



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 2228-2239

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Terapi dalam Tasawuf Bermanfaat untuk Mengatasi Problema Spiritual Para Melenial

Zulfi Imran^{1✉}, Syarifuddin², Siti Latifah³

Fitrah Farhani⁴, Rafika Fadila⁵

Panca Budi Development University Medan

Email: zulfiimran2016@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Terapi dalam tasawuf sangat bermanfaat dalam mengatasi peroblem spiritual yang dialami umat Islam di era melenial. Terapi dalam tasawuf merupakan sebuah kajian kuno yang sedang viral dibicarakan diberbagai media sosial. Terjadinya peroblem spiritual bermula dari hilangnya nilai Ketuhanan yang disebabkan oleh umat Islam itu sendiri, yang senantiasa bergerak makin menjauh dari pusat eksistensi. Untuk itu, tidak ada alternatif yang lebih baik dalam menjawab peroblem spiritualitas yang telah menimbulkan berbagai penyakit spiritual saat ini, kecuali manusia melenial harus kembali ke pusat eksistensi. Asumsi dasar tentang manusia yang terdiri dari aspek jasmani dan ruhani, material dan spiritual, adalah dimensi yang lengkap yang dapat menjadi alternatif bagi manusia melenial mengatasi penyakit spiritual. Keduanya sejatinya berjalan seiring, saling melengkapi. Melalui dimensi spiritual manusia dituntut untuk kembali ke pusat eksistensi melalui iktikaf di masjid atau juga mencari guru yang walis yang sanadnya sampai kepada Rasul, sehingga dalam iktikaf inilah kita mendapatkan hidayah yang dapat membersihkan jiwa yang jika dilakukan dengan kesungguhan qalbu mampu yang musyahadah (menyaksikan) dan ma'rifah (menenal segala yang tidak tampak. Dari sisi eksternal, pengetahuan tasawuf merupakan bagian dari pencerahan diri yang harus dilakukan dengan usaha, usaha yang sungguh, sungguh terhadap aspek spiritual.

Kata Kunci: *Terapi, Tasawuf, Problema Spiritual*

Abstract

Therapy in Sufism is very useful in overcoming the spiritual problems experienced by Muslims in the millennial era. Terafi in Sufism is an ancient study that is currently being discussed virally on various social media. The occurrence of spiritual problems stems from the loss of Godly values caused by Muslims themselves, who are always moving further and further away from the center of existence. For this reason, there is no better alternative in responding to the spiritual problem that has given rise to various spiritual illnesses today, except that millennial humans must return to the center of existence. The basic assumption about humans consisting of physical and spiritual aspects, material and spiritual, is a complete dimension that can be an alternative for millennial humans to overcome spiritual illnesses. The two actually go hand in hand, complement each other. Through the spiritual dimension, humans are required to return to the center of existence through iktikaf in the mosque or also looking for a teacher whose spirit reaches the Prophet, so that in this iktikaf we get guidance that can cleanse the soul which, if done with sincerity, the heart is capable of musyahadah (witnessing) and ma'rifah (knowing everything that is not visible). From the external side, knowledge of Sufism is part of self-enlightenment which must be done with effort, serious effort towards the spiritual aspect.

Keywords: *Therapy, Sufism, Spiritual Problems*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang muncul pada kaum milenial sekarang ini merupakan peroblem spiritual dan peroblem moral. Kedua peroblem itu saling berhubungan dan jalin,menjalin sehingga sulit dibedakan dan dipisahkan. Peroblem moral dianggap sebagai penyebab utama merosotnya kehidupan social,keagamaan masyarakat milenial yang sedang menghadapi situasi unik dalam sejarah kehidupan manusia. Kini umat Islam terintegrasi dengan sistem kecerdasan buatan atau(AI) dari dunia Barat. Dimana umat Islam akan hidup berdampingandengan robot-robot pintar sebagai pengganti keberadaan manusia. Sehingga saat ini manusia mengalami krisis multidimensi sehingga kehilangan keseimbangan antara jasmani dan rohani.

Manusia yang terdiri dari kehidupan spiritual dalam kehidupan umat beragama Islam sangat penting. Salah satu untuk mencapai pemahaman spiritual tersebut adalah dengan memperbanyak melakukan zikir. Berzikir dimaksudkan sebagai sarana berkomunikasi dengan Allah SWT. Berzikir tidaklah sekedar melafalkan wirid-wirid, berzikir sebaiknya tidak hanya menjadi ritual seremonial saja yang dilakukan sesudah selesai salat atau dalam berbagai acara dan upacara.

