

MEMBENTUK KETAHANAN MENTAL BERBASIS TASAWUF MELALUI DZIKIR LATHIFAH SEBAGAI METODE TERAPI SPIRITUAL TERHADAP EFEK PANDEMI COVID 19

Dadang Ahmad Fajar¹, Isep Zaenal Arifin², Hajir Tajiri³, Elly Marlina⁴

- 1.Prodi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dadangahmad@uinsgd.ac.id
- 2.Prodi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandungm isep.zaenal@uinsgd.ac.id
- 3.Prodi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, hajir.tajiri@uinsgd.ac.id
- 4.Prodi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, ellymarlinausman@uinsgd.ac.id

Abstrak

Setiap manusia akan mengalami problem dalam hidupnya, termasuk ketika menjalani masa susah, cemas dan kerdil hati sebagai efek pandemi covid 19. Persoalannya apakah setiap manusia mampu bertahan menghadapi masalah tersebut. Dalam perspektif tasawuf, problema kejiwaan sangat dipengaruhi oleh bentuk penerimaan dan pemaknaan seseorang terhadap peristiwa yang dialami. Ketika seseorang tidak mampu memahami secara tepat makna ujian hidup serta tidak mampu menerima ketentuan Allah atas makhluk maka problem hidup pun akan semakin menekan. Bagi mereka yang sadar dan memiliki pengetahuan, akan mengupayakan penyelesaian itu baik secara mandiri maupun dengan berkonsultasi kepada seorang ahli. Salah satu metode untuk mengatasi masalah kehidupan tersebut dengan metode dzikir lathifah. Tulisan ini berupaya untuk mengupas ketahanan mental terhadap efek covid 19 dalam perspektif tasawuf, penguatannya melalui dzikir lathifah serta efeknya terhadap kondisi jiwa dan sikap hidup pengamalnya. Tulisan ini didasarkan pada hasil studi dengan metode riset kepustakaan. Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, litertur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Hasilnya diketahui, metode dzikir latifah yaitu dzikir menyebut asma Allah dengan fokus pembersihan dan pengisian tujuh titik latifah pada tubuh manusia yakni al-qolbi, al-ruhi, al-sirri, al-khafi, al-akhfa, al-nafsi, dan al-qalabi. Maka pasien yang mengalami masalah kejiwaan sebagai efek covid 19 dapat tertangani dengan kepemilikan sikap lebih sabar, ikhlas dan tenang. Hal ini karena ia merasakan dekat dengan tuhan dan pencerahan secara batiniah. Akhirnya dapat disimpulkan dzikir latifah dapat mengembalikan kondisi jiwa resah seseorang menuju kondisi mental yang lebih tenang, lebih shabar dan lebih ikhlas.

Kata Kunci:

**Efek Pandemi Covid 19, Dzikir Latifah, Ketahanan Mental,
Metode Terapi Spiritual dan Tasawuf**

Abstract

Every human being will experience problems in his life, including when undergoing a difficult period, anxiety and stunted heart as the effects of a co-pandemic 19. The problem is whether every human being is able to survive facing the problem. In the perspective of Sufism, psychiatric problems are strongly influenced by the form of one's acceptance and interpretation of the events experienced. When a person is not able to understand the exact meaning of the test of life and is unable to accept Allah's provisions for beings, life's problems

will be even more pressing. For those who are aware and have knowledge, will seek to resolve it either independently or by consulting an expert. One method to overcome the problems of life with the method of dhikr Lathifah. This paper seeks to explore the mental resilience of the effects of coexist 19 in the perspective of Sufism, its strengthening through the dhikr of lathifah and its effect on the condition of the soul and the attitude of the life of the practitioner. This paper is based on the results of studies with library research methods. Data collection is obtained by conducting a study of the review of books, literature, records, and reports that relate to the problem being solved. The results are known, the method of dzikir latifah namely dhikr refers to the name of Allah with the focus of cleansing and filling the seven points of latifah in the human body namely al-qolbi, al-ruhi, al-sirri, al-khafi, al-akhfa, al-nafsi, and al- qalabi. So patients who experience psychiatric problems as a covid effect 19 can be handled by having a more patient, sincere and calm attitude. This is because he feels close to his god and inner enlightenment. Finally, it can be concluded that the dhikr of latifah can restore a person's restless mental state to a calmer, more sincere and more sincere mental state.

