

ABSTRAK

Agung Nuryana Mubarak: “Dzikir Sebagai Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh (Studi Kasus Jema’ah Ponpes Suryalaya Sirnarasa Ciamis)”

Kebutuhan manusia sangat beragam dan memiliki jenjangnya masing-masing. Dalam teori Maslow terdapat lima kebutuhan manusia dari hal yang paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis yang meliputi makanan, air, udara, rumah, pakaian, seks juga meliputi kesehatan. Hingga kebutuhan yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri. Tidak akan tercapai sebuah aktualisasi diri ketika kebutuhan yang lain mendasar (kebutuhan fisiologis) tercapai. Kestabilan daya tahan tubuh merupakan termasuk kedalam kebutuhan secara fisiologis. Melalui agama, manusia tidak hanya berorientasikan pada komunikasi antara dirinya dengan tuhan. Dengan adanya istilah *Religiopsikoneuroimmunologi* yang berarti gabungan antara agama, jiwa, sistem saraf, dalam meningkatkan kekebalan tubuh. Terdapat efek-efek yang positif secara fisik yang dapat disebabkan oleh ritual beragama. Namun masih ada orang yang cenderung tidak menyadari hal tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk memaparkan apa yang dimaksud dengan dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah, bagaimana pelaksanaan dari Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah dan bagaimana dzikir menjadi Peningkat daya tahan tubuh untuk manusia menurut para jema’ah yang melaksanakannya. Penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik ini dilakukan dengan cara mengumpulkan gambar dan kata-kata dari responden atas objek yang diteliti. Setelah itu peneliti mendeskripsikan data yang telah didapatkan sehingga menghasilkan uraian yang bersifat naratif.

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Suryalaya Sirnarasa Ciamis ini peneliti mewawancarai empat orang jema’ah yang meliputi wakil talqin, santri dan warga di sekitar pondok pesantren. Keempat responden tersebut mengamalkan dzikir yang dilakukan setelah sholat fardhu sebanyak 165 kali. Responden juga berpendapat bahwa dzikir yang di talqinkan di Pondok Pesantren Suryalaya Sirnarasa oleh Abah Aos memiliki dampak terhadap peningkatan daya tahan tubuh, baik itu dengan gerakan fisik yang dilakukan saat dzikir maupun dari sisi spiritualitas dzikir itu sendiri.

Kata Kunci: *Dzikir, Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah, Daya Tahan Tubuh, Sistem Imun*