Para Ulama sufi mengatakan, zikir itu ialah segala lafal (ucapan) yang disukai Allah, dan untuk mengingat dan mengenang Allah SWT. Memasuki zaman milenial ini, Alquran

lebih banyak dipahami oleh masyarakat sebagai kitab sakral dan ritual yang telah mengkristal dalam bentuk budaya dan adat istiadat. Akibatnya, pemahaman terhadap Alqurann sudah mulai keluar dari fungsi hidayahnya sebagaimana telah ditunjukkan oleh Alqurann sendiri. Ia hanya dipandang sebagai 'dokumen lama' yang telah kehilangan rohnya.

Firman Tuhan dalam Alquran yang berupa naskah itu, dianggap memiliki nilai sakti atau petuah yang mengandung daya penangkal bala' dan untuk menjauhkan manusia dari mara bahaya, bahkan Alqurann sekarang ini banyak dipakai sebagai alat legitimasi dan simbol untuk memberikan justifikasi kepada keinginan dan kepentingan pribadi dan kelompok yang bersifat subyektif yang jauh dari nilai-nilai spiritual.

Beberapa organisasi atau kelompok yang ada pada Umat Islam dan lembaga-lembaga serta masjid-mesjid sangat berguna dalam rangka menghantarkan umat Islam mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Maka dari itu umat islam perlu mempelajari dan menghayati nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran dan Hadis. Misalnya, umat islam dapat merasakan manfaat dari shalat dalam kehidupannya sehari-hari. Karena dalam shalat terdapat manfaat diantaranya, mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, menghilangkan rasa cemas dan gelisah, mengikis kebakhilan dan ketamakan. Surat Al-Ankabut /29:45 menyatakan:

مَا يَعْلَمُ اللَّهُ هَ وَ أَكْبَرُ اللَّهُ هَ وَ لَذِكْرُ هَ وَ الْمُنْكَرِ الْفَحْشَاءِ عَنِ تَنْهَى الصَّلَاةِ إِنَّ الصَّلَاةَ هَ وَ أَقِمِ الْكِتَابِ مِنَ إِلَيْكَ أُوجِي مَا أَنْتَ
نَ تَصْنَعُونَ

Yang artinya: Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu yaitu, kitab (Alquran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Al-Kitab (Alquran) Yang kamu

Naun disisi lainnya ada juga pihak masyarakat yang berilmu pengetahuan, politik, ekonomi, sosial, pendidikan, dan dimensi-dimensi lain tidak merujuk secara langsung kepada kitab suci Alquran yang memiliki energy dan nilai spiritual, melainkan merujuk kepada kitab-kitab atau buku-buku sains, yang di dalamnya memuat pandangan hidup yang serba disiplin dengan sains dan teknologi saja.

Sehingga, sebagai akibat dari kehilangan nilai spiritual tersebut, umat beragama dalam menjalankan kehidupannya banyak yang keluar dari petunjuk yang telah digariskan oleh Alqurann itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Tidak ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi Dalam Tasawuf

Tasawuf atau yang dikenal dengan istilah sufisme merupakan suatu ajaran tentang bagaimana menyucikan jiwa (tasqiatun nafs) yang dikenal juga dengan tiga istilah utama yakni tahalli, takhalli, dan tajalli. Dalam ajaran agama Islam Tasawuf dikembangkan oleh umat Islam setelah pembersihan jiwa dengan proses zikir dengan metode yang benar maka dilanjutkan dengan mengisi jiwa dengan sifat-sifat kebaikan dan kebenaran yang bersumber dari Asmaulhusna. Pelaksanaan ini disebut juga dengan istilah terpi dalam tasawuf.

Prof. Dr. H. S,S, Kadirun Yahya, mengatakan dalam buku kapita selektanya bahwa pelaksanaan zikir yang benar tersebut merupakan zikir yang datangnya dari Allah sendiri dimana Zikirnya Allah swt yang datangnya dari Allah, lebih sempurna, lebih luhur, lebih tinggi, lebih mulia dan lebih terhormat yaitu kalimat “Allahu akbar”.