Keywords:

Covid 19 Pandemic Effects, Dhikr Latifah, Mental Endurance,
Method of Spiritual Therapy and Sufism

1. Pendahuluan

Hidup manusia tidak selamanya berjalan lurus, tapi fluktuatif. Adakalanya manusia mengalami kebahagiaan tapi di kesempatan lain ia pun merasakan kesedihan, kadang gembira kadang sedih, kadang mujur dan beruntung kadang merugi, kadang penderitaan yang dialami seseorang berkepanjangan, seolah tak berujung hingga merasakan frustrasi dalam dirinya, dan lebih parah lagi pada orang yang berpikir singkat ingin mengakhiri hidupnya dengan jalan bunuh diri. Apa jadinya kalau manusia sudah seperti itu. Pada kasus pandemi covid 19, telah mulai sejak akhir desember 2019 dan masih berlangsung hingga 2020, pandemi covid 19 telah menimbulkan efek psikologis yang tidak kecil berupa kedukaan karena ditinggal mati anggota keluarga, kesedihan karena anggota keluarga terpapar Covid 19, kecemasan terinfeksi, kejenuhan karena harus tinggal di rumah, kesulitan ekonomi sebagai dampak PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di berbagai daerah, dan lain-lain.

Berbagai cara orang mencari pemecahan, *googling* di internet, konsultasi ke tokoh, bertanya kesana kemari tidak terkecuali mengunjungi orang pintar untuk sekedar bertanya dan meminta pencerahan jalan keluar. Dalam spiritual Islam, telah ada metode praktis yang dikembangkan oleh kalangan sufi, yaitu yang dikenal dengan metode dzikir, dan lebih khususnya metode dzikir latifah seperti yang telah diformulasikan dan dikembangkan oleh Tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah. Titik kebaruan pembahasan ini melihat rasionalitas metode dzikir yang biasa diterapkan oleh pesantren Suryalaya untuk penyembuhan narkoba, kini digunakan tujuan praktis untuk membentuk ketahanan mental atas stressor jiwa yang berhubungan dengan kesusahan/kesulitan hidup yang dialami berupa keresahan, kecemasan (cemas karena ketidakpastian perasaan memandang masa depan, kerdil hati, kebingungan, kepanikan dan seterusnya). Jika pada penanganan narkoba problemnya adalah sulitnya pasien berhenti dari kebiasaan narkoba dan memperbaiki cara pikirnya hingga memutus mata rantai potensi yang dapat menjerumuskan kembali pada narkoba, maka dalam penanganan orang yang resah gelisah, penuh ketakutan dan kepanikan, problemnya adalah sulitnya pasien berhenti dari pikiran yang berkontribusi terhadap munculnya masalah dengan memperbaiki kondisi pikir dan perasaannya agar lebih terbuka cara pikirnya tentang hakikat apa yang

dialami sebagai sesuatu yang memiliki makna dan penerimaan terhadap makna itu menjadi daya penguat ketahanan mental yang dimilikinya.

Beberapa riset telah ada yang meneliti metode terapi dzikir, antara lain Melis Rosmawati (2012), metode terapi dzikir KH. Muhammad Waryono dalam menyembuhkan stress. Menurutnya, munculnya berbagai permasalahan tidak mengenal batas umur, kelompok social, dan segala rentang usia yang mengganggu kebahagiaan dalam hidupnya. Hal ini seperti terjadi pada beberapa pasien. Ibu Dedeh, warna baju yang dipakai : Coklat, pake rok, dan mengenakan kerudung coklat, raut wajah lesu dan nada bicara rendah. Ibu Cici, Warna baju yang di pakai: hijau dan pakai gamis, raut wajah marah . Bapak cecep, ini ketika datang ke terapi dzikir ini memakai warna baju, coklat, dan pakai celana panjang, raut wajah, marah dan nada bicara tinggi. Bapak Rahman, baju yang dipakai warna hitam, dan pakai celana panjang lepis, raut wajah, lesu dan nada bicara lemes. Ibu Linda, memakai warna baju, ungu, pakai kerudung, dan pakai celana panjang, raut wajah lesu, kemudian nada bicara, rendah. Kemudian kepada mereka diberikan metode terapi dzikir oleh KH. Muhammad Waryono dengan pendekatan spiritual keagamaan seperti dzikir dengan proses alat bantu air putih yang telah diberi doâ, herbal, ramuan-ramuan, dan Gandu Derma. Hasilnya diketahui bahwa tiga pasien yang berobat mengalami keberhasilan penuh atau tuntas sedangkan yang dua pasien mengalami keberhasilan secara tidak penuh tetapi mampu mengurangi keluhan maupun problem yang dideritanya.

