

Pengaruh Zikir Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan *Sufi Healing*

Metria Zeta

Universitas Lambung Mangkurat

Nabilah Azzahrah Chaidir

Universitas Lambung Mangkurat

Raffi Hanif Pambudi

Universitas Lambung Mangkurat

Jl. Brig Jend. Hasan Basri, Pangeran, Kec. Banjarmasin Utara,

Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70123

Korespondensi penulis: metriazeta@gmail.com

Abstract. *Sleep is a basic need for everyone. The demands of work, college, and school make many people have poor sleep quality. According to the World Economic Forum, around 62% of adults around the world feel sleep-deprived. Lack of sleep can affect sleep quality. This can cause many problems in terms of health and academics for students. Sufi healing, or Sufi therapy, is spiritual therapy that includes dhikr. Dhikr itself is the repeated pronunciation of the words of Allah. In Islam, Sufi healing is in accordance with Islamic teachings. Many studies show that Sufi healing is good for patient therapy because dhikr can add positive value and relax the body. This research is quantitative, using a questionnaire. The questions are modified using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The respondents are medical students. Questions include feelings after and before sleeping after reading dhikr, feelings when sleeping, and level of sleep satisfaction. By comparing the quality of sleep before and after doing dhikr before bed, the results showed that there was a difference in sleep quality between after and before doing dhikr before bed. Most respondents felt that their sleep satisfaction was better if they did dhikr before going to bed.*

Keywords: *Dhikr, Students, Sufi Healing, Sleep, Sleep Quality.*

Abstrak. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Tuntutan pekerjaan, kuliah, dan sekolah membuat banyak orang memiliki kualitas tidur yang jelek. Menurut World Economic Forum sekitar 62% orang dewasa diseluruh dunia merasa kurang tidur. Kurangnya tidur dapat memengaruhi kualitas tidur. Hal ini bisa menyebabkan banyak masalah dari segi kesehatan maupun akademik bagi mahasiswa. *Sufi healing* atau terapi sufi adalah terapi spiritual yang didalamnya terdapat zikir. Zikir sendiri adalah pengucapan berulang kata-kata Allah. Dalam islam *sufi healing* sesuai dengan ajaran islam, banyak penelitian yang menunjukkan *sufi healing* bagus untuk terapi pasien hal ini lantaran zikir dapat menambah nilai positif ditubuh pasien dan merileksasi tubuh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuisioner. Pertanyaan tersebut dimodifikasi dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran. Pertanyaan mencakup perasaan sesudah dan sebelum tidur setelah membaca zikir, perasaan ketika tidur, dan tingkat kepuasan tidur. Dengan perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan zikir sebelum tidur. Lalu, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara sesudah dan sebelum melakukan zikir sebelum tidur. Dimana kebanyakan responden merasa bahwa kepuasan tidur mereka menjadi lebih baik apabila melakukan zikir sebelum tidur.

Kata kunci: Zikir, Mahasiswa, *Sufi Healing*, Tidur, Kualitas Tidur.

LATAR BELAKANG

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Ketika tidur tubuh akan beristirahat dan mendetoksifikasi racun. Menurut World Economic Forum Sekitar 62% orang dewasa di seluruh dunia merasa kurang puas dengan tidurnya. Lalu, ada sekitar, 46% persen mahasiswa menilai tidur mereka cukup buruk atau sangat buruk dan pada hal tertidur disiang hari (yang diukur dengan ESS), hampir seperempat siswa melaporkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, dengan level kantuk ringan, sedang, adan parah. Mengantuk merupakan hal yang sangat berbahaya, sekitar 100.000 kecelakaan mobil setiap tahun, dan menyebabkan sekitar 1.500 kematian dikarenakan mengantuk. Kurang tidur juga dikaitkan dengan sejumlah kecelakaan, seperti kecelakaan pesawat terbang, kapal, dan bahkan kehancuran reaktor nuklir. Buruknya tidur dapat mempengaruhi kinerja seseorang, pada mahasiswa ini bisa berpengaruh pada nilai akademik mereka. Walaupun masih banyak perdebatan akan argumen ini, menurut Sridhar konsistensi tidur memiliki pengaruh yang kuat terhadap nilai akademis sesorang (Viens, 2019);(Norbury, 2018).