Manusia yang memiliki spiritual yang baik akan memiliki akhlak baik dsn bisa menjadi individu yang mampu melaksanakan kewajiban dan pekerjaan dengan baik serta sempurna, sehingga ia dapat hidup sukses dan bahagia. Sebaliknya apabila seseorang yang tidak memiliki spiritual yang mapan maka dia tidak mempunyai akhlak yang baik sehingga dapat dikatakan orang tersebut tidak baik.

Peran para Nabi-nabi yang diutus Allah untuk memperbaiki akhlak manusia, agar dapat berakhlak dengan baik yaitu akhlak kepada Allah swt, akhlak kepada manusia, akhlak kepada lingkungan dan lain sebagainya. sebagaimana sabda Nabi Muhammad saw.

ابي الله عنه قل : ن ا رسول الله لى الله عليه م وسل قل : بُعِثْتُ اِنَّمَا مَم ل لِ اُت م مَكَارِ الِ اَخْلَاقِ . رواه (ما) لك
ن ع رضي هريرة

Artinya: *Dari Abu Hurairah ra. telah berkata: Sesungguhnya Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang baik*”. (HR. Malik).

Kelompo-kelompok pengajian seperti majlis ta'lim sebagai sebuah pelaksana pendidikan yang bersifat non formal bidang keagama'an diharapkan dapat menjalankan fungsinya dalam mengembangkan system nilai dan norma yang dimiliki Islam.¹ Senantiasa menanamkan akhlak yang luhur dan mulia, meningkatkan kemajuan ilmu pengetahuan,

serta memberantas kebodohan umat Islam agar memperoleh kehidupan yang bahagia, sejahtera dan di ridhai oleh Allah swt.

Para pimpinan lembaga tersebut merupakan pelaksana pendidikan masyarakat yang tumbuh dan berkembang dari kalangan masyarakat Islam itu sendiri yang kepentingannya untuk kemaslahatan umat manusia. Oleh karena itu lembaga seperti majelis taklim adalah swadaya masyarakat yang hidupnya berdasarkan kepada "*ta'âwun*" (tolong menolong) dan "*ruhamâû bainahum*" (belas kasihan di antara mereka).

Melalui kegiatan majlis zikir dan shalawat, para generasi muda milenial memperoleh pengetahuan tentang dasar-dasar dan wawasan keislaman, seperti masalah ibadah, aqidah, fiqih, akhlak.

Manusia sangat tergantung kepada Allah dan tidak mungkin bisa berbuat apa apa tanpa mendapatkan izin dan Ridho-Nya, maka sangat penting kita mempunyai kendaraan yang bisa mengantarkan menghadap langsung kepada Allah, kendaraan itu adalah shalat, zikir kepada Allah dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Zikir juga meliputi Do'a dan sembahyang (shalat) yang merupakan satu pengertian bentuk dalm bentuk sepiritual untuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya. Zikir merupakan ibadah verbal ritual, yang tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan, dan jika manusia menyibukan diri untuk melakukannya, zikir menghasilkan pengetahuan dan penglihatan dalam dirinya, karena zikir dalam konteks dasarnya masuk dalam kategori verbal. Ia mencakup semua kata sederhana atau gabungan yang mengandung nama Tuhan, baik secara eksplisit ataupun implisit. Siapapun yang mengucapkan kata ini memiliki niat untuk menjunjung nama yang disebut yakni Tuhan dengan alasan yang pasti.

Kegiatan Tasawuf untuk mendapatkan nilai spiritual seperti berzikir juga mencakup zikir-zikir yang khusus, semua ibadah kita seperti kata-kata didalam shalat, seperti takbir, pujian pemuji dan bacaan, termasuk seluruh Alquran serta do'a-do'a. dengan secara berkala merupakan hal yang sudah jauh dari pada remaja masjid dan umat Islam da era milenial ini. Sehingga dari latar belakang masalah ini lah saya ingin melakukan penelitian tentang manfaat terapi dalam tasawuf untuk mengatasi problema spiritual di era milenial

Taswuf Para Melenial

Tasawuf di era milenial, atau sufi smemelenial merupakan hasil dari peradaban Islam yang keberadaannya sudah ada sejak dulu. Tasawuf seperti mengalami perubahan atau fase Revitalisasi di era millennial ini. Perkembangan IPTEK yang tak diimbangi dengan ajaran agama yang luhur membuat generasi umat Islam di era milenial inil menjadi jauh dari nilai spiritual dan abdi kepda Tuhan. Kehadiran Tasawuf semakin bermakna, ketika tasawuf

mampu menjadi oase di padang pasir yang tandus dan gersang bagi masyarakat modern yang mengalami krisis spiritual. Namun tasawuf tersebut tidak hanya sebatas teori saja akan tetapi tasawuf dalam bentuk tarekat ataupun dalam bentuk yang sudah termodifikasi akan menjadi solusi yang tepat ataupun terapi bagi datangnya era milenial dengan segala dampak dan konsekuensinya.

