampu menata sistem limbik, cuping di kepala, kerja jantung, sirkulasi darah maupun paru-paru yang merupakan unsur penting sebagai penentu kondisi kesihatan psikologis. Ketika melakukan zikrullah, aliran bio-listrik di saraf pendengaran, memori, *amygdala* dan hipocampus di otak menjadi meningkat karena keterlibatan aktif bahagian-bahagian tersebut dalam proses zikrullah. Demikian juga, jika zikrullah diamalkan secara berulang-ulang akan menyebabkan aliran bio-listrik menjadi bertambah aktif. Saraf yang aktif akan memnilaii kelompok saraf yang lain untuk turut aktif, sehingga otak menjadi aktif secara keseluruhan, maka menghasilkan gelombang yang disebabkan oleh zikrullah.⁴³ Temuan tersebut membuktikan bahwa secara sains, zikrullah yang dilakukan secara diulang-ulang akan meningkatkan kualitas kesehatan psikis.⁴⁴

Zikrullah mempunyai hubungan dengan perasaan manusia. Karena itu, gelombang suara, baik ketika berbicara ataupun tertawa adalah ekspresi daripada emosi manusia itu sendiri. Oleh itu, dapat dimengerti bahwa banyak melakukan zikrullah dapat memberi nilai positif kepada otak. Zikrullah juga akan menghasilkan gelombang otak yang harmonis sebagai isyarat mental berada pada kondisi stabil. Mental yang disokong oleh gelombang otak yang stabil dapat menghantar seseorang kepada keadaan lebih siap menghadapi berbagai hal. Aspek istimewa dari suara manusia adalah terdapat fungsi katarsis (*cathartic*), yaitu dapat menghilangkan berbagai emosi negatif yang dapat menyebabkan gangguan pada emosi. Karena itu, pengucapan zikrullah dengan mengikut kaedah-kaedah sains terbukti dapat menghasilkan implikasi yang lebih nyata pada manusia.

⁴² Carol Turkington. 2002. *The Encyclopedia of the brain and brain disorders*. USA: An imprint of Infobase Publishing, 2002), h. 64.

⁴³ Q. S 62: 10.

⁴⁴ Bonnie Strickland. *The gale Encyclopedia Of Psychology*. Second Edition (The United States Of America: Farmington Hills, 2001), h.416.

KESIMPULAN

Sumber teror adalah interpretasi yang tidak sesuai dengan nilai universal kemanusiaan dan respon *amygdala* yang salah terhadap suatu fenomena berdasarkan paradigma bermasalah sebagai landasan kognitif. Perilaku yang tidak adil dalam berinteraksi dan standar ganda dapat menjadi pemicu teror. Terapi teror adalah Iman yang dapat ditanamkan dari sejak usia dini dan zikrullah yang akan mengeluarkan dari kegelapan pikiran kepada kesadaran nilai-nilai universal.

Zikrullah sebagai pencegahan terorisme menghadirkan ketenangan pada pikiran yang dapat memicu perilaku teror. Karena setiap manusia mempunyai potensi untuk melakukan teror, baik disengaja ataupun tidak. Karena itu, mencegah seluruh potensi dan perilaku teror yang terdapat pada diri sendiri melalui amalan zikrullah. Dapatan kajian menunjukkan tentang sejumlah fakta sains tentang relevansi zikrullah dengan terapi mental. Masing-masing saintis mempunyai objektif kajian yang berbeda, namun secara keseluruhan, kajian dapat memperlihatkan keunggulan yang terkandung dalam zikrullah.

Zikrullah dapat digunakan untuk terapi terorisme secara mudah dan murah. Jika membiarkan mental berkembang secara liar, maka individu akan mengalami komplikasi mental yang terpuruk dan dapat mengganggu aspek-aspek kehidupannya secara luas. Para ulama meyakini bahwa kekuatan yang dikandung zikrullah dapat berimplikasi multi-dimensi. Zikrullah melalui sistem saraf, secara otomatis dihantar untuk memberi dampak positif kepada otak dan mental agar terbebas dari terorisme. Al-Ghazali di akhir penutup kitabnya, *al-Munqidh min ad-Dholal* menulis, zikrullah sebagai jalan menuju jiwa yang bebas dari sifat tercela.