Penelitian Hajir Tajiri (2018) menyebutkan pendekatan terapi spiritual yang di dalamnya ada pengamalan dzikir terbukti mampu menyembuhkan beberapa pasien narkoba di Pesantren Suryalaya. Kemudian Olivia Dwi Kumala dkk. (2017), yang meneliti efek pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa lansia penderita hipertensi. Demikian juga Niken Setyaningrum (2019) yang meneliti efektivitas pernafasan yang dibarengi dzikir dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berbeda dengan karya penelitian sebelumnya, tulisan ini mengkaji signifikansi dan korelasi dzikir lathifah dalam meneguhkan ketahanan mental yang sangat dibutuhkan oleh manusia saat merasakan efek psikologis pandemi covid 19 serta efek psikologis dari berbagai aturan yang dikeluarkan pemerintah. Metode dzikir berada pada lingkup tasawuf dan analisis pun didasarkan pada sudut pandang tasawuf. Bagaimanakah ketahanan mental terhadap efek pandemi covid ditelaah tasawuf, bagaimana dzikir lathifah sebagai metode terapi berfungsi terapeutic terhadap efek psikologis pandemi dan bagaimana pula hasil yang dapat dibaca ketika metode ini diterapkan.

2. Metodologi

Penelitian berkenaan dengan metode dzikir lathifah dalam mengatasi kegelisahan hidup ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Adapun langkah-langkah yang ditempuh meliputi: pertama, mencatat semua temuan mengenai metode terapi dzikir lathifat, ketahanan mental dan efek pandemi covid 19. Secara umum setiap pembahasan didapatkan dari literatur-literatur dan sumber-sumber, dan atau penemuan terbaru mengenai tatacara dzikir lathifah, pengamalan dzikir lathifah untuk situasi musibah (covid 19), serta efek dzikir lathifah sebagai metode terapi spiritual dalam membentuk ketahanan mental dan pengembalian kondisi jiwa yang terganggu; kedua, memadukan segala temuan, baik teori maupun temuan baru berupa sejumlah hasil riset terdahulu. Ketiga, memberikan penguatan dan pengembangan terhadap hasil penelitian atau wacana-wacana sebelumnya dengan menghadirkan temuan baru dalam mengkolaborasi pemikiran-pemikiran yang berbeda.

Beberapa literatur menjadi acuan utama dalam kajian ini antara lain: Buku berjudul Inabah Jalan Kembali dari Narkoba, Stres dan Kehampaan Jiwa yang ditulis oleh Kharisudin Aqib dan diberi pengantar oleh Abah Anom, juga buku Al-Hikmah Memahami Teosofi Tarikat

Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah masih ditulis Aqib, kemudian sejumlah buku tasawuf seperti Ensiklopedi Tasawuf Imam Al-Ghazali yang ditulis M. Abdul Mujib dkk., diberikan komentar oleh KH. Muhamad Arifin Ilham. Buku lainnya cukup menunjang yaitu Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf Pendakian Menuju Allah, yang ditulis oleh Achmad Mubarak.

Studi kepustakaan ini bertujuan untuk mendapatkan bentuk pemahaman baru atau rasionalitas penggunaan metode dzikir khususnya dzikir lathifah jika diterapkan untuk kondisi pandemi covid 19 beserta pemberlakuan aturan oleh pemerintah yang telah menimbulkan sejumlah efek psikologis yang tidak bagus bagi sekelompok manusia berupa kecemasan, kepanikan, kejenuhan, dan pesimisme hidup, sehingga dengan dzikir jiwa menjadi tenang lebih ikhlas, lebih shabar dan mampu menerima ketentuan tuhan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Tela'ah Tasawuf Ketahanan Mental terhadap Efek Covid 19

Pada akhir tahun 2019 dan berlangsung hingga 2020, dunia diguncang dengan perkembangan virus corona yang mewabah ke setiap negara. Para ahli bidang kesehatan telah melakukan upaya melalui berbagai cara pencegahan. Namun perkembangannya dirasakan semakin pesat. Bahkan hingga banyak merengut nyawa manusia. Virus corona yang dikenal COVID 19 adalah jenis virus yang menyerang pernafasan. Menyebabkan sesak nafas dan berakhir dengan meninggal dunia. Kematian bagi para penderitanya, seolah-olah telah menjadi kepastian. Dengan demikian tidak sedikit pasien yang mengalami kecemasan. Saat inilah seting mental individu menjadi sangat penting. Gejalanya yang hanya mirip flu biasa menyebabkan kesulitan membedakan bila tanpa menggunakan alat tes yang memadai. Kasus terparah menyebabkan munculnya *pneumonia* (infeksi paru-paru), gagal ginjal, infeksi sekunder organ lain, *acute cardiac injury*, *acute respiratory distress syndrome*, dan kematian. (alodokter.com).