Gerakan tasawuf dengan ajaran kerohaniannya dan akhlak mulianya semakin berperan penting dalam kehidupan masyarakat yang mulai terkikis dengan moral yang luhur. Tasawuf yang dulunya diklaim menjadi salah satu penyebab kemunduran Islam, dan ditanggapi dengan sikap yang negatif oleh beberapa tokoh Islam ketika itu, kini di tangan dingin Prof Dr Kadirun Yahya yang terkenal dengan ahli fisika sekaligus ahli spiritual, semakin mendapat tempat di kalangan generasi millennial yang serba modern

Di era milenial, dimana perkembangan IPTEK semakin lama semakin maju. Manusia dalam kehidupan dunia dituntut untuk hidup modern agar mampu bersaing ke kancah internasional. Namun, perkembangan teknologi menjadikan sebagian orang mengalami degradasi tata nilai, moral, sosial, politik, dan segala sesuatu yang menjurus pada penurunan martabat manusia dikarenakan krisis nilai spiritual dalam kehidupannya

Walaupun kelihatan banyak dari masyarakat milenial masa kini yang dapat dengan mudah mencapai prestasi-prestasi dunia melalui IPTEK, namun tidak jarang juga mereka merasa bahwa hatinya terasa gersang dan kering akibat terpaan angin kencang globalisasi dunia dan arogansi rasionalitas serta terpengaruh kepada oligarki. Dalam kasus ini para ulama atau kyai telah menyiapkan langkah yang dinilai strategis untuk mengisi kegersangan dan kekeringan hati akibat tuntutan kaum milenial yang semakin lama semakin kuat, langkah yang ditempuh oleh para para ulama, yakni menanamkan ajaran-ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

Tasawuf dengan kesepiritualismenya sendiri merujuk pada ajaran yang muncul sejak masa Rasulullah SAW, namun pada masa itu gerakan tasawuf hanya berbentuk inti ajaran-ajarannya saja dan belum memiliki sebutan yang pasti. Barulah sekitar abad ke-dua Hijriyah gerakan tasawuf sudah menjadi bagian dari ajaran agama Islam.

Definisi yang sangat beragam, dari ajaran tasawuf dan pengertian yang merujuk pada perilaku sahabat nabi yang tinggal di serambi-serambi masjid Nabawi yang kemudian disebut *Suffah*, dan pengertian yang merujuk pada kebiasaan para sahabat yang selalu menampilkan perangai yang sederhana dan selalu memakai kain wol sebagai pakaian yang kemudian disebut *suf*. Atas dasar itulah kemudian pelaku tasawuf disebut dengan sebutan *suffi*.

Meskipun perjalanan tasawuf di era milenial melalui sepak terjang yang sangat terjal, karena harus menghadapi kemajuan IPTEK dan tuntutan modernitas yang sangat tinggi menjadikan dunia tasawuf agaknya sulit untuk berkembang. Namun, meskipun demikian eksistensi dunia tasawuf di era milenial tetap terjaga dan semakin lama juga semakin berkembang.

Pengertian Terapi

Terapi dalam ajaran agama Islam dilakukan sesuai dengan petunjuk yang ada di dalam Alquran dan Hadis. Tujuannya adalah terhindar dari perbuatan syirik dan tidak bertentangan dengan wahyu. Jenis terapi yang telah diterapkan dalam Islam antara lain terapi spiritual dan berbagai terapi lain.

