

IMPLEMENTASI NILAI TASAWUF: ZIKIR SEBAGAI PENGUAT MORAL DAN MENTAL INDIVIDU DI ERA MODERN

Syabana Avivah Nuri Handar & Lintang Seira Putri

Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Mas Said Surakarta

ABSTRAK

Kehidupan modern yang semakin berkembang pesat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan baik secara positif ataupun negatif. Perilaku masyarakat juga mengalami perubahan yang nampak dari sikap moral dan kondisi mental individu. Nilai tasawuf yang diimplementasikan dalam diri memiliki dampak positif khususnya dalam membentuk moral dan mental yang kuat. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menjelaskan konsep tasawuf melalui nilai dan praktik tasawuf yaitu zikir dalam memperkuat moral dan mental individu di era modern. Hasil telaah Pustaka menunjukkan bahwa tasawuf sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa. Tasawuf tumbuh dari pengalaman spiritualitas, mengacu pada moralitas dan bersumber dari nilai islam. Peran tasawuf dalam hal ini sering disebut dengan terapi ruhani atau pengobatan spiritual tak jarang orang juga menyebutnya dengan sufi healing, Sasaran penyembuhan yang utama dan sangat mendasar dalam praktik tasawuf terletak pada eksistensi dan esensi mental, serta spiritual manusia. Sembilan praktik tasawuf sebagai proses terapi untuk pembinaan kesehatan manusia secara utuh, baik pada mental, spiritual, moral, akhlak, dan fisik yang salah satunya adalah zikir. Zikir membantu memulihkan kesadaran seseorang serta merenungkan hubungan manusia dengan Allah sehingga menimbulkan efek positif yaitu ketenangan dan kestabilan emosi. Zikir merupakan ibadah yang dapat dilakukan dengan mudah mampu menjadi sarana terapi mental yang membantu individu memiliki moral dan mental yang tangguh.

Perkembangan zaman yang semakin modern memberikan tantangan tersendiri bagi manusia dengan segala permasalahan kehidupan yang dihadapi. Darajat (1982) menganalisis fenomena modern yang ditandai dengan beberapa karakteristik, yaitu meningkatnya kebutuhan hidup, menguatnya rasa individualistis dan egois antar sesama manusia, hidup dipahami sebagai sebuah persaingan yang antara satu dan lainnya harus saling menyingkirkan dan memusnahkan. Muzakkir (2019) menyebutkan manusia modern begitu sibuk bekerja keras melakukan penyesuaian diri dengan trend modern. Ia merasa sedang berjuang untuk memenuhi keinginannya pada kenyataannya mereka sedang di perbudak untuk memenuhi keinginan orang lain, oleh keinginan sosial.

Tantangan kehidupan yang semakin besar memberikan dampak pada kesehatan mental masyarakat. Piper dan Uden (2006) menjelaskan tentang kesehatan mental, yakni suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Moral merupakan bagian yang penting dalam kehidupan. Pengelolaan kesehatan mental, baik pengelolaan secara emosional dan stres maka dibutuhkan kemampuan yang baik melalui sebuah strategi koping yang efektif, jika tidak bisa dikelola dengan koping yang efektif maka akan timbul masalah pada ketahanan psikologisnya, seperti gangguan tidur, cemas, depresi dan panik. Masalah-masalah tersebut jika dibiarkan jangka panjang akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang akan menyebabkan gangguan pada kondisi fisiknya seperti emosi yang tidak stabil. Mental yang kuat juga perlu dibarengi dengan moral yang kuat. Memahami pentingnya moral dan menerapkan dalam kehidupan dapat membangun masyarakat yang lebih baik dan hidup yang lebih berarti.

Perkembangan mental pada individu juga akan mempengaruhi kehidupan beragama pada individu tersebut. Nilai tasawuf sangat banyak dan memiliki dampak positif khususnya dalam membentuk moral; dan mental kuat pada seseorang. Rasa syukur misalnya, dianggap sebagai bentuk penerimaan seorang lansia atas segala perubahan yang terjadi dalam hidupnya. dengan bersyukur seseorang dapat merasakan suasana hati yang lebih positif, kebahagiaan, rasa optimis akan kehidupan, dan ada kecenderungan mengalami masalah mental, sehingga dengan bersyukur seseorang akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Putri, 2020).