Akibat dari semua ini, beberapa negara dan kota-kota memberlakukan PSBB, hingga penghentian aktifitas peribadatan masal, seperti kegiatan masjid, gereja dan sejenisnya. Ini berpengaruh pada sikap manusia saat mendapatkan seruan atau himbauan dari pemerintah dan tokoh agama. Anjuran untuk menerapkan *physical distancing*, penggunaan masker, rutinitas mencuci tangan dengan hand sanitizer, menjaga kebersihan dan lain-lain menjadi kewajiban bagi segenap manusia, demi menjaga keselamatan dirinya.

Suatu yang lebih memprihatinkan adalah munculnya anggapan beragam dari berbagai lapisan. Mulai dari tuduhan adanya keterkaitan dengan perkembangan agama, sehingga adanya larangan untuk beribadah di masjid merupakan langkah kelompok anti Islam. Adapula yang beranggapan, bahwa ini sebagai bentuk pelurusan aqidah kaum muslimin, sehingga tidak ada kekuasaan lain yang mampu menyelesaikan persoalan kecuali atas izin Allah. Hanya saja nanti akan disaksikan beberapa perilaku kaum muslimin menyikapi keyakinannya. Ada yang dengan seksama melakukan komunikasi dengan Tuhan untuk mendapatkan perlindungan dari bahaya virus, yang seakan tidak ditemukan obat penangkalnya. Dan hanya Tuhanlah yang diyakini memiliki kekuasaan untuk menghilangkannya seketika.

Saat pandemi corona berlangsung massif, keyakinan terhadap apapun menjadi lemah, kecuali adanya keyakinan pada kekuatan tunggal, yakni Allah 'Azza wa Jalla. Keyakinan atas kekuasaan tunggal, disebut sikap *muwahhadah*. Sikap ini merupakan kulminasi dari bentuk keyakinan manusia pada sisi kelemahannya. Kuasa Tuhan yang Maha Tunggal itu satu-satunya Dzat tempat bergantung. Ini merupakan saripati dari surat al-Ikhlash.

Selanjutnya, dalam pendekatan ilmu tasawuf, jiwa muraqabah, shabar dan Ikhlas, akan muncul saat manusia, merasakan bahwa dirinya berada pada tingkat terendah dibanding dengan Tuhannya. Muroqabah berarti merasa diri terus-menerus diawasi Allah dan segala

perhatian tercurahkan sepenuhnya kepadaNya (Mujib, 2009: 316), Oleh sebab itu, semakin musibah itu menimpanya, maka keyakinannya akan semakin menebal. Dan perasaan kedekatan dengan Allah menjadi semakin mendalam. Apalagi saat mendapatkan vonis bahwa dirinya positif terjangkit virus mematikan itu. Kalangan pengamal ilmu tasawuf, mereka tidak tergoyang dengan ketakutan akan datangnya kematian. Sebab menurut mereka kematian adalah hidup yang abadi. Bagi pengamal tasawuf yang sangat mereka khawatirkan adalah kematian tidak dalam keadaan sedang mencintai Allah. Dan secara otomatis kemunculan dan vonis terjangkitnya corona yang sudah dipahami konsekuensinya, akan memberikan didikan secara langsung untuk tetap berada pada koridor *mahabbatullah*. Dan tidak ada mahabbah pada yang lain, sekalipun harta bergelimang, tetap pusat perhatian mereka hanya kepada Allah. Inilah yang disebut dengan suasana bertauhid versi para sufi. Bagi kalangan sufi beraliran *hulul* dan *ittihad* tentu kematian bukan sebuah keadaan yang mencemaskan, melainkan sebuah jembatan menuju tajalliyah dengan ke-MahaTunggalan (*tajalliyatilahi*). Ittihad berarti menyerahkan semua urusan kepada Allah, meninggalkan semua keinginan dan pilihan kepada-Nya, berjalan pada jalan taqdirnya tanpa menentang dan tidak menisbatkan sesuatu selain kepadaNya (Isa, 2014: 385).