REFERENSI

- Anders Hammarlund. 2005. *Sufism, Music And Society In Turkey And The Middle East*. Istanbul: Taylor & Francis.
- Anders Hammarlund. 2005. *Sufism, Music And Society In Turkey And The Middle East*. Istanbul: Taylor & Francis.
- Anders Hammarlund. 2005. *Sufism, Music And Society In Turkey And The Middle East*. Istanbul: Taylor & Francis.
- Anne Marie Schimmel. 1986. *Dimensi Mistik dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Barbara Ferry. 2012. *The Amygdala-A Discrete Multitasking Manager*. Croatia: InTech.
- Barbara Montgomery Dossey. 2005. *Holistic nursing: a handbook for practice*. United States of America: Malloy, Inc.

- Barbara Montgomery Dossey. 2005. *Holistic nursing: a handbook for practice*. United States of America: Malloy, Inc.
- Bonnie Strickland. 2001. *The gale Encyclopedia Of Psychology*. Second Edition. The United States Of America: Farmington Hills.
- Carol Turkington. 2002. *The Encyclopedia of the brain and brain disorders*. USA: An imprint of Infobase Publishing.
- Catharina Raudvere and Leif Stenberg. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community* (London: I.B.Tauris & Co Ltd. 1988), h. 24.
- Catharina Raudvere dan Leif Stenberg. 1988. *Sufism Today Heritage and Tradition in the Global Community*. London: I.B.Tauris & Co Ltd.
- Dadang Hawari. 1997. *Do`a dan Dzikrullah*. Jakarta: Dana Bakti Primayasa.
- Daniel L. Schacter. 1996. *Searching For Memory The Brain, The Main and The Past*. The United State of America: Basic Book.
- Djamaan Nur. 2002. *Tasawuf Dan Tarekat Naqsyabandiyah*. Medan: USU Press.
- Elisabeth Ahlsén. 2006. *Introduction to Neurolinguistics*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Hans G. Beger. 2008. *The Pancreas: An Integrated Textbook of Basic Science, Medicine, and Surgery*. Australia: Blackwell Publishing Asia Pty Ltd.
- Harry Francis Mallgrave. 2010. *The Architect's Brain Neuroscience, Creativity, and Architecture*. USA: John Wiley & Sons Ltd.
- Juri D. Kropotov. *Quantitative EEG, Event-Related Potentials and Neurotherapy*. UK: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- K. Lee Lerner dan Brenda Wilmoth Lerner. 2004. *Gale Encyclopedia Of Science*. Third Edition. Canada: Gale.
- Kara Rogers. 2011. *The Brain And The Nervous System*. New York: Britannica Educational Publishing.
- Larry Dossey. 2007. *Healing Words: The Power Of Prayer And The Practice Of Medicine* San Francisco: Harper Sanfrancisco.
- Lawrence J. Hirsch, MD dan Richard P. Brenner, MD. 2010. *Atlas of EEG in Critical Care* UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Michael A. Arbib. 2003. *The Handbook Of Brain Theory And Neural Networks*. London: A Bradford.
- Mukhlar Holland, *The Removal of Cares Shaikh Abd Al-Qadir Al-Jailani* (Kuala Lumpur: S. Abdul Majeed & Co, 1997), h. 7.
- Randall C. O'Relly and Yuko Muna Kata. 2000. *Making Magic: Religion, Magic, and Science in the Modern World* (USA: Oxford University, 2009), h. 212.
- Stephen P. Robbins. 2001. *Organizational Behavior* (New Jersey: Prentice-Hall Internasional).

The Editors of the American Heritage Dictionary. 2011. *The American Heritage Dictionary*. USA: Houghton Mifflin Harcourt.

Tim Litbang Bahasa. 2024. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia.

V. S. Ramachandran. 2002. *Encyclopedia of Human Brain*. USA: Academic Press.

William C. Chittick. 2008. *The Essential Seyyed Hossein Nasr*. Canada: World Wisdom.