Tasawuf sebagai dimensi spiritual Islam terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam menjaga kesehatan jiwa manusia. Salah satu praktik utama dalam tasawuf adalah zikir (dzikrullah), yaitu aktivitas mengingat Allah secara terus-menerus. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam zikir dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana praktik ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental.

Tasawuf merupakan sarana untuk mencapai ketenangan jiwa. Tasawuf adalah disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas, mengacu pada moralitas dan bersumber dari nilai islam. Tasawuf membina manusia agar memiliki mental utuh dan tangguh, karena dalam ajarannya sasaran utama adalah manusia dengan segala tingkah lakunya. Maka dari itu tasawuf berperan penting dalam mengatasi problem psikologis di era modern. Tasawuf menawarkan agar manusia modern kembali pada yang sejati, sebagai fitrah manusia sejak lahir yang dibekali nilai-nilai spiritual dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan dan kesehatan jiwa, Muzakkir (2019).

Kesehatan fisik dalam tasawuf tergantung pada makanana dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Selain makanan dan minuman ibadah seperti shalat, puasa dan zikir juga berperan penting terhadap kesehatan fisik maupun jiwa. Di era modern ini, banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami guncangan, depresi, stres dan tekanan. Mengurangi tingkat tekanan mental dan panjang usia dapat terjadi dengan adanya akhlak mulia dan sopan santun. Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia Muzakir (2019).

Peran tasawuf dalam hal ini sering disebut dengan terapi ruhani atau pengobatan spiritual tak jarang orang juga menyebutnya dengan sufi healing. Dalam praktik sufi healing ini menggunakan pendekatan psikologi transpersonal yang merupakan jembatan psikologi dan

spiritual. Menurut Pedak (2009), *The states of consciousness atau the altered states of consciousness (A-SoC)*, adalah pengalaman seseorang yang melewati batas-batas kesadaran biasa, misalnya pengalaman memasuki alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, dan pengalaman dalam mengamalkan amaliah zikir.

Sasaran penyembuhan yang utama dan sangat mendasar dalam praktik tasawuf terletak pada eksistensi dan esensi mental, serta spiritual manusia. Sembilan praktik tasawuf sebagai proses terapi untuk pembinaan kesehatan manusia secara utuh, baik pada mental, spiritual, moral, akhlak, dan fisik. Adapun Sembilan praktik tasawuf tersebut, sebagai berikut: Riyadha al nafs (terdapat tujuh tingkatan), Zikir, Uzhlah, Sholat khusyuk dan tuma'ninah, Puasa, Terapi qurani, Terapi doa, Bergaul dengan orang saleh, dan Metode pengobatan Rasulullah SAW. Nurhuda et al. (2023) menjelaskan bahwa Zikir merupakan ibadah yang menyenangkan yang paling ringan dan paling mudah dilakukan dalam kondisi apapun. Zikir juga memiliki manfaat dalam psikologis dan spiritual. Zikir secara psikologis menimbulkan rasa nyaman, tenteram, memberikan rasa yang lebih dekat dengan Allah SWT.

Nilai-nilai tasawuf muncul dalam praktik tasawuf yaitu ibadah dalam rangka mengharap ridha Allah SWT. Nilai tasawuf menurut Niam (2014) antara lain tauhid, ikhlas, sabar, tawakal, muhasabah, zuhud, dan ihsan. Nilai-nilai tersebut mendorong individu untuk senantiasa mendekatkan diri pada Allah SWT. Praktik tasawuf mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, maupun spiritual seseorang. Implementasi tasawuf dalam pembentukan moral dan mental yang kuat dikarenakan mengandung prinsip-prinsip penyucian diri, Latihan fisik, keseimbangan nutrisi, hubungan sosial yang sehat, serta keseimbangan dalam berkehidupan (Khair & Maratul, 2019)

