

Konsep Dzikir Perspektif Ahmad Khatib Sambas dan Relevansinya Terhadap Resiliensi Diri di Era Modern

Nur Hadi Ihsan¹, Ahmad Farhan Nasution²

^{1,2}, Universitas Darussalam Gontor Ponorogo Jawa Timur, Indonesia

Email Penulis Koresponden: ahmadfarhan00110@gmail.com

Volume 3 Nomor 2 2025

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat artikel:

Diterima: Agustus 2025

Direvisi: Oktober 2025

Diterima: Desember 2025

Keyword:

Dhikr, Ahmad Khatib Sambas, Self-Resilience

ABSTRAK

According to Ahmad Khatib Sambas, a prominent Islamic scholar from Kalimantan, the concept of dhikr plays a significant role in strengthening spirituality and developing a resilient character. In his teachings, dhikr is not merely understood as a religious ritual, but as a means to achieve inner peace, mental strength, and closeness to God. This study aims to explore Ahmad Khatib Sambas' understanding of dhikr and analyze its contribution to enhancing one's resilience. Using a qualitative approach, this study reveals that consistent and sincere dhikr practice can provide spiritual peace and strong mental encouragement. The findings indicate that dhikr is an effective tool in helping individuals face life's challenges, develop psychological resilience, and shape a strong and hopeful character. The conclusion of this study confirms that dhikr, according to Ahmad Khatib Sambas, is an important tool in building a resilient and spiritual personality.

© JDSK 2025, Semua hak dilindungi undang-undang
ISSN: 2774-3152 (Online) 2355-1690 (Cetak)

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental akhir-akhir ini menjadi pembahasan yang sangat penting, karena Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa angka kejadian bunuh diri setiap tahun semakin meningkat. Setiap tahun tidak kurang dari 726.000 bunuh diri terjadi. Dan ini tidak hanya terjadi pada negara yang mempunyai pendapatan rendah, akan tetapi negara dengan pendapat tinggi pun angka bunuh diri terus meningkat (WHO, 2024). Sebagai informasi menurut Puskesmas Bareskrim Polri di Indonesia sendiri pada rentang tahun 2024 sekitar 852 kasus bunuh diri. Dan korban rata-rata masih muda yaitu antara umur 17-25 tahun. Adapun penyebab kasus bunuh diri adalah permasalahan ekonomi dan gangguan mental berupa depresi dan lainnya (Arroisi et al., 2021). Untuk mengatasi maslah mental ini WHO telah mengembangkan panduan intervensi psikologi singkat untuk depresi yang dapat diberikan oleh terapis awam kepada individu dan kelompok (WHO, 2024). Selain langkah diatas

perlunya penguatan terhadap konsep ketahanan diri (psychology resilience), dikarenakan resiliensi diri dapat menjadi terapi dalam mengatasi depresi (Hertinjung et al., 2022).

Resiliensi diri (psychology resilience) merupakan sebuah pembahasan penting dalam pembahasan psikologi. Resilience mempunyai banyak pengertian. Diantaranya adalah sebuah kemampuan untuk menghadapi permasalahan kejiwaan dan menjadikannya sebagai kekuatan untuk bangkit (2020, جلاله). Senada dengan ini resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola stress atau trauma sehingga menjadikannya beradaptasi dengan kesulitan tersebut, bahkan mampu menjadikan motivasi untuk bangkit kembali (Arroisi & Zarkasyi, 2023). Selain langkah diatas perlunya penguatan terhadap konsep ketahanan diri (psychology resilience), dikarenakan resiliensi diri dapat menjadi terapi dalam mengatasi depresi (Kong et al., 2015). Resiliensi diri (psychology resilience) merupakan sebuah pembahasan penting dalam pembahasan psikologi. Resilience mempunyai banyak pengertian. Diantaranya adalah sebuah kemampuan untuk menghadapi permasalahan kejiwaan dan menjadikannya sebagai kekuatan untuk bangkit (2020, جلاله). Senada dengan ini resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola stress atau trauma sehingga menjadikannya beradaptasi dengan kesulitan tersebut, bahkan mampu menjadikan motivasi untuk bangkit Kembali (Habibah et al., 2018).

Salah satu isu penting untuk meningkatkan resilience diri adalah dengan terapi zikir, karena salah satu faidah dari zikir ialah menenangkan hati dan jiwa (Zarkasyi et al., 2020). Zikir merupakan ibadah yang sangat penting, sehingga para ulama banyak mengarang tentang seperti al Azkār an Nawawiyah yang dikarang oleh imam Nawawi, Qūṭul Qulūb yang ditulis Abu Thalib al Makki dan lain-lain (Arroisi, 2018). Salah satu zikir yang akan digunakan untuk meningkatkan resiliensi diri adalah zikir yang disusun oleh Sekh Ahmad Khatib Sambas pendiri tarekat Qodiriyah wa Annaqsabandiyah. Dengan penjelasan konsep zikir Syekh Ahmad Khatib Sambas ini diharapkan dapat berperan dalam meningkatkan resiliensi diri.