Dalam kajian psikoterapi Islam, kaum muslimin akan diarahkan menuju kesehatan jiwa yang hakiki, ialah jiwa mampu memberikan fasilitas atas jasad untuk melakukan hal terbaik. Karena psikoterapi Islam merupakan satu disiplin yang menuntun, serta mengenalkan umatnya kepada pribadi harapan, yakni derajat mukmin, Muslim, Muhsin, Mushallin dan Muttaqin. Pada saat merebaknya perkembangan virus corona di berbagai belahan dunia, tentu saja menggiring manusia untuk segera meningkatkan keimanannya kepada Allah, agar senantiasa mereka terlindung dari marabahaya, atau jika telah mendapatkan vonis positif, maka akan dengan segera memperbaharui keimannya agar senantiasa tetap dalam keadaan beriman hanya kepada Allah.

Pada kajian psikoterapi Islam, dengan kemunculan “keganasan” virus corona akan mendidik manusia untuk tidak menjadi manusia yang *takabbur* dan *takabbur* dalam gangguan jiwa versi psikoterapi Islam, yang harus mendapatkan penanganan serius. Melalui datangnya ancaman virus di atas, tanpa banyak model dan metode, jiwa manusia secara tiba-tiba tersungkur dihadapan *Rabbu al-Alamin*, untuk mendapatkan lindungan-Nya. Pemusatan perhatian dengan cara melakukan isti'adzah hanya kepada Allah menunjukkan sikap *muwahhadah* dan menghindarkan diri dari kemusyrikan. Susana dzikir menyelimuti jiwa umat Islam saat mewabahnya virus mematikan itu. Sementara dzikir tidak dapat dilakukan kecuali dalam hati seseorang terdapat *hubb* (cinta). Hubu merupakan ide tasawuf yang menekankan aspek kepemilikan sehingga para sufi selalu merasa cemburu bila ada orang yang “mencuri” perhatian Tuhan dengan ibadah yang intensitasnya tinggi (Mubarak, 2005).

Segala upaya menuju Tuhan akan dilakukan. Hal ini adalah bentuk pembelajaran langsung tanpa menunggu perintah guru, untuk menadaptkan kondisi jiwa yang tauhidullah. Dalam sudut pandang psikoterapi Islam, sangat jelas bahwa ini adalah bentuk perjalanan *muraqabah* dengan cara *muqarrabah*.

3.2 Dzikir Lathifah sebagai Metode Terapi Efek Covid 19

Dzikir lathifah memiliki kelebihan tersendiri dalam menangani gangguan yang terjadi pada jiwa manusia. Gangguan tersebut seperti kecemasan, kepanikan, ketakutan dan kejenuhan sebagai efek kemunculan covid 19 dan juga efek pemberlakuan peraturan oleh pemerintah. Secara rasional munculnya gangguan tersebut karena dipicu oleh sejumlah pikiran-pikiran yang mendukung kecemasan dan ketakutan, dan disisi lain pikiran itu semakin menjadi kadar kekacauannya karena kondisi mentalitas yang semakin down, ciut dan rapuh. Maka kelebihan dzikir lathifah ini akan berfokus pada sejumlah titik yang diduga dari situ keadaan mental diperbaiki, direfresh, diinstal ulang supaya fungsinya kuat kembali.

Secara filosofis ketasawufan, dzikir lathifah tidak jauh berbeda dengan paradigma pikir tasawuf yaitu jalan sufi dalam melewati maqomat dan ahwal tertentu meliputi: Pertama, tazkiyah an nafs atau pensucian jiwa, artinya mensucikan diri dari berbagai kecenderungan buruk, tercela, dan hewani serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji dan malakuti; kedua, tashfiyah al qalb, pensucian kalbu. Ini berarti menghapus dari hati kecintaan akan kenikmatan duniawi yang sifatnya sementara dan kekhawatirannya atas kesedihan, serta memantapkan dalam tempatnya kecintaan kepada Allah semata; Ketiga, takhalliyah as Sirr atau pengosongan jiwa dari segenap pikiran yang bakal mengalihkan perhatian dari dzikir atau ingat kepada Allah; Keempat, tajalliyah ar Ruh atau pencerahan ruh, berarti mengisi ruh dengan cahaya Allah dan gelora cintanya. (Aqib, 1998).