Salah satu praktik tasawuf yang paling mudah dilakukan oleh setiap muslim adalah zikir. Zikir merupakan salah satu metode praktik dalam tasawuf yang penulis pilih untuk menjabarkannya. Zikir secara bahasa artinya mengingat Allah SWT. Orang yang senantiasa bezikir akan mudah mendapat nur dari-Nya, senantiasa dalam penjagaan-Nya dan akan diangkat sebagai kekasih-Nya. Orang yang senantiasa berzikir kepada Allah, hati dan jiwanya akan hidup dan sulit dipengaruhi keadaan sekitarnya. Seperti yang disebutkan dalam Hadis Bukhori Muslim *“perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dengan orang tidak berzikir adalah seumpama orang yang hidup dengan orang yang mati”*. Mustary (2021) menjelaskan bahwa zikir selain sebagai ibadah juga mampu menjadi sarana terapi relaksasi dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Zikir membantu memulihkan kesadaran seseorang serta merenungkan hubungan manusia dengan Allah sehingga menimbulkan efek positif yaitu ketenangan dan kesetabilan emosi.

Zikir dapat membuat hati merasa tenteram, Allah berfirman, artinya: *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram* (Q.S ar-Ra’d: 28). Abu Hurairah R.A. Rasulullah bersabda, Allah berfirman: *“ Manakala hamba-Ku berzikir (mengingat-Ku dan menyebut nama-Ku) dalam dirinya (yakni dalam keadaan sendirian). Aku pun akan menyebut namanya dalam diri-Ku. Dan manakala ia menyebut nama-Ku diantara sekelompok manusiaa,...”* (H.R Bukhari-Muslim). Widyastuti et al., (2019) menjelaskan bahwa terapi zikir mampu memberikan dampak secara kognitif maupun afektif sehingga dapat menjadi intervensi dalam menurunkan kecemasan.

Zikir dapat dilakukan secara lisan maupun batin, keduanya memiliki manfaat yang besar bagi kehidupan, terutama dalam kehidupan di era modern ini. Seperti yang telah dijelaskan di atas persoalan yang di hadapi di era modern ini adalah krisis ekstensi diri. Krisis ini dapat di atasi

dengan menyadari dan memahami Sang Pencipta dan keterbatasan pada diri sendiri. Beberapa manfaat zikir yang dapat di peroleh antara lain adalah: menetapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, sebagai terapi jiwa, serta sebagai terapi fisik (Syukur, 2012).

Dalam psikosufistik, terdapat konsep “*latha'if*” yang dikembangkan sebagai metode berzikir, yakni dengan menguatkan zikir pada tujuh titik lathifah yang ada pada tubuh manusia. Tujuh tersebut, sebagai berikut:

1. *Lathifah al-qalbi*: berhubungan dengan jantung jasmani, bersemahyang sifat-sifat kemusyrikan, ketahayulan dan sifat-sifat iblis, terletak dua jari dari susu kiri
2. *Latifah al-ruh*: berhubungan dengan hati, bersemahyang sifat menuruti hawa nafsu, terletak dua jari di bawah susu kanan
3. *Lathifah sirri*: terletak sifat zolim, pemaarah dan pendendam, terletak dua jari di atas susu kiri
4. *Lathifah al-khafi*: berhubungan dengan limpa jasmani, terletak sifat pendengki dan khianat, terletak dua jari di atas susu kanan
5. *Lathifah al-akhfa*: berhubungan dengan empedu, letaknya sifat riya, pamer dan takabur, terletak di tengah dada
6. *Lathifah al-nafsal natiqa*: tempat nafsu amarah, terletak di antara dua kening
7. *Lathifah kullu jasad*: mendominasi seluruh tubuh terletak sifat jahil dan lalai.

Teknik penyembuhan penyakit dengan berzikir ada tiga tahap, yaitu teknik umum, teknik pernafasan I, teknik pernafasan II. Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa era modern sangat rawan dengan kesehatan mental, untuk mengatasi masalah tersebut kita dapat melakukan penyembuhan secara praktik tasawuf. Salah satu praktik tasawuf yang dapat di gunakan adalah

zikir, karena dengan berzikir dapat meningkatkan ketentraman dalam hati sebagai mana telah di sebutkan dalam firman Allah Q.S ar-Ra'd [13]: 28.

Melalui lantunan zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang. Zikir juga mampu mengingatkan kepada seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanya Allah swt. Sehingga zikir mampu memberikan sugesti penyembuhan pada seseorang. Melakukan zikir sama halnya dengan melakukan terapi relaksasi, yakni dalam bentuk menekankan upaya untuk menghantarkan seseorang kepada bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan pada psikologisnya.