Sebenarnya tema yang peneliti akan tulis ini bukanlah sesuatu yang baru, akan tetapi ada beberapa jurnal yang sudah membahas diantaranya yang ditulis oleh Nazul Hidayatul Ma'rufah et. al yang berjudul "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Depresi Pada Mahasiswa". Ini dari penelitian ini adalah terapi zikir sangat efektif untuk menurunkan Tingkat depresi terhadap mahasiswa (Ma'rufa et al., 2023). Penelitian selanjutnya yang ditulis Trya Dara Ruhidhasi et. al yang berjudul "Validasi Modul Terapi Zikir Istighfar Untuk Meningkatkan dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Orang Dewasa". Zikir adalah obat hati bagi manusia, sehingga akan terasa lebih ringan dalam menghadapi berbagai musibah dan kesukaran hidup (Trya Dara Ruidahasi, Mada Kartikasari, 2022). Penelitian selanjutnya yang ditulis oleh Ummil Khoiriyah et.al yang berjudul Terapi zikir terhadap peningkatan resiliensi penderita low Back Pain (LBP), Zikir adalah obat bagi penyembuhan penyakit Low Back Pain (Khairiyah et al., 2015). Penelitian Selanjutnya yang ditulis Vivin Faizatul Marita et.al yang berjudul Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran (Marita & Rahmasari, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam dan mengungkap peran vital zikir, khususnya zikir yang diajarkan oleh Syekh Ahmad Khatib Sambas, dalam membangun resiliensi diri. Meskipun banyak penelitian yang mengaitkan praktik zikir dengan peningkatan kesejahteraan spiritual dan mental, belum ada kajian yang secara spesifik meneliti bagaimana konsep zikir menurut Syekh Ahmad Khatib Sambas dapat menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi berbagai tekanan hidup dan meningkatkan ketahanan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengisi celah ilmiah tersebut, dengan harapan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikoterapi berbasis Islam. Lebih dari sekadar kontribusi teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan panduan praktis yang aplikatif dalam membantu individu untuk mengembangkan ketangguhan mental dan emosional melalui praktik zikir yang mendalam dan penuh makna. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi dunia akademis, tetapi juga bagi masyarakat luas yang mencari solusi holistik dalam menghadapi tantangan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan mengeksplorasi nilai-nilai sufistik dalam *Fathul Arifin* karya Syekh Ahmad Khatib Sambas serta menganalisis relevansinya dalam psikoterapi modern, khususnya dalam penguatan resiliensi diri. Fokus utama penelitian adalah identifikasi prinsip sufistik seperti sabar, tawakal, zikir, dan fana' (peleburan ego), serta penerapannya dalam bentuk intervensi terapeutik. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, pulih, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan kesulitan hidup. Dalam konteks psikoterapi, resiliensi menjadi elemen penting dalam pemulihan dan penguatan kesehatan mental. Objek kajian utama adalah kitab *Fathul Arifin*, yang dipilih karena memuat ajaran spiritual mendalam yang relevan dalam pembentukan karakter dan pengembangan spiritualitas.

Data dikumpulkan melalui kajian teks terhadap kitab tersebut, serta didukung oleh literatur sekunder seperti buku, jurnal ilmiah, dan penelitian sebelumnya terkait tasawuf, psikologi resiliensi, dan terapi psikologis. Metodologi penelitian dirancang untuk menghubungkan ajaran sufistik klasik dengan praktik psikoterapi modern, dengan tujuan menghasilkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek emosional, spiritual, dan kognitif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya kajian sufisme dalam perspektif psikologi, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model terapi berbasis spiritual Islam yang relevan dengan tantangan psikologis masyarakat modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dzikir Syekh Ahmad Khatib Sambas

a. Definisi Dzikir

Nama mashdar "dzakara-yadzku" berasal dari kata "dzikir", bisa diartikan sebagai mengingat, menyebut (Yunus, 1973). Terdapat pengertian yang sama pada Al-Qomus Al-Sufi karya Amatullah Armstrong yang menyatakan bahwa zikir yaitu mengingat dan menganggun Allah secara berulang-ulang (Armstrong, 1995). Kemudian pengertian yang sama tentang zikir yang dikemukakan oleh Al-

Qusyairi didalam buku Risalah Al-Qusyairiyah serta Abu Bakar Al-Kalabadzi bahwa zikir merupakan aktivitas mengingat atau menyebut secara terus-menerus dengan hati dan mulut (Al-Naisaburi, n.d.). Di dalam islam istilah zikir sering digunakan secara khusus, yaitu Ketika seseorang sedang berdzikir maka yang dia sebut yaitu mengagungkan Allah Swt. Abdurrauf al-Singkili, dalam karya monumental yang ia buat (Al-Singkili, n.d.), memberikan definisi tentang dzikir. Ini menandakan bahwa Nabi Muhammad mendorong zikir sebagai metode paling dekat bagi seorang hamba untuk bertaqorub dengan Allah SWT (Sambas, n.d.). Ini mempunyai kesamaan pemahaman Syekh Akhmad Khatib Sambas, yang menyatakan bahwa dzikir merupakan metode untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, menjalin hubungan dengan-Nya, dan mengantarkan kita menuju makrifatullah.