Terdapat beberapa cara untuk menangani masalah tersebut. Salah satunya adalah dengan melakukan pendekatan melalui *sufi healing*. *Sufi healing* adalah praktik spiritual yang telah ada selama berabad-abad dalam tradisi Islam *sufi*, yang diyakini dapat membantu individu mencapai kedamaian dan keseimbangan dalam hidup mereka. Dalam konteks *sufi healing*, zikir (pengulangan kata-kata atau doa-doa tertentu) dianggap sebagai salah satu metode untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan juga dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan fisik (Hafidz, 2019).

Sufi healing diharapkan dapat menjadi sebuah solusi bagi para mahasiswa agar kualitas tidur mereka menjadi lebih baik. Peneliti juga berharap dengan adanya *sufi healing* dapat semakin mendekatkan pembaca kepada pada sang pencipta, agar kita semua menjadi pribadi yang lebih beriman dan taat kepada-Nya.

KAJIAN TEORITIS

Kualitas tidur adalah konstruksi klinis yang penting karena semakin umum orang mengeluhkan kualitas tidur yang buruk dan dampaknya terhadap fungsi di siang hari (Fabbri, 2021). Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi gejala penting dari berbagai gangguan tidur dan medis. Kualitas tidur berhubungan langsung dengan

kesehatan secara keseluruhan dan dapat mengungkapkan gejala beberapa penyakit. Namun, istilah "kualitas tidur" masih belum memiliki konsensus definisi dan umumnya dinilai di laboratorium tidur dengan polisomnografi, yang membutuhkan biaya tinggi, atau melalui kuesioner tidur, teknik yang sangat subyektif. Beberapa metode telah diusulkan untuk mengatasi estimasi kualitas tidur, dan perangkat dikembangkan untuk melakukan pemeriksaan di rumah subjek.

Tidur merupakan salah satu aktivitas manusia yang paling penting. Seperempat hingga sepertiga hidup manusia dihabiskan untuk tidur. Jika seseorang dapat melakukan aktivitas ini dengan baik, dampaknya akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Allah Subhanahu Wa Ta'ala telah berfirman bahwa hakikatnya tidur bermanfaat dalam memberikan istirahat pada seseorang sehingga dapat menumbuhkan ketenangan.

(۱۱) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (۱۰) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (۹) وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami jadikan malam sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.” (An-Naba 78: 9-11).

طَ عَلَىٰ يَوْمٍ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيَطَّهَّرَكُم بِهِ وَيُدْهَبَ عَنْكُم رَجَسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِذَ لِيُعَشِّيَكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَٰ
(۱۱) قُلُوبِكُمْ وَيُنَبِّئُ بِهِ الْأَقْدَامَ

“(Ingatlah) ketika Allah membuat kamu mengantuk sebagai penenteraman dari-Nya dan menurunkan air (hujan) dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu, menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu, dan menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu. “ (Al-Anfal 8:11).

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami gangguan tidur. Kurang tidur merupakan kondisi yang umum terjadi pada generasi muda khususnya pelajar dan dapat menimbulkan banyak dampak di kemudian hari seperti berkurangnya kemampuan konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Kurang tidur akan memengaruhi kemampuan Anda berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Pada masa remaja hingga dewasa, anak mengalami kendala dalam proses belajar seperti rasa kantuk dan kelelahan akibat kurang tidur, sehingga kemampuan konsentrasi belajarnya menurun. Hal ini memerlukan perhatian khusus karena kurang tidur dapat mempengaruhi pembelajaran, masalah memori dan kesehatan emosional. Konsentrasi yang baik dapat mendatangkan hasil belajar yang positif (Nilifda, 2016).