Dalam ajaran Islam memperbolehkan penerapan berbagai metode terapi, selama tidak bertentangan dengan Alquran dan hadis. Persyaratan utamanya adalah memberikan efek terapeutik yang tidak berhubungan membuat seseorang melakukan perbuatan syirik. Penerapan efek terapeutik juga tidak boleh menggunakan praktik yang berhubungan dengan perbuatan syirik. Persyaratan lain dalam penerapan terapi dalam Islam adalah tidak terjadinya penolakan kekuasaan Allah dalam pengobatan dan penyembuhan penyakit. Persyaratan terakhir adalah tidak adanya pertentangan antara wahyu dan jenis terapi yang diterapkan

Terapi aromatik pertama kali diterapkan oleh Ibnu Masawayh. Ia mengumpulkan sebanyak 30 jenis simplisia beserta dengan metode pengamatan dan diagnosis fisik terhadap efeknya secara farmakologi. Metodenya disebut sebagai galiyah atau pencampuran aromatik. Galiyah ini merupakan hasil penelitian Ibnu Masawayh dari berbagai jenis rempah-rempah. Penerapannya ada dua yaitu sebagai bahan dasar ramuan obat herbal dan bahan pembuatan parfum.

Islam melakukan terapi mental melalui keberadaan keimanan dan rasa aman. Terapi ini bersifat pencegahan terhadap gangguan jiwa. Gangguan jiwa ini antara lain depresi, gangguan kecemasan serta perasaan iri dan dengki.

Agama dengan seluruh perangkat ajarannya-lah yang paling efektif menyediakan ruang tempat berteduh itu, tempat seseorang menemukan kekuatan, ketegaran, ketenangan dan makna yang lebih dalam dari kehidupan ini. Dalam ajaran Islam, salah satu aktivitas yang diajarkan dan sangat dianjurkan untuk diamalkan guna meraih kekuatan, ketegaran, dan ketenangan tersebut adalah berzikir, berfirman di dalam Q.s. ar-Ra'du ayat 28, yang berbunyi :

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّيْلِ بِذِكْرِ آلِ اللَّهِ الَّذِي يَذْكُرُ قُلُوبَهُمْ وَتَطْمَئِنُّ عَامِنُوا الَّذِينَ

Artinya: Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Berzikir (mengingat Allah) adalah satu aktivitas ibadah untuk meraih simpati Allah Swt. Dengan berzikir, cahaya petunjuk Allah akan selalu menyertai kehidupan. Sebaliknya, meninggalkan zikir mengakibatkan seseorang dijauhi dari nikmat cahaya petunjuk-Nya. Oleh karena itu, sudah seharusnya setiap muslim tidak meninggalkan zikir. Maka dalam kondisi semaju apapun manusia di zaman melenial, alat untuk dekat kepada Allah hanyalah dengan *dzikrullah*, yakni mengingat, menyebut, dan merasakan keberadaan Allah Swt. dimanapun kita berada. Tujuan zikir adalah untuk mendorong orang yang melakukannya agar senantiasa berbuat kebaikan di dalam dirinya, hidupnya, dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan munkar.

Dalam proses ini dapat dilakukan dengan menyiapkan kondisi dan tradisi sehingga terbentuknya kepribadian (akhlak) *ummah*. Kemudian kondisi dan tradisi yang telah disiapkan diisi dengan akhlak islami dalam pergaulan sosial dan bernegara. Contohnya dengan komunitas-komunitas tertentu yang memiliki atmosfir positif dalam pembentukan karakter muslim yang sejati.

Sedikit berbeda dengan pernyataan di atas, menurut Doni Koesoema bahwa karakter muslim akan terbentuk dengan baik jika terjadi perpaduan yang baik antara *aqliyah Islamiyah* (cara berpikir Islam) dan *nafsiyah Islamiyah* (sikap jiwa Islam). Adapun *Aqliyah Islamiyah* adalah cara berpikir dengan landasan Islam, atau berpikir dengan menjadikan Islam satu-satunya standar umum (*miqyas 'am*). Sedangkan *nafsiyah Islamiyah* adalah sikap jiwa dimana seegala kecenderungan (*muyul*) berpedoman kepada asas Islam, atau sikap jiwa dengan menjadikan Islam satu-satunya standar umum (*miqyas 'am*) bagi segala pemuasan kebutuhan manusia.

Terapi Tasawuf Bermanfaat mengatasi Problema spiritual

Berangkat dari sebuah fenomena sosial masyarakat yang kini hidup di era melenial, dengan kehidupan sosial yang cepat berubah dan komunikasi tanpa batas yang dimiliki melalui hand phone, dimana kehidupan cenderung berorientasi pada materialistik, skolaristik, dan rasionalistik dengan kemajuan IPTEK yang begitu luar biasa di segala bidang.