b. Fadilah Dzikir

Dzikir secara umum memiliki manfaat, yaitu Pertama, sebagai terapi untuk memasukkan energi positif ke dalam tubuh, baik dari segi psikologis maupun fisik. Kedua, relaksasi religius: memberikan kepada lansia keyakinan spiritual dan iman individu. Ketiga, kesehatan mental menjadi lebih terjaga, Keempat, meningkatkan kesejahteraan subjektif pengguna narkoba saat rehabilitasi, Kelima, mengurangi ketergantungan internet di kalangan pelajar (Alhamuddin Alhamuddin, 2015). Kemudian Fakhruddin Ar-Razi berkata dalam tafsirnya mengenai Fadilah Zikir yang tercantum dalam alquran "Yang menyebabkan seseorang masuk ke dalam neraka adalah kelalaian dari berdzikir kepada Allah, dan yang menyelamatkan dari azab neraka adalah dzikir kepada Allah. Orang-orang yang memiliki rasa dan pengalaman spiritual akan merasakan sendiri dalam hati mereka bahwa hal ini benar adanya. Sebab, ketika hati lalai dari dzikir kepada Allah dan lebih fokus pada dunia dan keinginan-keinginannya, maka hati itu akan terperangkap dalam keserakahan dan dinginnya keterputusan. Hati itu akan terus berpindah dari satu keinginan ke keinginan lainnya, dari satu pencarian ke pencarian lainnya, dari satu kegelapan ke kegelapan yang lain. Namun, apabila pintu dzikir kepada Allah dan pengenalan terhadap-Nya dibukakan untuk hati, maka hati itu akan selamat dari api-fitnah, dari penyesalan-penyesalan kerugian, dan akan merasakan kedekatannya dengan Tuhan yang memiliki langit dan bumi" (الرازی, 533).

Kemudian Ahmad bin Ajibah berkata: "Pembukaan (fath) terhadap pencapaian seorang hamba dalam maqam ridha (keridhaan) tidak akan terjadi kecuali setelah ia mempraktikkan tiga hal berikut di awal perjalanan spiritualnya: *Pertama*, Terus-menerus terbenam dalam nama yang tunggal Allah (ini khusus bagi mereka yang diizinkan untuk menyebut nama ini oleh seorang pembimbing yang sempurna). *Kedua*, Bergaul dengan orang-orang yang senantiasa berdzikir. *Ketiga*, Berpegang teguh pada amal saleh yang tidak terkontaminasi oleh penyakit-penyakit hati, yaitu berpegang pada syariat Muhammad (Ajiba, 2015). Semua Fadilah di atas sejalan dengan Syekh Ahmad Khatib Sambas yang diterapkan dalam Tarekat Naqsabandiyah dan Qodiriyah yang menyampaikan bahwa fadilah Dzikir TQN Pertama, memberikan ketenangan, kenyamanan, kesabaran, serta membentuk keluarga sakinah. Kedua, menciptakan energi positif, meningkatkan ketenangan dan stabilitas, mempermudah bersyukur, dan mendatangkan keberkahan. Ketiga, rehabilitasi korban napza untuk memperkuat mental, psikis, dan spiritual. Keempat, membangun karakter toleransi (Naqsabandi, n.d.).

c. Adab dan Tata Cara Dzikir

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum melaksanakan zikir (etika zikir). Karena zikir adalah ibadah yang sangat terhormat, sehingga memerlukan tata cara dan adab tertentu. Di antara adab tersebut adalah bersuci dari hadas serta kotoran, sebab orang yang dalam keadaan hadas dan kotor tidak layak untuk berdoa kepada Allah SWT. Selanjutnya, sholatlah dua rakaat dengan membaca surat al Kafirun pada rakaat pertama dan surat al Ikhlas pada rakaat kedua. Setelah melaksanakan sholat dua rokaat, duduklah seperti duduk dalam sholat (tawaruk atau iftirash), kemudian hadap kiblat dengan hati yang tenang dan tidak memikirkan apapun. Setelah duduk menghadap kiblat dan membaca istigfar sebanyak seratus kali, lalu berdoa kepada Allah agar diterima. Setelah itu, membaca surat Fatihah dan Al-Ikhlas tiga kali dengan niat pahalanya dipersembahkan kepada mursyid dan silsilahnya, lalu memejamkan mata sambil berharap pertolongan dari Allah Swt, melalui wasilah mursyid. Dan yang terakhir adalah melaksanakan wukūf qalbi yaitu berusaha memusatkan semua indra kepada Allah SWT. Ahmad al Kamsyakhonawi an Naqsabandi, Jāmiul Wusul Fial Awliyāi, n.d 24.