Sufi healing adalah terapi dan penyembuhan mental, fisik, psikologis, spiritual atau spiritual dalam kerangka pemikiran tasawuf. Para penggiat tasawuf mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf dengan ilmu-ilmu lain. Salah satunya integrasi tasawuf dan psikologi sehingga melahirkan produk keilmuan baru bernama penyembuhan sufi yang menyembuhkan penyakit fisik dan psikis dengan menggunakan nilai-nilai tasawuf seperti asketisme, tawakal, ikhlas, sabar, dzikir, rida, taskiyatun, nafs dan beberapa nilai lainnya dengan metode dasar utama adalah agama dengan mengaktifkan potensi kepercayaan kepada Tuhan. Terapi sufi (penyembuhan sufi) menggunakan Al-Quran dan Sunnah sebagai landasan utamanya. Pengobatan atau metode penyembuhan para sufi pertama-tama diambil dari Al-Quran serta kehidupan sehari-hari dan perilaku nabi. Diperlukan menciptakan perasaan bahwa Tuhan adalah satu-satunya yang berkuasa dan kekuatan untuk menyembuhkan rasa sakit yang diderita orang (Wahyudi,2021).

Sufi healing menurut (A. Syukur, 2012) adalah praktik ada dan tidak ada Hanya sebuah teori Selanjutnya para sufi sendiri mengembangkan rumusannya sendiri. tentang prosedur terapeutik untuk pasien dengan penyakit mental. Secara ilmiah, metode sufi penyembuhan dapat dibuktikan secara logis dan empiris.

Penyembuhan sufi dijadikan sebagai psikoterapi psikologis mengacu pada peningkatan keterampilan dalam mengatasi gangguan kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan sifat sufi. Terlebih lagi, penyembuhan sufi sebagai sebuah kategori berarti bahwa ketika seseorang telah mencapai sifat-sifat sufi, maka dapat diperoleh modal untuk menghindari gangguan yang ada. Pendekatan penyembuhan sufi dapat diterapkan dalam banyak hal, seperti zuhud sebagai psikoterapi, qanaah sebagai psikoterapi, puasa sebagai psikoterapi, shalat sebagai psikoterapi, dan zikir sebagai psikoterapi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket (kuesioner). Menyediakan pertanyaan sebanyak 21 pertanyaan menggunakan statement positif dengan jawaban pilihan berupa ya atau tidak yang dimodifikasi dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pertanyaan mencangkup perasaan sesudah dan sebelum tidur setelah membaca zikir, perasaan ketika tidur, dan tingkat kepuasan tidur subjek. Perhitungan yang diperoleh total

mendapat 30 responden yang merupakan mahasiswa kedokteran semester satu yang beragama islam dengan perkiraan usia kisaran 16 sampai 19 tahun. Menggunakan *platform google form* yang dijalankan selama 6 hari untuk pengumpulan data. Dimana, hasil akhir dari penelitian ini akan dibandingkan dengan grafik batang yang akan menunjukkan perbandingan setelah dan sebelum pelafalan zikir sebelum tidur dan menggunakan persentase dari total responden sehingga memudahkan untuk melihat angka yang disajikan. Dengan menggunakan persamaan;

$$\text{persentase nilai rata - rata} = \frac{\text{jawaban responden}}{\text{jumlah responden}}$$

Penggunaan persentase dilakukan agar perhitungan yang dilakukan adil dan setara. Jawaban yang diambil disini adalah jawaban yang sesuai dengan pertanyaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan pada tabel dibawah :

Tabel 1 Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	18	60%
Laki-Laki	12	40%
Total	30	

Sumber: Data peneliti (2023)