Dzikir lathifah diawali dengan proses aktivasi titik-titik lathifah yang ada pada tubuh manusia. Titik-titik tersebut dapat dijelaskan sebagai: Pertama, Latifatul-qolby. Di sini letaknya sifat-sifat syetan, iblis, kekufuran, kemusyrikan, ketahayulan dan lain-lain, letaknya dua jari dibawah susu sebelah kiri. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya, Insya Allah pada tingkat ini diganti dengan Iman, Islam, Ihsan, Tauhid dan Ma'rifat; Kedua, Latifatul-roh. Di sini letaknya sifat bahimiyah (binatang jinak) menuruti hawa nafsu, letaknya dua jari dibawah sususebelah kanan. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya Insya Allah diisi dengan khusyu' dan tawadhu; Ketiga, Latifatus-sirri. Di sini letaknya sifat-sifat syabiyah (binatang buas) yaitu sifat zalim atau aniaya, pemaarah dan pendendam, letaknya dua jari diatas susu sebelah kiri. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya Insya Allah diganti dengan sifat kasih sayang dan ramah tamah; Keempat, Latifatul-khafi. Di sini letaknya sifat-sifat pendengki, khianat dan sifat-sifat syaitoniyah, letaknya dua jari diatas susu sebelah kanan. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya Insya Allah diganti dengan sifat-sifat syukur dan sabar; Kelima, Latifatul-akhfa. Di sini letaknya sifat-sifat robbaniyah yaitu riya', takabbur, ujub, suma' dan lain-lain, letaknya ditengah-tengah dada. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya Insya Allah diganti dengan sifat-sifat ikhlas, khusyu', tadarru dan tafakur; Keenam, Latifatun-nafsun-natiqo. Di sini letaknya sifat-sifat nafsu amarrah banyak khayalan dan panjang angan-angan, letaknya tepat diantara dua kening. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya Insya Allah diganti dengan sifat-sifat tenteram dan pikiran tenang; Ketujuh, Latifah kullu-jasad. Di sini letaknya sifat-sifat jahil "ghaflah" kebendaan dan kelalaian, letaknya diseluruh tubuh mengendarai semua aliran darah yang letak titik pusatnya di tepat ditengah-tengah ubun-ubun kepala. Pengamal hendaknya melakukan dzikir sebanyak-banyaknya Insya Allah diganti dengan sifat-sifat ilmu dan amal. (Aqib, 2005: 135-146)

Langkah aktivasi dapat dijelaskan sebagai: pertama, niat untuk membuka/membersihkan lathoif di tubuh satu-persatu; kedua, membaca ta'awudz 7x, basmallah 7x, hauqollah 7x, dan Al-Fatihah 1x dalam keadaan tahan nafas yang diniatkan pada satu-persatu titik lathoif; ketiga, setelah itu niatkan untuk mengarahkan energi dengan memvisualisasi cahaya putih untuk disalurkan dari tulang ekor naik sampai di atas kepala hingga ubun-ubun; keempat, sesaat setelah ada sensasi rasa diatas kepala semacam angin semilir di ubun-ubun maka anda mulai dzikir: laa ilahaa illallah 1 putaran tasbih yang di niatkan pada satu persatu lathoif tersebut; kelima, baca doa pembuka lathoif berikut ini:

أَنْتَظِرُ وُرُودَ الْفَيْضِ مِنَ الذَّاتِ الَّتِي مَعِيَ وَمَعَ كُلِّ
ذَرَّةٍ مِنْ ذَرَّاتِ الْعَلَمِ عَلَى بِوَاسِطَةِ مَشَائِحِنَا
الْكَرَامِ تَعَالَى عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ

Artinya : “Aku menanti turunnya limpahan dari dzat yang beserta aku dan beserta setiap dzarrah alam, dengan saya, dengan perantaraan para orang – orang shaleh (syaikh) yang mulia-mulia, semoga Allah ridha kepada beliau-beliau sekalian.”

Pada bacaan do'a tertulis titik-titik maksudnya hendaknya diisi dengan diniatkan untuk membuka/ membersihkan...nama satu persatu lathoif tersebut. Rangkaian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut dan pengamal akan mengalami suatu hal positif mendapat pencerahan ilahi dengan terbuka hijab-hijab penghalang, sehingga ibadah semakin khusyuk dan mempermudah memahami ilmu agama serta terjauh dari sifat-sifat buruk.

