

## Spiritual Sufistik; Dzikir (Rateb Siribee) sebagai Coping dalam Permasalahan Konseling Islam

Nurodin<sup>1\*</sup>, Milahtul  
Latifah

Institut Ummul Quro Al-  
Islami Bogor

[nurodin@inqibogor.ac.id](mailto:nurodin@inqibogor.ac.id)

\* Corresponding Author

**Received:**  
10 Oktober 2022

**Accepted:**  
28 Desember 2022

**Published:**  
30 Desember 2022

### Abstrak:

Penelitian ini secara garis besar untuk mengetahui kondisi kajian sufistik dan kajian keagamaan, kemudian peranan dzikir sebagai coping untuk mengentaskan permasalahan dalam konseling Islam di Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPIT-I). Adapun Penelitian ini menggunakan studi fenomenologis dengan metode kualitatif (deskripsi) untuk mengetahui gambaran umum terkait lokasi penelitian. Pengumpulan data menggunakan cara observasi, wawancara, dokumentasi. Sedangkan subjek penelitian diantaranya pengurus majlis dan jamaah pengajian rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep dan metode yang dilakukan MPIT dalam mengembangkan ketauhidan adalah dengan cara melaksanakan muzakarah tauhid tasawuf, pengajian dan dzikir (rateb siribee). Konstruksi hakikat belajar spiritual sufistik ini dipahami sebagai suatu proses perubahan tingkah laku baik perubahan berpikir, maupun sikap atau perbuatan sehingga hidupnya bermanfaat, membawa rahmat bagi semesta alam dan bahagia di dunia dan akhirat. Pengubahan cara berpikir dan pengubahan perilaku yang dilakukan dalam proses dzikir (rateb siribee) akan menumbuhkan sikap positif untuk membangun pribadi yang religius dan taat sebagai salah satu alternatif pengentas permasalahan yang dialami konseli dalam konseling Islam.

Kata Kunci: Coping, Dzikir, Spiritual Sufistik

### Abstract:

The purpose of this study in general is to determine the condition of the study of Sufism and religious studies, then the role of dhikr as a coping to solve problems in Islamic counseling at the Majelis for the Study of Tauhid Sufism in Indonesia (MPIT-I). This research uses a phenomenological study with a qualitative method (description) to find out the general description of the research location. Collecting data using observation, interviews, documentation. While the research subjects include the board of worshipers and regular recitation congregations. The results showed that the concept and method used by MPIT in developing monotheism was by implementing muzakarah tasawuf, recitation and dzikir (rateb siribee). The construction of the essence of spiritual-sufistic learning is understood as a process of changing behavior, both changes in thinking, as well as attitudes or actions so that life is useful, brings grace to the universe and is happy in this world and the hereafter. Changing the way of thinking and changing behavior carried out in the dhikr process (rateb siribee) will grow a positive attitude to build a religious and obedient personality as an alternative to alleviating problems experienced by counselees in Islamic counseling.

Keywords: Coping, Dzikir, Spiritual Sufism

## A. Pendahuluan

Konsep amaliyah spritual yang berbentuk acara dzikir dan shalawat terdapat proses pembelajaran. Pembelajaran spiritual-sufistik seperti ini, ada interaksi pembelajaran antara pendidik (imam, kyai dan sebagainya) dengan peserta didik (jamaah dzikir dan solawat). Proses pembelajaran spiritual-sufistik itu tidak hanya untuk menciptakan generasi Islami yang selalu berada dalam misi *rahmatan lil'alam*. Pemahaman dan pembelajaran dalam keilmuan sufistik mendidik jiwa untuk senantiasa menyadari ada kekuatan lain dari luar dirinya yaitu kekuatan yang Hak. Seiring dengan pembelajaran ada nilai ruhaniah yang mampu memberikan *energy* positif termasuk hubungan seorang hamba kepada Tuhan-Nya.

Hubungan seorang hamba dengan Tuhan perlu dirawat yaitu dengan melakukan ritual ibadah dengan penuh kesungguhan dan kebermaknaan dalam setiap aktivitasnya. Kebermaknaan dalam beribadah akan membawa kepada kesehatan mental dan ketenangan batin bagi seorang hamba. Pesan-pesan kebermaknaan salah satunya muncul lewat ritual ibadah keseharian seperti halnya Shalat, dzikir, shalawat dan ibadah sunnah lainnya. Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPTT-I) dalam aktivitasnya berusaha untuk memberikan kontribusi kepada jamaah dalam melakukan aktivitas yang mendukung terhadap ketenangan batin. Ketenangan batin merupakan kunci daripada hidup bahagia dan meringankan beban kehidupan. Apabila ketenangan batin telah dicapai maka akan membantu individu dalam meraih kebahagiaan dunia. Ketenangan batin ini salah satunya dapat diraih dengan istiqomah beribadah kepada Allah SWT. Maka daripada itu, Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPTT-I) yang berada di Luwiliang Kabupaten Bogor dalam misinya ingin membangun generasi yang taat dan kuat dalam spritual tentunya dalam beribadah kepada Allah SWT. Ritual-ritual yang dilakukan Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPTT-I) diharapkan mampu memberikan stimulus masyarakat untuk senantiasa terlibat didalamnya, dalam rangka membangun akhlak masyarakat menuju kepada nilai-nilai ke-Islam-an.