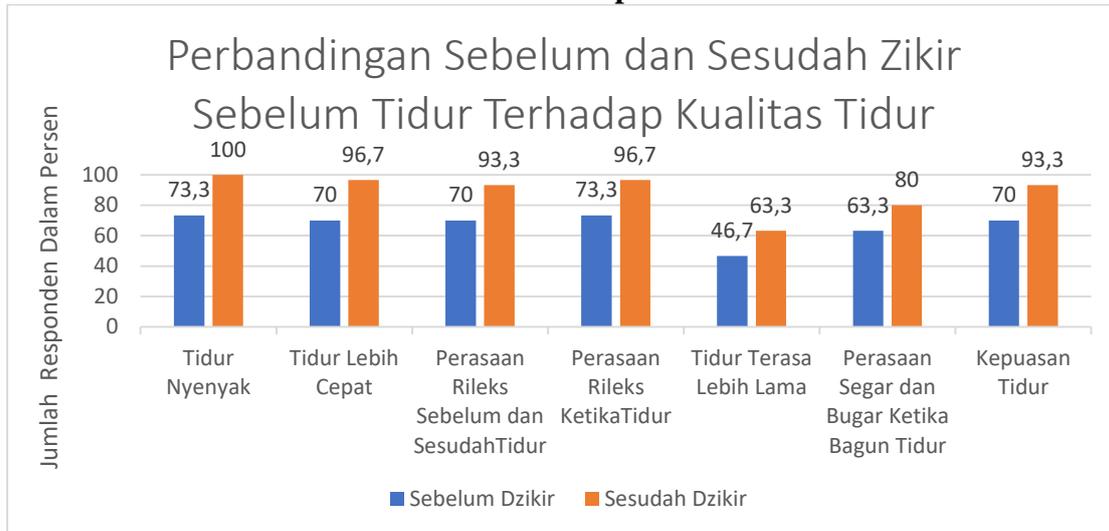
**Tabel 2 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Zikir
Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur**

Statement	Frekuensi	
	Sebelum	Sesudah
Tidur Nyenyak	22	30
Tertidur Lebih Cepat	21	29
Perasaan Rileks Sebelum dan SesudahTidur	21	23
Perasaan Rileks KetikaTidur	22	29
Tidur Terasa Lebih Lama	14	19
Perasaan Segar dan Bugar Ketika Bagun Tidur	19	24
Kepuasan Tidur	21	28

Sumber: Data peneliti (2023)

Keterangan: Perbandingan data sebelum dan sesudah melakukan zikir sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tingkat 1.

**Gambar 1 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Zikir
Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur**



Sumber: Data kuisioner peneliti (2023)

Pada tabel 1 ditunjukkan bahwa total respondennya adalah 30 orang dengan kebanyakan respondennya adalah perempuan dengan persentase distribusi 60% dan laki-laki yang 40%. Kisaran usia responden antara 16 sampai 19 tahun. Dimana pada kisaran usia ini sudah masuk masa remaja sampai dewasa muda. Lalu, pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil kualitas tidur sebelum dan sesudah tidur setelah melakukan zikir dimana dapat dilihat terdapat hasil yang lumayan jauh. Pada kualitas tidur nyenyak terjadi peningkatan sebesar 26,7% dari sebelum dan sesudah zikir, terdapat kenaikan juga pada waktu yang diperlukan untuk tidur sebesar 26,7%, perasaan rileks sebelum dan sesudah tidur naik sebesar 23,3%, perasaan rileks ketika tidur naik sebesar 23,4%, perasaan tidur terasa lama naik sebesar 16,6%, perasaan segar dan bugar ketika bangun tidur naik sebesar 16,7%, dan kenaikan kepuasan tidur naik sebesar 23,3%. Sehingga apabila dirata-ratakan terdapat kenaikan sebanyak 22,38% atas apa yang dirasakan responden. Hal ini menunjukkan bahwa terapi sufi healing melalui zikir dapat memberikan pengaruh positif kepada responden yang artinya cara ini efektif dalam merileksasi diri.