Dari berbagai penjabaran di atas dapat kita ketahui bahwa peran tasawuf (sufi healing) sangat penting bagi kehidupan manusia khususnya di era modern ini. Zikir merupakan salah satu metode terapi sufi healing yang sangat berperan yakni, zikir mampu memberikan kontribusi yang besar dalam menstabilkan jiwa manusia, zikir dapat mendamaikan jiwa manusia yang stres menjadi tenang, kecemasan menjadi rasa aman, takut menjadi berani. fungsi preventif dari zikir, yaitu mencegah untuk berperilaku menyimpang, sedangkan fungsi kuratifnya berzikir dapat mengobati penyakit jasmani maupun rohani serta dapat memecahkan masalah individu, keluarga, dan sosial. Hamdan (2008) menjelaskan bahwa dalam psikoterapi Islam, zikir memiliki efek dalam meningkatkan daya tahan psikologis individu terhadap trauma dan krisis. Zikir mampu menciptakan struktur kognitif yang memberi makna terhadap penderitaan, sehingga individu menjadi lebih kuat secara mental.

Fungsi zikir untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi agar menjadi lebih baik, berbekal diri dekat dengan Allah dan selalu mengingatnya, maka pengamal zikir akan memahami situasi dan kondisi yang dihadapinya. Salah satu yang membuat keindahan makna dan lafal dari

zikir ialah adanya seni yang dirasakan begitu indah, keragaman cara ritual yang dibacakan setiap pengamalnya membuat jiwa itu merasakan begitu damai ketika mendengar lantunan kalimat-kalimat sakral tersebut. Idrissi et al. (2017) menunjukkan bahwa zikir mampu meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan, termasuk perasaan tenang, optimis, dan penuh harapan. Aktivitas zikir menyebabkan adanya aktivasi gelombang otak alpha yang diasosiasikan dengan relaksasi dan meditasi sehingga memunculkan rasa tenang. Praktik tasawuf lainnya bisa diimplementasikan dalam banyak hal, namun zikir adalah praktik yang paling mudah dan bisa dilakukan siapa saja dan kapan saja.

Kesimpulan

Tasawuf sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa dan tumbuh dari pengalaman spiritualitas, mengacu pada moralitas dan bersumber dari nilai islam. Tasawuf mampu menjaga manusia agar memiliki mental utuh dan tangguh, karena dalam ajarannya sasaran utama adalah manusia dengan segala tingkah lakunya. Sasaran penyembuhan yang utama dan sangat mendasar dalam praktik tasawuf terletak pada eksistensi dan esensi mental, serta spiritual manusia. Sembilan praktik tasawuf sebagai proses terapi untuk pembinaan kesehatan manusia secara utuh, baik pada mental, spiritual, moral, akhlak, dan fisik. Sembilan praktik tasawuf tersebut diantaranya adalah zikir. Berdasarkan hasil-hasil penelitian empiris, zikir terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta meningkatkan ketenangan batin dan ketangguhan mental. Tulisan ini menegaskan bahwa zikir bukan hanya bentuk ibadah spiritual, tetapi juga merupakan terapi ruhani yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup di era modern.

Daftar Pustaka

- Darajat Zakiah, 1982, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung
- Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Nurhuda, S. P., Nasichcah, N., & Ayasha, S. S. (2023). Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 2(2), 92–96. <https://doi.org/10.62379/jishs.v2i2.1324>
- Putri, L. S. (2020). KONSEP NARIMA ING PANDUM DALAM PENERIMAAN DIRI LANSIA JAWA. *Academic Journal Psychology and Counseling*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/jovin.v1i1.19873>
- Syukur, M. A. (2012). *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*. Erlangga.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Muzakkir, 2019, *Hidup sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, Jakarta, Prenada Media
- Mustamir Pedak, 2009, *Metode Super Nol Menaklukkan Stress*, Jakarta, Hikmah
- Hamdan, A. (2008). *Cognitive restructuring: An Islamic perspective*. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99–116. <https://doi.org/10.1080/15564900802035227>