Penelitian spiritual-sufistik sebelumnya pernah diteliti oleh Dimiyati Sajari, (2014) bahwasanya ada perbedaan motivasi kaum awam dan kaum sufi dalam melakukan dzikir. Perbedaan dari analisis penelitian ini adalah terletak pada hakikat ketenangan hati kaum awam berdzikir dan kaum sufi, yaitu apabila ketenangan hati kaum awam didapat dari sekedar berdzikir, sedangkan kaum sufi didapat dari dekatnya dengan Allah SWT (*taqarrub ila Allah* atau *qurb Allah*) setelah berdzikir. Kemudian Ade Sucipto, (2019) menerangkan bahwa kajian dzikir menjadi alternatif konseling sufistik yang mampu memberikan ketenangan pada individu. Dzikir mampu memberikan ketenangan individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi yang berdampak pada pola pikir positif dalam memandang masalah. Apabila seseorang berdzikir dapat memberikan perenungan-perenungan yang memunculkan alternatif persoalan yang dihadapi individu, Tarwalis, (2017). Kajian-kajian sebelumnya menegaskan bahwa spiritual-sufistik;dzikir membantu individu untuk senantiasa dekat dengan Pencipta yang kemudian meberikan ketenangan batin (jiwa).

Penelitian di Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPTT-I) terdapat perbedaan yaitu mengkaji berbagai kegiatan yang bersifat pengembangan perilaku yang positif yang menjadi kebiasaan jama'ah dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan (*hebituation*) ini sebagai refleksi dari dzikir yang mengarah kehidupan manusia yang lebih beradab, bijaksana, serta religius. Tentu penelitian ini bermanfaat pada pengembangan majlis dan individu itu sendiri agar mampu meningkatkan kualitas diri daripada rutinitas yang sudah dilakukan. Secara garis besar penelitian di Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia

(MPTT-I) Leuwiliang-Bogor lebih menelusuri alur berpikir para sufi awam dan sufi berdasarkan hasil perenungan-perenungan ruhani yang kemudian dimunculkan dalam bersikap dan bertindak.

## B. Metodologi

Studi pendekatan dalam penelitian ini adalah studi *fenomenologis*; menganalisis dan mengkaji dari sesuatu yang nampak oleh indra baik interaksi sosial ataupun hal lain yang bersangkutan dengan subjek penelitian, Lexy Moleong, (2012). Adapun cara pengumpulan data penelitian yang peneliti lakukan dengan mencatat, mengklasifikasikan, dan mengobservasi tema-tema kajian penelitian yang peneliti lakukan. Lokasi penelitian di Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPTT-I) Luewiliang Bogor, Jl. Moch Noh Nur No. 112, Leuwiliang-Bogor. Selanjutnya untuk menguatkan data peneliti melakukan penelitian lapangan, dengan menggunakan metode wawancara, observasi, studi dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini melibatkan beberapa pihak diantaranya, pimpinan majlis, jama'ah sebanyak 5 orang dan pembimbing majlis 2 orang. Data yang telah didapatkan dianalisis melalui penyajian data dan mengambil kesimpulan atau verifikasi.

## C. Hasil dan Pembahasan

Pengajian dan zikir rateb siribe merupakan salah satu metode yang dilakukan MPTT dalam mendakwahkan ilmu ketauhidan. Rateb siribee adalah berzikir dengan mengucapkan kalimat *Laillaha Illallah* sebanyak-banyaknya. Rateb siribee sendiri merupakan kosa kata dalam bahasa Aceh yang artinya ratib seribu, maksud seribu disini adalah sebanyak-banyaknya. Rateb siribe merujuk pada firman Allah pada surat (Al-Ahzab: 41-42) yang berbunyi: "*Hai orang-orang beriman berzikirlah (dengan menyebut nama Allah), zikir sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang*". Metode pembelajarannya menggunakan metode ceramah, pembiasaan, latihan atau riyadhah, keteladanan, dan sebagainya.

Tabel 1.

Jumlah jama'ah laki-laki yang diwawancara dengan latar belakang pekerjaannya

No	Pekerjaan	Jumlah Laki-laki
1	Pedagang	5 orang
2	Guru	2 orang

Berdasarkan tabel di atas, jama'ah laki-laki dzikir rateb siribee kebanyakan latar belakang pekerjaannya sebagai pedagang.

## Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Mengingat Allah merupakan sumber kesehatan hati dan jiwa, sebaliknya dengan melupakan adalah puncak bermulanya penyakit hati dan jiwa, sekaligus malapetaka bagi kehidupan manusia. Dalam hal ini Ibnu Qayyim menyatakan: bahwa rasa takut (pengecut) dan kikir adalah dua hal yang selalu bergandengan karena keduanya sama-sama menyalakan manfaat potensi harta dan jasmani. Keduanya merupakan faktor timbulnya penyakit jiwa atau rohani dan penyakit tersebut bisa disembuhkan dengan *dzikirullah*.