Kini umat Islam terintegrasi dengan sistem kecerdasan buatan atau (AI) dari dunia Barat. Dimana umat Islam akan hidup berdampingan dengan robot-robot pintar sebagai

pengganti keberadaan manusia. Sehingga saat ini manusia mengalami krisis multidimensi sehingga kehilangan keseimbangan antara jasmani dan rohani.

Menurut Penulis faktor yang mengakibatkan hal tersebut, diantaranya adalah morallitas dan kerisis spiritual pribadi yang kurang mementingkan hubungan transendentalnya dengan Tuhan, sehingga perilaku buruk merajalela dan seakan-akan sudah menjadi budaya yang sulit untuk dihilangkan. Kehilangan kerisis sepiritual pribadi atau hilangnya sosial humanity dan kerusakan moral dari setiap perilaku sudah merajalela di tengah masyarakat muslim bahkan kini kehidupan yang berakhlak sudah dianggap tidak penting lagi untuk di budayakan yang akhirnya menjadi masalah besar dalam menjalani kehidupan ini.

Situasi ini ternyata tidak selamanya memberikan kenyamanan, tetapi justru melahirkan abad kecemasan yang terkenal dengan istilah “the age of anxiety”. Menurut Prof Dr Kadirun Yahya Seharusnya kemajuan teknologi hasil karya cipta manusia dapat memberikan segala fasilitas kemudahan bagiseluruh umat Manusia, karena teknologi juga merupakan karunia Allah yang harus disyukuri. Namun kalau kita lihat kini ternyata memberikan dampak berbagai problema psikologis, terutama problema spiritual bagi manusia itu sendiri.

Masyarakat melenial kini sangat mendewa-dewakan iptek sementara pemahaman keagamaan yang berbentuk sepiritual yang didasarkan pada wahyu sering di tinggalkan dan hidup dalam keadaan sekuler. Para melenial cenderung mengejar kehidupan materi dan bergaya hidup hedonis dari pada memikirkan agama yang dianggap tidak memberikan peran apapun.

Manusia di era melenial kini telah kehilangan visi ke-Ilahian yang tumpul penglihatannya terhadap sepiritual kehidupan dan lupa akan ajal yang membawa kematian. Kemajuan-kemajuan yang terjadi telah merambah dalam berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi budaya dan politik. Kondisi ini mengharuskan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Padahal dalam kenyataannya tidak semua individu mampu melakukannya sehingga yang terjadi justru masyarakat atau manusia yang menyimpan banyak problem.

Bagi masyarakat kita, kehidupan semacam ini sangat terasa di daerah-daerah perkotaan yang saling bersaing dalam segala bidang. Sehingga kondisi tersebut memaksa tiap individu untuk beradaptasi dengan cepat. Padahal tidak semua orang mampu untuk itu. Akibatnya yang muncul adalah individu-individu yang menyimpan berbagai problem psikis dan fisik, dengan demikian dibutuhkan cara efektif untuk mengatasinya.

Berbicara masalah solusi, kini muncul kecenderungan masyarakat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan spiritual (tasawuf). Tasawuf sebagai inti ajaran Islam muncul dengan memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta. Selain itu berkembang pula kegiatan konseling yang memang bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalah. Karena semua masalah pasti ada penyelesaiannya serta segala penyakit pasti ada obatnya.

Peluang psikoterapi dalam tasawuf dalam menangani penyakit-penyakit psikologis yang diakibatkan kurangnya kesadaran spiritual, semakin terbentang lebar di era melenial ini. Oleh sebab itu dalam memenuhi kesempurnaan karya ilmiah yang berupa manfaat terapi dalam tasawuf untuk mengatasi problema spiritual di era melenial, penulis mengajurkan sebaiknya penerima terafi melakukan iktikaf, puasa dan memiliki sifat hidmat

Dalam pelaksanaan iktikaf penting diperhatikan lokasi tempat pelaksanaan dari pada iktikaf, yakni pentingnya tempat yang memiliki ketenamgan dari situasi kebisingan hingar bingarnya dunia. Sehingga pelaku dari iktikaf dapat berhenti berpikir dan mengatakan hal yang tidak perlu. Kedua ini merupakan proses menenangkan lidah dan otak serta mengalihkan dari godaan eksternal menuju Tuhan.