Ibnu Qayyim menegaskan bahwa zikir bukan sekadar ritual dengan menyebut nama-Nya, melainkan juga harus meliputi pelaksanaan semua perintah-Nya (Al-Jauziyyah, n.d.). Ini cukup menjelaskan bahwa zikir tidak hanya mencakup pembicaraan tentang apa yang terkandung dalam zikir itu sendiri. Namun, ini juga mencakup etika, serta tindakan yang diambil oleh hamba setelahnya. Pernyataan ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Abu Bakar Atjeh bahwa zikir dapat menumbuhkan rasa takut kepada Allah dan kepatuhan terhadap perintah-Nya (Atjeh, 2017). Etika dalam berdzikir menurut Syekh Ahmad Khatib Sambas hampir sejalan dengan etika berdzikir Abdurrauf al-Singkili, di mana Abdurrauf al-Singkili membagi etika berdzikir menjadi tiga kategori yang mencakup beberapa amalan penting, yaitu: lima hal sebelum berdzikir, dua belas hal saat berdzikir, dan tiga hal setelah berdzikir (Al-Singkili, n.d.).

Lima hal yang perlu dilakukan sebelum berdzikir meliputi: taubat, mandi atau berwudhu, fokus untuk mendapatkan keyakinan yang kuat, meminta arahan dari seorang syekh, dan percaya bahwa pertolongan dari syekh tersebut setara dengan pertolongan nabi Muhammad Saw, karena menurut Abdurrauf, syekh inilah yang sejatinya berfungsi sebagai pengganti. Sedangkan dua belas hal yang perlu dilakukan ketika berdzikir adalah: duduk pada tempat yang bersih, meletakkan kedua tangan di paha, menggunakan wangi-wangian, mengenakan pakaian terbaik, memilih tempat tenang, menutup kedua mata, memvisualisasikan syekh-nya, berbuat jujur saat berzikir, ikhlas, memilih lafadz tauhid laa ilaha illallah, selalu menghadirkan makna zikir, dan menyingkirkan semua hal selain Allah di dalam hati. Sementara itu, tiga hal yang dilakukan setelah berzikir adalah: momen tenang setelah berzikir, mengatur pernapasan secara teratur dan berulang, serta tidak segera meminum air setelah berzikir (Nur Hadi Ihsan, 2022).

Dalam hal ini terdapat dua zikir yang dapat dipraktikkan, yaitu zikir thariqat qodiriyah dan Naqsabandiyah. Adapaun zikir Qodiriyah adalah membaca istigfar minimal dua puluh kali. Istigfar yang diucapkan adalah “astagfirullah al ghafūrur rahīm”. Setelah itu, membaca selawat untuk nabi

Muhammad Saw. Lafaznya adalah “allahumma shalli alā saiyidinā Muhammad wa alā alih^h wasahbihi wasallim”. Selanjutnya membaca frasa “lā ilah illah” enam puluh kali setelah menyelesaikan sholat lima waktu sebanyak enam kali. Cara untuk membacanya adalah dengan memanjangkan lafaz “lā” sambil memusatkan perhatian dari pusat, kepala ke dada, lalu menyambung lafaz “ilāha” dengan fokus dari otak hingga ke bahu. Setelah itu, saat melanjutkan ke lafaz 'allallah', fokuskan dari pundak kanan hingga tertuju pada hati. Setelah melakukan zikir ini, kemudian lanjutkan membaca 'saidinā Muhammad rasūlallah shollallahu alaihi wasallam dan sholawat 'allahumma shali alā Muhammad sholātan tunjīna bihā min jamīl ahwālī walāfāt. Selanjutnya, dilakukan pembacaan fatihah untuk para pemimpin thariqat Qodiriyah dan Naqsyabandiyah, yaitu syekh Abdul Qodir al Jaailani, syekh Junaid al Baghdadi, serta syekh Ahmad Khatib Sambas (Nur Hadi Ihsan , 2022).