Dengan demikian, jelaslah bahwa dzikir mempunyai pengaruh yang sangat hebat terhadap kesehatan jiwa dan mental (*coping*). Pengaruh dzikir terhadap jiwa ini bisa diperoleh dengan bacaan-bacaan dzikir seperti tahlil, tasbih, tahmid, takbir, basmalah, hauqalah, hasballah, membaca Al-Qur'an dan asmaul husna. Sebagai makhluk berfikir manusia tidak pernah merasakan puas terhadap, kebenaran ilmiah" yaitu kebenaran akal. Jika seseorang telah sampai kepada kebenaran ilahiah atau terpadunya pikir dan dzikir, maka ia tidak lagi tergoda untuk mencari kebenaran yang lain, dan ketika itu juga menjadi tenang, tidak gelisah dan tidak ada konflik batin. Selama manusia masih mengingat Allah tanpa menghayati makna sesungguhnya, maka hati tidak mungkin tenteram dalam arti tenteram yang sebenarnya, tetapi jika ia telah sampai kepada mengingat Sang Pencipta dengan segala keagungannya, maka manusia tidak sempat lagi memikirkan yang lain, dan ketika itu puncak ketenangan dan puncak kebahagiaan tercapai, dan ketika itulah tingkatan jiwa seseorang telah mencapai *al-nafs muthma'innah* yaitu jiwa yang tenang.

Solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an dalam menyelesaikan berbagai macam problematika masyarakat modern adalah dengan berdzikir, dalam arti melaksanakan ajaran-ajaran agama Allah. Ajaran-ajaran agama islam yang wajib diyakini kebenarannya, dihayati dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Jama'ah yang melakukan proses dzikir begitu banyak dampak dan manfaat yang mereka rasakan. Mulai dari ketenangan jiwa, perasaan tenang hingga dalam melakukan aktifitas terasa santai. Jama'ah dzikir yang konsentrasi dalam melakukan proses dzikir tersebut akan merasakan kenikmatan beribadah. Selain bernilai ibadah ternyata dzikir juga dapat menyehatkan jasmani dan rohani. Disamping itu dampak dari berdzikir dapat menimbulkan semangat beribadah, ringan badan membuat seseorang menjadi tawaduk, rendah hati dan dijauhkan dari sifat sombong. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir adalah dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah SWT.

Dzikir menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan individu dalam menyelesaikan persoalannya. Salah satu bagian penting dari hasil penelitian adalah memberikan gambaran bahwa peranan dzikir begitu penting dalam pembentukan karakter individu. Selain itu dzikir dapat dijadikan alternatif pengobatan (*coping*) dalam proses bimbingan dan konseling sehingga dapat mengantarkan individu pada kebahagiaan yang hakiki yaitu dekat dengan Allah SWT. Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia (MPTT-I) mengarahkan jama'ahnya untuk senantiasa berperilaku yang selaras sesuai tuntunan Rasulullah SAW sebagai bentuk implementasi dari dzikir yang sering dilakukan.

#### D. Kesimpulan

Konsep dan metode yang dilakukan MPTT dalam mengembangkan ketauhidan adalah dengan cara melaksanakan *muzakarah* tauhid tasawuf, pengajian dan dzikir (*rateb siribee*). Konstruksi hakikat belajar spiritual sufistik ini dipahami sebagai suatu proses perubahan tingkah laku baik perubahan berpikir, maupun sikap atau perbuatan sehingga hidupnya bermanfaat, membawa rahmat bagi semesta alam dan bahagia di dunia dan akhirat. Pengubahan cara berpikir dan pengubahan perilaku yang dilakukan dalam proses dzikir (*rateb siribee*) akan menumbuhkan sikap positif untuk membangun pribadi yang religius dan taat sebagai salah satu alternatif pengentas permasalahan yang dialami konseli dalam konseling Islam.

## RUJUKAN:

- A.M.Irfan Taufan Asfar, A.M.Iqbal Akbar Asfar. (2019). Teori Behaviorisme (Theory of Behaviorism).
- Ade Sucipto, *Dzikir Sebagai Terapi Konseling Sufistik Dalam Pondok Pesantren*, Universitas Negeri Semarang, 2019.
- Anam, Nurul. (2019). Konstruksi Teori Belajar Dan Pembelajaran Spiritual-Sufistik: Studi Kasus di Majelis Dzikir Manaqib Syaikh Abdul Qodir Jailani Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember: 3 (1).
- Dimiyati Sajari, *Dialog*, Vol. 37, No. 01 2014, ISSN :0126-396X Dzikir: Makanan Spiritual Sang Sufi.
- Hasanuddin Chaer, *Syifa Al-Qulub* 4, 2 (Januari 2020): 49-60 , Zikir Hening Sufi Dalam Analisis Semiotika.
- M. Ulil Abshor, Vol.19, No. 1, Januari-Juni 2020 , Tafsir Sufistik Dzikir Sebagai Kesalehan Sosial, Ilmu Ushuluddin.
- Moleong, Lexy J. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja. Rosdakarya.
- Tarwalis. (2017). Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar). *Skripsi*. Darussalam-Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.