Kemudian elaksanakan Shawm (Puasa). Salau satu yang terdekat integrasinya dengan jiwa adalah fisik atau tubuh. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan jiwa hendaknya kita melakukan puasa. Tidak hanya tubuh yang berpuasa melainkan pikiran juga. Proses ini termasuk puasa fisik, bermanfaat untuk melepaskan diri dari hasrat dan keinginan otak serta pandangan atau persepsi indera eskternal. Dan selanjutnya Memiliki sikap Khidmat (Melayani). Yakni enyatu dengan kebenaran Tuhan. Seseorang menemukan jalan jiwa untuk pelayanan dan pertumbuhan diri.

Menurut Labib, tasawuf dapat juga diartikan “Mencari jalan untuk memperoleh kecintaan dan kesempurnan rohani. Selain itu dapat juga diartikan berpindah dari kehidupan biasa menjadi kehidupan sufi yang selalu tekun beribadah dan jernih dan bersih jiwa dan hatinya, ikhlas karena Allah SWT semata-mata”. Sehingga memiliki kemampuan bermawas diri (*muraqabah*), bertafakur (*fikr*), dan bersiap diri (*iqbal*) bagi kehidupan akhirat.”.

Dalam memperoleh spiritual kerohanian para sufi melaksanakan zikir yang dari segi bahasa berasal dari kata “*dzakara-yadz-kuru-dzikran*” yang berarti menyebut, mengingat dan memberi nasehat. Dengan memahami spiritual dapat meningkatkan semua kegiatan seperti membaca basmalah, membaca Alquran dan membaca doa-doa yang matsur yaitu doa yang diterima dari Nabi Muhammad Saw. Dapat dilakukan. baik dan menghindarkan

diri dari kejahatan. Dalam arti khusus, *dzikrullah* adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun, dan syarat-syaratnya.

Dapat disimpulkan bahwa zikir merupakan kesadaran muslim sebagai makhluk Allah yang wajib untuk mengingat-Nya baik dalam lisan, hati, dan ruh serta berpikir secara islami dan berbuat sesuai syari'at Islam, baik ketika dia sedang berdiri, duduk, berbaring, ataupun. Kesadaran ini menjadi "ruh" setiap perbuatan seorang muslim. Karena dengan kesadaran itu, seorang muslim akan selalu terikat dengan syariat dan aturan Allah, sehingga dia isi kehidupan ini hanya dengan perbuatan yang mendatangkan pahala dan selalu berusaha meninggalkan perbuatan yang dilarang Tuhan

SIMPULAN

Tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

- M [Abdi Syahril Harahap](#), [R Nofianti](#), NR Agustia -*Kkerukunan Umat Beragama 2023* - books.google.com
Al-Munawir, *Kamus Arab-Indonesia*,
Hasbi As-Shiddieqy, (2009), *Pedoman Dzikir dan Doa*, Jakarta: Bulan Bintang
Ahmad Syafi'i, (2011), *Zikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*, Surabaya: PT. Bina Ilmu.
Ahmad Warson Munawir, *Kamus Al-Munawir*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
Amiruddin MS & Muzakkir, (2018), *Membangun Kekuatan Spiritualitas Kerja & Pembentukan Karakter Berbasis Tasawuf*, Medan: CV. Manhaji Medan.
A. Fuad Said, 1983. *Syekh Abdul Wahab Rokan, Tuan Guru Babussalam*, Pustaka Babussalam, Medan.
A.J. Arberry, *Sufism, An Account of The Mystics of Islam*, Unwin Paper backs, London, 1979.
Abd al-Karim al-Jilli, *Al-Insan al-Kamil fi ma'rifah al-awakhir wa al-awail*, Jus I, Dar al-Fikr, Beirut, 1975.
Aboebakar Atjeh, *Pengantar Sejarah sufi & Tasawuf*, Ramadhani, Solo, 1994.
Abu Nasr al-Sarraj al-tusi, *Al-luma'*, Dar al-Kutub al-Hadisah, Mesir, 1960.
Abul Wafa'al-Taftazani, *Madkhal Ila Tasawuf al-Islam*, Dar Al-saqafah Li al-Tiba'ah wa al-Nasyr, cairo, 1979.
Ahmad Purwadaksi, 2004. *Ratib Samman dan Hikayat Syekh Muhammad Samman; Suntingan Naskah dan Kajian Isi Teks*, Djambatan, Jakarta.
Alwi Shihab, 2009. "Al-Tashawwuf al Islami wa Atsaruhu fi Al-Tashawwuf Al-Indunisi Al-Mu'ashir", Terj., Muhammad Nursamad, *Antara Tasawuf Sunni dan Tasawuf Falsfi; Akar Tasawuf di Indonesia*, Pustaka Iman, Depok.
Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam*, penerjemah Sapardi Djoko Damono, et.al., Pustaka Firdaus, jakarta, 1986. B. Lewis, et.al (Eds.), *The Encyclopedia of Islam*, vol. III, E.J. Brill, Leiden, 1971.
Basrowi dan Suwardi, (2008), *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta.
Bahtiar Siregar. *Jurnal Abdi Ilmu, 2020* - garuda.kemdikbud.go.id