Setelah semua teraktivasi maka lanjutkan berdzikir sebanyak-banyaknya yang difokuskan pada titik-titik lathifah, memahami keberadaan dan fungsi titik-titik lathifah, menguatkan maksud, mengingat berbagai kondisi buruk yang tidak diinginkan terjadi pada diri dan berniat ingin menggantinya dengan kebaikan-kebaikan yang terkandung sebagai buah dari pengamalan dzikir. Dalam hal ini problem kejiwaan sebagai efek psikologis kemunculan pandemi covid 19 dan sejumlah peraturan yang berlaku sebagai langkah antisipasi pemerintah, berupa ketakutan, kepanikan, kejenuhan, dapat dinetralisir dengan dzikir.

3.3 Signifikansi Dzikir Lathifah terhadap Efek Pandemi Covid 19

Bila dzikir dilakukan terus-menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang terdapat dalam hati. Melalui praktik dzikir , terjadilah suatu proses semakin lapangnya hati, dan hati menjadi bersih cemerlang, sehingga hati menjadi tempat melihat rahasia-rahasia esoteris dan merasa lebih dekat dengan Allah, Jika hati manusia tertuju kepada Allah, Sang Penguasa dunia, yang menciptakan penyakit dan obatnya, yang memerintah alam dunia sesuai dengan kehendak-Nya, maka setiap problem ada jalan keluarnya, penyakit ada obatnya. Jika ruh manusia menjadi kuat, maka menguat pula jiwa dan tubuhnya. Orang yang berdzikir membuat bersih dan cemerlang dada mereka dengan berdzikir dan merenung, sehingga cermin hati dapat menerima citra-citra suci dari alam kesadaran yang paling dalam. Kesemuanya sangat besar pengaruhnya untuk menemukan kesadaran diri bagi penyembuhan diri dan untuk melepaskan berbagai persoalan hidup yang menyesak dada (Kharisudin Aqib, 2005).

Apa yang dikatakan oleh Kharisudin ini sejalan dengan Ibn Katsir ketika menafsirkan QS. Ar-Ra'du ayat 28, ‘Ketahuilah dengan dzikir kepada Allah maka hati menjadi tentram’. Kata Ibn Katsir dengan menyebut nama Allah , maka ia akan merasa tenang, tentram, ridha terhadap tuhanNya untuk menjadi pelindung dan penolongnya. Demikian juga dengan al wahidi, Ibn Abbas, Ibn Taymia memiliki tafsiran yang sama tentang keadaan hati orang mukmin yang berdzikir kepada Allah sebagai merasakan ketenangan (sakinah), ketentraman (tumaninah), karena diri merasa dekat dengan Allah.

Dalam aliran konseling atau terapi modern ada satu teknik untuk menyembuhkan kebiasaan buruk, kemalasan, kejenahan dan kebiasaan menunda-nunda perbuatan yang baik, teknik itu dikenal dengan stoping thought (menghentikan pikiran). Teknik konseling ini mengasumsikan bahwa kebiasaan buruk seseorang tidak dapat dipisahkan dengan kondisi pikirannya yang selalu berkontribusi terhadap lahirnya perilaku buruk. Seseorang boleh jadi sering menyebut-nyebut aspek kesenangan yang menyertai perbuatan buruknya, terlebih jika

pikiran selalu merencanakannya, maka peluang lahirnya perilaku buruk itu akan menjadi besar. Upaya menerapi perilaku buruk seseorang, selain memiliki keinginan yang kuat juga ada kemauan untuk menghentikan pikiran yang berkontribusi terhadap lahirnya perilaku buruk itu. Demikian juga dengan praktik dzikir, tidak dzikir dikatakan berkualitas manakala bibir menyebut asma Allah tetapi pikiran dan perasaannya memikirkan yang lain, memikirkan kesenangan dunia, kesibukan duniawi. Dzikir mensyaratkan pemokusannya hanya kepada Allah, ini yang dipraktikkan dalam dzikir lathifah dimana pikiran fokus kepada titik-titik yang ingin dibersihkan dan ingin diisi dengan sejumlah kebaikan sesuai kebutuhan atau fungsi dari titik lathifah dimaksud.