Terapi spiritual menggunakan sufi healing dengan melakukan pendengaran zikir dan doa dapat mengurangi rasa nyeri, bacaan zikir dan doa dapat menghantarkan gelombang suara, proese ini akan merubah medan elektromagnetis dan pergerakan cairan dalam tubuh. Lalu akan terjadi proses stimulasi perubahan reseptor nyeri hal ini akan mengaktifkan jalur listrik di substansia grisea dan cortex cerebri sehingga akan

terjadi stimulasi *neurotransmitter analgesia* alamiah (*endorphin, dinorphin*) yang hasil akhirnya berdampak dalam mengurangi penyebab nyeri. (Muzaenah, 2021).

Terapi zikir sesuai dengan ajaran islam. Dimana dalam praktiknya pasien meyakini bahwa kegiatan zikir dapat menenangkan jiwa, sehingga sering diterapkan saat melakukan pengobatan. Keyakinan tersebut membantu pasien untuk mengatasi dampak berbagai penyakit, dan memicu emosi positif yang meliputi ketenangan, kebahagiaan, harapan, dan optimisme, sehingga dapat mengurangi kecemasan, rasa sakit, dan isolasi sosial, serta meningkatkan kepuasan hidup. (Sulistiyawati, 2019).

Lalu didapatkan hasil lain, berupa perbedaan kualitas tidur Perempuan dan laki-laki. Dengan jumlah perempuan adalah 18 orang dan laki-laki 12 orang. Seperti yang tercantum dalam tabel dibawah.

Tabel 3 Perbedaan Kualitas Tidur
Berdasarkan gender menggunakan perbandingan hasil sebelum zikir

Statement	Frekuensi		Dalam persen	
	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
Tidur Nyenyak	12	10	66.6%	83.3%
Tidur Lebih Cepat	12	9	60%	75%
Perasaan Rileks Sebelum dan Sesudah Tidur	13	8	72.2%	72.7%
Perasaan Rileks Ketika Tidur	13	9	72.2%	81.8%
Tidur Terasa Lebih Lama	8	6	44.4%	54.5%
Perasaan Segar dan Bugar Ketika Bagun Tidur	10	9	55.5%	81.8%
Kepuasan Tidur	13	8	72.2%	72.7%
Rata-rata dalam persentase			63.3%	74.54%

Sumber: Data peneliti (2023)

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebesar 11.24% antara perempuan dan laki-laki. Menurut Hastuti jenis kelamin mempengaruhi pola tidur secara langsung. Meningkatnya kadar hormon esterogen pada masa menjelang menstruasi dan kehamilan membuat perempuan menjadi lebih mudah cemas, gelisah dan emosi yang tidak bisa terkontrol yang akan menyebabkan gangguan tidur. (Hastuti, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidur merupakan sesuatu yang sangat penting. Masih banyak orang yang tidak mendapat kualitas tidur yang baik sehingga menyebabkan tidurnya tidak nyaman. Metode sufi healing bisa menjadi salah satu pengobatan yang efektif untuk mengatasi