Remaja masjid merupakan suatu sarana untuk mempererat tali silaturahmi baik dalam pergaulan sesama remaja maupun pergaulan dalam masyarakat. Keberadaan remaja masjid

Basyral Hamidy Harahap dan Hotman M. Siahaan, 1987. *Orientasi Nilai-nilai Budaya Batak; Suatu Pendekatan terhadap Perilaku Batak Toba dan Angkola -Mandailing*, Sanggar Willem Iskandar, Jakarta,

Bertrand Russell, *Mysticim and Logic*, the Modern Library, New York, 1927.

Djama'an Nur, *Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah*, Syekh Prof. Dr. Kadirun Yahya, Medan, USU, 2002.

Djamaan Nur, Prof. Dr. K. H., 2008 *Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah Pimpinan Prof. Dr. H. Saidi Syekh Prof. Dr. Kadirun Yahya*, Medan: USU Press, Medan.

Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008.

Doni Koesoema, (2010) *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*, Jakarta: Grasindo.

Efi Brata, Drs., 2012. dalam *Harian Analisa Medan Mimbar Islam* Jumat, 06 Jan Fakhriati, 2008, *Menelusuri Tarekat Syattariyah di Aceh Lewat Naskah*, Balitbang Kementerian Agama, Jakarta.

Hamka, *Tasawuf, Perkembangan dan Pemurniannya*, Pustaka Panjimas, Jakarta, 1984.

Harun Nasutioan, *falsafat & Mistisime dalam Islam*, Bulan Bintang, Jakarta, 1973.

Hasan Ibrahim Hasan, *Tarikh Al- Islam*, I, Maktab al-Nahdah al-Misriah, cairo, 1979.

Hasbi Ash-Shiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Hadis*, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.

Ibn'Arabi, *Fusus Alhikam*, edisi syekh Abd Razaq al-Kasyani, Mustafa al-babi al-Halabi wa auladiah, Cairo,t.t. Ibrahim Madkur, *Fi al-Filsafat Al-Islamiyah*, I, Dar al-Ma'arif, Cairo, 1976.

Fakhrurrazi, *Peranan Majelis Dzikir Dan Shalawat Dalam Pembentukan Akhlak Remaja*, Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Uin Syarif Hidayatullah, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013

Jurnal Pondok pesantren, *Mihrab*, (Departemen Agama RI, Vol,II,No,1, Maret, 2008),

K.Yahya. *Metafisika Eksakta Universitas Pembangunan Panca Budi 2021*

Malik Ibn Anas, *Al-Muwatha*, (Bairut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah), juz: 2, t.t.

S Lubis - Almufida: *Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman, 2018 - jurnal.dharmawangsa.ac.id*

Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah,

Shahih Bukhari dan Muslim, Jakarta: Ulumul Qur

R.W.J Austin dkk, *Shalat dan Perenungan (Dasar-Dasar Kehidupan Ruhani Menuurut Ibnu Arabi)*, Pustaka Sufi, Yogyakarta, Cet 1, 2001

Syarifuddin(2019) *Pengantar Metafisika, Rekonstruksi Karakter Jiwa Berbasis etafisika*. CV MANHAJI, Medan

Syarifuddin(2020) *Metafisika Ketuhanan Yang Maha Esa, Mencapai Memanusiakan Manusia Menjadi Manusia* CV MANHAJI, Medan

Syekh Muhammad hisyam kabbani, *energy zikir dan shalawat*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta 1998),

hal.11

Teungku Muhammad Hasbi AshShiddieqy. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. PT Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2002