Menurut beberapa penelitian yang mencoba melihat pengalaman pengamal dzikir, mereka menemukan efektivitas dzikir terhadap kesembuhan, penghentian kebiasaan buruk seperti penyalahgunaan narkoba, kecemasan dan lain-lain. Pendekatan terapi spiritual yang di dalamnya ada pengamalan dzikir terbukti mampu menyembuhkan beberapa pasien narkoba di Pesantren Suryalaya. Kecenderungan maupun potensi untuk kembali terjerumus berhasil dihentikan (Tajiri, 2018). Demikian pelatihan dzikir efektif meningkatkan ketenangan jiwa lansia penderita hipertensi (Kumala, 2017). Kemudian pernafasan yang dibarengi dzikir mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Setyaningrum, 2019).

Penanganan efek psikologis pandemi covid 19 dan pemberlakuan peraturan oleh pemerintah sangat mungkin disadarkan dan dipulihkan dengan dzikir lathifah, suatu metode psikoterapi dari tasawuf. Namun efektivitasnya hanya akan dirasakan manakala orang mau mengamalkannya, sejalan kaidah sufi: *man lam yazduq lam ya'rif* (barangsiapa yang tidak merasakan dan membuktikannya maka ia tidak akan memahaminya). Ini adalah kunci metode tazibat atau eksperimen. (Isep, 2011: 222)

3.4 Simpulan

Kemunculan covid 19 pada akhir tahun 2019 hingga 2020 dan pemberlakuan aturan oleh pemerintah telah menimbulkan efek psikologis bagi masyarakat di Indonesia. Efek tersebut berupa kecemasan, kepanikan, ketakutan dan kejenuhan. Secara rasional munculnya gangguan tersebut karena dipicu oleh sejumlah pikiran-pikiran yang mendukung kecemasan dan ketakutan, dan disisi lain pikiran itu semakin menjadi kadar kekacauannya karena kondisi mentalitas yang semakin down, ciut dan rapuh.

Dalam tinjauan tasawuf, kemunculan covid 19 hendaknya menyadarkan manusia tentang makna ujian hidup, teguran atas sikap pongah dalam hidup dan mengarahkan pada jiwa muraqabah, shabar dan Ikhlas, merasakan diri berada pada tingkat terendah dibanding dengan Tuhannya. Dengan musibah keyakinan hendaknya semakin menebal. Dan perasaan kedekatan dengan Allah menjadi semakin mendalam. Ini dapat diupayakan salah satunya dengan dzikir lathifah yaitu dzikir menyebut asma Allah dengan fokus pembersihan dan pengisian tujuh titik latifah pada tubuh manusia yakni al-qolbi, al-ruhi, al-sirri, al-khafi, al-akhfa, al-nafsi, dan al-qalabi.

Efek dzikir yang dilakukan sebanyak-banyaknya melahirkan kondisi jiwa yang tenang, pencerahan batin dan menghayati peristiwa mushibah yang dijalani. Dzikir ini pun mampu mengembalikan atau menjadi terapi spiritual atas problem jiwa yang ditimbulkan karena covid 19 beserta pemberlakuan aturan pemerintah berupa kepanikan, ketakutan, kekerdilannya hati, kejenuhan dan kegelisahan, kemudian kondisinya membaik menjadi lebih shabar, lebih tenang, lebih ikhlas dan mampu menerima situasi dengan ridha sebagai ketentuan dari tuhannya.

3.5 Referensi

- Arifin, I.Z. (2011). Titik-titik Lathifah dalam Thariqat untuk Terapi Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmu Dakwah*, Edisi Khusus, 209-223.
- Aqib, K. (2005). *Inabah Jalan Kembali dari Narkoba, Stres dan Kehampaan Jiwa*. Surabaya: PT. Bina Ilmu.
-(1998). *Al-Hikmah Memahami Teosofi Tarikat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah*. Surabaya: Dunia ilmu.
- Isa, A.Q. (2014). *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- Kumala, O.D. dkk. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66
- Mubarok, A. 2005. *Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf*. Jakarta: Penerbit Paramadina.
- Mujib, MA. Dkk. (2009). *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali Mudah Memahami dan Menjalankan Kehidupan Spiritual*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Rosmawati, M. (2012), metode terapi dzikir KH. Muhammad Waryono dalam menyembuhkan stress. Bandung: Digilib UIN.
- Setyaningrum, N. (2019). Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 3(1), 35-41.
- Tajiri, H. (2018). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *ANIDA Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah*, 18 (1), 21-40.