masalah ini. Dengan penggunaan zikir sebelum tidur dapat membantu merileksasi tubuh sehingga tidur bisa lebih nyenyak dimana hal ini bisa menaikkan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat kenaikan sebesar 22.38% tentang kualitas tidur. Sehingga praktik ini direkomendasikan penulis untuk dilakukan sebelum tidur. Ditemukan juga bahwa jenis kelamin berpengaruh pada kualitas tidur seseorang dimana terdapat perbedaan sebanyak 11.24% dengan laki-laki yang memiliki kualitas tidur yang bagus. Perlunya kajian lebih dalam tentang hubungan anatra kualitas tidur pada perempuan dengan kenaikan hormon estrogen.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin, M. S. Z., Muhsin, S. B. S., Saari, C. Z., Rahman, S. M. H. S. A., Ahmad, S. S., Rahman, Z. A., ... Rashid, R. A. (2020). Critical Review of Sufi Healing Therapy in Drug Addiction Treatment. *Journal Of Critical Reviews*, 7(05). doi: ISSN- 2394-5125
- Arroisi, J. (2018). Spiritual healing Dalam Tradisi sufi. *TSAQAFAH*, 14(2), 323. doi:10.21111/tsaqafah.v14i2.2459
- Efendi, E. E., & Putri, E. W. (1970). Sufi healing in Martin Lings View: Dzikir and prayer as healing therapy. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(1), 45–56. doi:10.19109/sh.v3i1.13695
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1082. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Hafidz, A., & Rusydi. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika : Jurnal Pendidikan & Keislaman*, 6(1), 58–77.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019a). Pengaruh Melafalkan Dzikir TERHADAP Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. doi:10.26714/jkj.7.3.2019.303-310
- Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219. doi:10.33366/cr.v6i3.953
- Islamy, M. R., Purwanto, Y., Romli, U., & Ramdani, A. H. (2022). Spiritual healing: A study of modern Sufi reflexology therapy in Indonesia. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 12(2), 209–231. doi:10.15642/teosofi.2022.12.2.209-231
- Ivanishkina, Y. V., Shmatova, M. B., & Goncharova, E. A. (2020). SUFI HEALING IN THE CONTEXT OF THE ISLAMIC CULTURE. *European Journal of Science and Theology*, 16(5), 99–106. Retrieved from http://www.ejst.tuiasi.ro/Files/84/9_Ivanishkina%20et%20al.pdf
- Kohyama, J. (2021). Which is more important for Health: Sleep Quantity or sleep quality? *Children*, 8(7), 542. doi:10.3390/children8070542
- Lee, S., Kim, J. H., & Chung, J. H. (2021). The association between Sleep Quality and quality of life: A population-based study. *Sleep Medicine*, 84, 121–126. doi:10.1016/j.sleep.2021.05.022

- Mendonca, F., Mostafa, S. S., Morgado-Dias, F., Ravelo-Garcia, A. G., & Penzel, T. (2019). A review of approaches for Sleep Quality Analysis. *IEEE Access*, 7, 24527–24546. doi:10.1109/access.2019.2900345
- Mulyati, S., & Nihayah, Z. (2020). Sufi healing in Indonesia and Malaysia: An updated study of rehabilitation methods practiced by Qadiriyya Naqshbandiyya sufi order. *ESOTERIK*, 6(1), 1. doi:10.21043/esoterik.v6i1.7085
- Muzaenah, T., & Hidayati, A. B. (2021). Manajemen nyeri non farmakologi post Operasi Dengan terapi spiritual “Doa Dan Dzikir”: *a literature review*. *Herb-Medicine Journal*, 4(3), 1. doi:10.30595/hmj.v4i3.8022
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2021). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. doi:10.1111/nuf.12659
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Norbury, R. (2018, November 23). Time to think. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9eaqr>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1). doi:10.1038/s41539-019-0055-z
- Rahmah, M. (2019). Sufi healing Dan Neuro Linguistic Programming. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 2(2), 104–123. doi:10.37567/syiar.v2i2.579
- Sulistiyawati, R. A., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411–416. doi:10.4103/apjon.apjon_33_19
- Syukur, M. A. (2012). Sufi healing: Terapi Dalam Literatur tasawuf. Walisongo: *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391. doi:10.21580/ws.2012.20.2.205
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. doi:10.46799/jhs.v2i3.135
- Viens, A. (2019). Retrieved from <https://www.weforum.org/agenda/2019/08/we-need-more-sleep/>
- Wahyudi, M. A., & Bakri, S. (2021). Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 68–73. doi:https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.11935
- Yawar, A. A. (2020). From madness to eternity: Psychiatry and Sufi healing in the postmodern world (thesis). Retrieved from <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10094782/>