d. Tujuan Dzikir

Dzikir merupakan salah satu amalan spiritual yang memiliki peran sentral dalam kehidupan seorang Muslim. Dalam tradisi tasawuf, dzikir dianggap sebagai jalan utama untuk memperkuat hubungan batin dengan Allah SWT, menguatkan hati, dan menenangkan jiwa. Syekh Ahmad Khatib Sambas, seorang ulama besar yang dikenal dengan ajarannya yang mendalam tentang tasawuf, memberikan penekanan khusus terhadap dzikir sebagai alat untuk mencapai ketenangan batin dan sebagai sarana untuk memperkuat resiliensi diri. Dalam pandangan beliau, dzikir bukan hanya sekadar ucapan lisan, tetapi lebih merupakan proses internalisasi yang memperkuat iman dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan (Nur Hadi Ihsan , 2022). Dari fadilah fadilah dzikir yang telah disebutkan bahwa Dzikir juga Sebagai Alat Pembentuk Karakter Resiliensi, Resiliensi diri itu kemampuan untuk pulih dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan—adalah kualitas yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam ajaran Syekh Ahmad Khatib, dzikir berperan sebagai alat pembentuk karakter resiliensi. Dengan terus-menerus berhubungan dengan Allah melalui dzikir, seorang Muslim diajarkan untuk selalu mengingat bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari takdir-Nya. Dzikir mengingatkan seseorang untuk tidak menyerah pada keadaan, melainkan untuk selalu memperbaharui semangat dan tekad (Hayat, 2021). Maka dari itu Resiliensi diri yang terbentuk melalui dzikir bukan hanya berupa ketahanan mental, tetapi juga pengembangan sikap sabar dan tawakal yang tinggi. Ketika seseorang menghadapi ujian, dia tidak merasa sendiri, karena hatinya selalu terhubung dengan Allah. Rasa tawakal ini memberikan kekuatan untuk tetap tegar dalam menghadapi segala ujian hidup, meyakini bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluar yang telah disiapkan oleh Allah.

Aspek Resiliensi dan Peran Dzikir Terhadap Resiliensi Diri

Tabel 1 Aspek Resiliensi

Aspect	Explanation	Thematic Indicators
Emotional Balance	Dhikr helps to reduce stress, anxiety, and negative emotions.	Calm, patient, not easily angered
Spiritual Strength	Dhikr strengthens the vertical connection with God, providing security and hope.	Faith, surrender, reliance on God

Mental Clarity	Focusing on God's attributes through dhikr increases concentration and self-control.	Focused, self-aware, clear thinking
Spiritual Resilience	Belief in God's mercy and wisdom makes individuals steadfast and unwavering in trials.	Consistent in worship, not despairing, patient in trials

Tabel menunjukkan bahwa kekuatan spiritual dan ketahanan spiritual merupakan dua aspek paling dominan dalam ajaran dzikir menurut Ahmad Khatib Sambas. Ini sejalan dengan inti ajaran tasawuf yang menekankan hubungan langsung dengan Tuhan. Sementara itu, aspek emosional dan mental turut diperkuat sebagai efek lanjutan dari praktik dzikir yang konsisten.

a. Pengertian Resiliensi

Istilah resiliensi diperkenalkan pertama kali oleh Redl pada tahun 1969 dan dipakai untuk menjelaskan aspek positif dari perbedaan individu dalam cara seseorang merespons stres dan situasi merugikan lainnya (Desmita, 2009). Istilah resiliensi muncul sebagai pengganti istilah-istilah sebelumnya seperti "invulnerable" (tidak rentan), "invincible" (tak terkalahkan), dan "hady" (kekuatan), karena dalam proses menjadi resilien mencakup pengenalan terhadap rasa sakit, perjuangan, dan penderitaan (Henderson, 2003). Pandangan tersebut dijelaskan oleh beberapa ahli bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, diperkuat oleh, dan bahkan diubah oleh pengalaman kesulitan (Grotberg, 1999). Sementara itu, Werner mendefinisikan resiliensi sebagai "kapasitas untuk pulih, bangkit kembali, beradaptasi secara sukses di hadapan kesulitan, serta mengembangkan kompetensi sosial, akademik, dan vokasional meskipun terpapar stres berat atau bahkan hanya stres yang melekat dalam dunia saat ini (Suprpto, 2020). Resiliensi adalah cara sehat dan produktif Ketika menghadapi trauma atau kesengsaraan dan mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari (Habibah et al., 2018).

b. Perbandingan Barat dan Islam

Dalam konteks resiliensi atau ketahanan, Islam telah menjelaskan sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an: Artinya: *Dan Kami menguji kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar (yaitu) mereka yang ketika ditimpa musibah, mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"* (Kemenag, n.d.-a). Firman Allah itu berarti bahwa setiap orang di dunia ini pasti akan menghadapi masalah yang diberikan oleh Allah. Dengan meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kuasa Allah dan bahwa segala yang ada di dunia ini adalah kepunyaanNya, jiwa seseorang akan merasakan ketenangan dan terhindar dari rasa kecewa serta putus asa. Hanya mereka yang dapat bertahan dan menyelesaikan masalah serta mampu bangkit lagi yang akan meraih kebahagiaan dari Allah sebagai imbalan atas keberhasilannya menghadapi tantangan. Dari penjelasan tersebut, bisa dipahami bahwa resiliensi dalam Islam adalah suatu keharusan, di mana memiliki resiliensi menunjukkan bahwa seorang hamba telah diuji keimanannya dan ketangguhannya sebagai muslim, Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah, sebagaimana di jelaskan dalam al-Quran.

Dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi (ketahanan, daya lentur) merupakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat untuk menghapus dampak negatif dari situasi yang tidak menguntungkan, atau mengubah kondisi hidup yang menyengsarakan menjadi sesuatu yang bisa dihadapi. Sebagaimana yang diungkapkan dalam Firman Allah SWT, artinya: bagi manusia terdapat malaikat-malaikat yang senantiasa mengikutinya secara bergiliran, di depan dan di belakangnya, mereka melindunginya sesuai perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum kecuali mereka mengubah keadaan yang ada dalam diri mereka sendiri, dan jika Allah menginginkan keburukan bagi suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan tiada pelindung bagi mereka selain Dia (Kemenag, n.d.-b).

Aspek agama yang digunakan pada permasalahan ini ialah Zikir. Dikatakan bahwa zikir adalah formula spesifik yang diulang terus-menerus dan memiliki dampak yang signifikan dalam mengobati berbagai penyakit. Akhmad Khatib Sambas dan Abdurouf Sinkili, zikir adalah salah satu metode untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan mengingat-Nya secara terus-menerus, baik melalui sholat, merenungkan kekuasaan-Nya, membaca Al-Qur'an, dan sebagainya. Zikir merupakan jenis dari doa (Al-Sinkili, n.d.). Doa adalah metode pengobatan terapi yang sesuai dengan prinsip, keyakinan, dan filosofi Personal. Zikir & doa adalah komponen penting dari komponen psikologis yang bersifat positif. Timbulnya perasaan positif seperti cinta, sukacita, dan kebahagiaan menunjukkan perubahan mental individu saat melakukan amalan zikir (Kemenag, n.d.-b). Selain memberikan kekuatan untuk menghadapi situasi sulit, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, harapan, dan keyakinan diri seseorang. Terapi zikir juga mengenai penerapan klinis relaksasi Islami guna mengobati anxiety disorder, ketergantungan terhadap obat-obatan serta untuk mengatasi fobia dan kelelahan mata (Mardiyono, & Songwathana, 2009).

Dalam konteks resiliensi atau ketahanan, barat melakukan berbagai cara menangani masalah Strength-based counseling berpedoman pada psikologi positif yang memandang individu secara positif. Asumsi dasar dari psikologi positif ialah setiap orang memiliki potensi yang perlu dipahami oleh dirinya sendiri dan perlu dikembangkan. Strength-based counselling dapat dikatakan sebagai pendekatan baru dalam bimbingan dan konseling. Meskipun demikian, konsep strength-based counseling selaras dengan konsep bimbingan dan konseling perkembangan yang secara komprehensif menekankan pada pengembangan potensi individu untuk mencapai perkembangan yang optimal pada setiap tahapan perkembangan. Strength-based counseling juga dapat diterapkan pada remaja dengan tingkat resiliensi rendah. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa strength-based counselling efektif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja (Suranata et al., 2021).

Kemudian Pada gejala depresi, resiliensi memoderasi hubungan antara stres dan gejala depresi.¹ Menghadapi remaja dengan perilaku menyimpang, tindakan atau intervensi berupa konseling, terapikognitif dan emotive menjadi salah satu sarana pemecahan masalah dan komunikasi intensif

¹ Anyan F, Hjemedal O. Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *J Affect Disord.* 2016.

Remaja dengan tingkat ketahanan tinggi dapat menahan efek stres pada gejala depresi. Dengan demikian, remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat mengumpulkan sumber daya ketahanan untuk mengatasi efek dari stress (Ma'rufa et al., 2023). Optimalisasi sarana bimbingan konseling di sekolah atau perawat kesehatan sekolah sebagai faktor protektif diharapkan dapat membantu remaja untuk mengatasi stres, mencegah depresi, dan timbulnya ide bunuh diri (Jyanthi et al., 2015).

c. Peran zikir

Zikir dalam pandangan Syekh Ahmad Khatib Sambas merupakan salah satu cara yang sangat mendalam dalam membangun kekuatan batin dan resiliensi diri seseorang. Lebih dari sekadar aktivitas ibadah yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat tertentu, dzikir bagi beliau adalah sebuah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, sekaligus cara untuk menenangkan hati dan jiwa (Kumala et al., 2017). Pada dasarnya, dzikir adalah pengingat bahwa segala hal yang terjadi dalam hidup ini adalah kehendak Tuhan, dan dengan menyadari hal itu, seseorang akan merasa lebih tenang dan siap menghadapi berbagai ujian dan cobaan yang datang (Sambas, n.d.).

Dalam ajaran Syekh Ahmad Khatib Sambas, ketenangan jiwa yang dihasilkan dari dzikir sangat penting dalam membangun ketahanan mental. Ketenangan ini mengurangi gejolak hati dan pikiran, yang biasanya timbul akibat rasa cemas, khawatir, atau takut menghadapi masa depan (Sambas, n.d.). Sebuah hati yang diliputi ketenangan akan jauh lebih mudah untuk tetap tenang dalam menghadapi kesulitan hidup, tanpa terjebak dalam kekhawatiran berlebihan yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Dalam hal ini, dzikir berfungsi sebagai alat untuk menenangkan hati, mengusir rasa gelisah, dan memberikan kejelasan dalam berpikir. Dzikir juga mempererat hubungan seseorang dengan Allah.

Syekh Ahmad Khatib menekankan pentingnya menghubungkan diri dengan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi cobaan. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah, ia akan merasa bahwa segala ujian yang datang adalah bagian dari takdir yang harus diterima dengan lapang dada. Ini menumbuhkan keyakinan bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya, dan bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Dalam keadaan seperti ini, seseorang tidak akan merasa sendiri atau terisolasi dalam menghadapi masalah (Ma'rufa et al., 2023). Sebaliknya, dia merasa diberdayakan oleh kehadiran Allah yang selalu memberikan pertolongan-Nya, memberikan kekuatan yang lebih dari yang tampak di luar.

Selain itu, dzikir juga mengajarkan seseorang untuk memiliki perspektif yang positif terhadap kehidupan. Dalam pandangan Syekh Ahmad Khatib Sambas, seseorang yang selalu mengingat Allah akan lebih mudah untuk bersyukur atas segala nikmat yang diberikan, sekecil apa pun itu (Sambas, n.d.). Rasa syukur ini adalah dasar bagi ketenangan dan kebahagiaan, karena seseorang yang selalu bersyukur akan merasa cukup dengan apa yang dimilikinya dan tidak terus-menerus merasa kurang. Dalam proses ini, dzikir membantu menghilangkan rasa iri, dengki, dan kecemasan akan apa yang dimiliki orang lain, yang pada gilirannya mengurangi rasa stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu aspek yang sangat ditekankan oleh Syekh Ahmad Khatib adalah pentingnya kesabaran dalam menghadapi kehidupan. Dzikir mengajarkan untuk tetap sabar dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, bahkan ketika sedang dalam situasi yang sangat sulit. Kesabaran ini bukanlah pasif, melainkan bentuk dari keteguhan hati yang dilatih melalui dzikir. Seseorang yang terbiasa berdzikir akan lebih mudah menerima ujian dengan ketenangan, dan tidak akan mudah terjerumus dalam rasa putus asa (Sambas, n.d.). Sebaliknya, dzikir membantu seseorang untuk melihat setiap kesulitan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus dijalani dengan sabar dan tawakal. Yang tak kalah penting, dzikir juga memiliki peran dalam membersihkan hati dari perasaan-perasaan negatif yang dapat mengganggu keseimbangan jiwa, seperti kebencian, rasa iri, atau ketakutan berlebihan. Ketika hati seseorang terbebas dari perasaan-perasaan tersebut, ia akan lebih mudah untuk berpikir jernih dan mengambil langkah-langkah yang tepat dalam menghadapi permasalahan hidup. Hati yang bersih dan tenang akan menjadi sumber kekuatan yang luar biasa dalam membangun ketahanan diri. Dzikir menjadi kunci untuk membuka pintu hati yang damai, yang siap menghadapi setiap ujian tanpa terpengaruh oleh perasaan negatif (Sambas, n.d.).

Melalui dzikir, seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan, tetapi juga kekuatan spiritual yang memungkinkan dia untuk tetap tegar dan bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan atau kesulitan. Ajaran Syekh Ahmad Khatib Sambas mengajarkan bahwa dengan berdzikir, kita bisa membangun kekuatan batin yang akan terus mendampingi kita dalam menghadapi tantangan hidup, meningkatkan kesabaran, dan mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tekanan (Sambas, n.d.). Dengan demikian, dzikir dalam perspektif Syekh Ahmad Khatib Sambas memiliki dimensi yang sangat luas dan mendalam dalam membangun resiliensi diri. Ia bukan hanya ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga sarana untuk memperkuat hati dan jiwa agar tetap tegar dan tabah dalam menghadapi segala ujian hidup. Dzikir membantu seseorang untuk tetap berhubungan dengan kekuatan yang lebih besar dari dirinya, yang memberikan ketenangan dan keyakinan bahwa setiap ujian pasti ada hikmahnya, serta mampu memberikan energi positif untuk terus maju meski dalam keadaan sulit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep dzikir menurut Syekh Ahmad Khatib Sambas merupakan praktik spiritual yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga menjadi sarana penting dalam membangun ketahanan diri. Dzikir dipahami sebagai jalan untuk menumbuhkan kedamaian batin, kejernihan mental, serta kekuatan emosional dan spiritual. Melalui pengulangan nama-nama dan sifat-sifat Tuhan, dzikir membentuk hubungan yang intens dengan Yang Ilahi, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dzikir berperan dalam menstabilkan emosi, memperkuat spiritualitas, meningkatkan fokus mental, dan menumbuhkan keyakinan yang kokoh. Dengan demikian, ajaran dzikir Ahmad Khatib Sambas menawarkan pendekatan holistik yang relevan bagi pengembangan psikoterapi spiritual dalam rangka memperkuat resiliensi diri di tengah tantangan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajiba, A. ibn M. I. (2015). *Tajrid Syarh Al- Jurumiyah*.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (751). *Madarij al-Salikīn*. Dar- el Kutub Alamiah.
- Al-Naisaburi, A. al-Q. A. al-K. H. al-Q. (n.d.). *Al-Risalah al-Qusyairiyyah fi 'Ilm al-Tashawwuf*. Al-Haramain.
- Al-Sinkili, A. (n.d.). *Tanbih al-Masyi; al-Mansub ila Thariq al-Qusyasyi*.
- Alhamuddin Alhamuddin. (2015). *Merawat Jiwa Menjaga Tradisi : Dzikir Dan Amal Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyah Dalam Rehabilitasi Korban NAPZA Sebagai Terapis Ala Islam Nusantara*. 6.
- Armstrong, A. (1995). *Sufi Terminology (Al-Qamus AlSufi): The Mystical Language of Islam*. A.S. Noordeen.
- Arroisi, J. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *TSAQAFAH*, 14(2). <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2459>
- Arroisi, J., Mukharom, R. A., & Amin, M. 'Izzatul. (2021). Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253–278. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>
- Arroisi, J., & Zarkasyi, H. F. (2023). *Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi dalam Risale-i Nur Dahniar Maharani **.
- Atjeh, A. (2017). *Tarekat Dalam Taswuf*. Segi Arsy.
- Desmita. (2009). Developmental Psychology of Students, a guide for parents and teachers in understanding the psychology of elementary, middle, and high school children. In *Pt Remaja Rosdakarya Bandung*.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland,. New Harbinger Publications.
- Habibah, R., Lestari, S. D., Oktaviana, S. K., & Nashori, F. (2018). Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 29–36. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2108>
- Hadi, N., Jamal, I., Reza, A., Mohammad, K., Aji, D., Sakti, B., & Rahmadi, A. (2022). *Worldview Sebagai Landasan Sains Dan Filsafat : 17(1)*, 41. <https://doi.org/10.28944/reflektika.v17i1.445>
- Hayat, T. J. (2021). *Terapi Dzikir: Epistemologi Healing Sufi*. Guepedia.
- Henderson, N. dan M. M. M. (2003). *Resiliency in Schools: Making It. Happen for Students and Educators*. Corwin. Press.
- Hertijung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217–219. <https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Kemenag, A.-Q. (n.d.-a). *Al-Baqoroh 155-156*.
- Kemenag, A.-Q. (n.d.-b). *QS. Ar-Rad 11*.
- Khairiyah, U., Prabandari, Y. S., & Uyun, Q. (2015). Terapi zikir terhadap peningkatan resiliensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 359–369. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3537/4070>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 7(1), 52–61. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>
- Mardiyono, & Songwathana, P. (2009). Islamic relaxation outcome: A literature review. *The Malaysian Journal of Nursing*, 1,(1), 25-30.
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.
- Naqsabandi, A. al K. an. (n.d.). *Jāmiul Wusul Fial Awliyāi*.
- Nur Hadi Ihsan 1*, Che Zarrina Binti Sa'ari 2, M. S. H. 3. (2022). Abdurrauf Al-Singkili's Concept Of Insan Kamil In Facing The Crisis Of Modern Human Morality. *Islamic Realitas*, 8(1), 22–35.
- Sambas, A. K. (n.d.). *Fathul Arifin*. Syirkah Bankul Indah.

- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11738>
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Paramartha, W. E., Dwiawati, K. A., & Ifdil, I. (2021). Pengaruh model Strength-based Counseling dalam LMS Schoology untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 137–146. <https://doi.org/10.29210/020211142>
- Trya Dara Ruidahasi, Mada Kartikasari, and H. F. N. (2022). pascatrauma adalah tindakan kekerasan pada perempuan . Menurut Catatan Tahunan (Catahu). *EMPATI*, 10(Nomor 5), 368–379.
- WHO, W. H. O. (2024). “*Bunuh Diri.*” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.
- Yunus, M. (1973). *Kamus Arab-Indonesia*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah / Pentafsiran Al-Qur’an.
- Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Maharani, D., & Basa, A. H. (2020). Al-Qur’an and Psychotherapy. *Proceedings of the 1st Raden Intan International Conference on Muslim Societies and Social Sciences (RIICMuSSS 2019)*, 492(RIICMuSSS 2019), 7–11. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201113.002>
- الرازي, ا. (533). *تفسير الفخر الرازي*. دار الافكار
- جلالة, ب. آ. (2020). *كتاب المرونة النفسية*. ميونخ.