

KAJIAN LITERATUR: TERAPI DZIKIR DALAM KONSELING SUFISTIK UNTUK MENJAGA KETAHANAN EMOSIONAL KELUARGA

Mashadhi Wijaya

UIN Sunan Kudus

hadijav394@gmail.com

M. Nur Rofiq Addiansyah

UIN Sunan Kudus

mnurrofiq@uinsunankudus.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai penerapan terapi dzikir dalam konseling sufistik sebagai upaya untuk menjaga ketahanan emosional keluarga. Fokus utama dari kajian ini adalah bagaimana praktik dzikir dapat diintegrasikan dalam proses konseling sufistik sehingga mampu menjadi sarana efektif dalam menjaga stabilitas emosi agar terciptanya keharmonisan hubungan antar anggota keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik kajian literatur, yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, mengidentifikasi, serta menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik. Pengumpulan data dilakukan melalui proses penelusuran literatur, dengan batasan waktu publikasi mulai tahun 2015 hingga 2025 agar memperoleh data yang mutakhir dan kontekstual. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup istilah “terapi dzikir”, “konseling sufistik”, serta “emosional keluarga”. Setelah berbagai literatur terkumpul, peneliti melakukan analisis data melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu reduksi data untuk menyaring informasi penting, penyajian data dalam bentuk ringkasan tematik, serta penarikan kesimpulan berdasarkan hasil sintesis data yang telah diolah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir dalam konseling sufistik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap ketahanan emosional keluarga. Terapi ini membantu individu dalam keluarga untuk lebih tenang, sabar, dan mampu mengontrol emosi ketika menghadapi permasalahan rumah tangga. Selain itu, dzikir juga menjadi sarana spiritual yang memperkuat ikatan batin antar anggota keluarga sehingga mampu mengurangi potensi konflik dan mempererat hubungan emosional. Melalui konseling sufistik, keluarga dapat lebih mudah menemukan solusi terhadap permasalahan internal tanpa harus mengedepankan emosi negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling sufistik berbasis terapi dzikir efektif untuk menjaga ketahanan emosional keluarga.

Kata kunci: *Terapi dzikir, Konseling sufistik, Emosional keluarga*

PENDAHULUAN

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah sekaligus wujud penghambaan diri seorang muslim kepada Allah SWT. Dzikir secara etimologi berasal dari kata *ذَكَرَ يَذْكُرُ* yang memiliki arti mengingat, memperhatikan, dan mengenang. Berdasarkan *Ensiklopedi Nasional Indonesia* secara terminologi dzikir merupakan sebuah usaha pendekatkan diri seorang muslim kepada Allah SWT dengan mengingat dan meresapi kehadiran-Nya, keagungan-Nya, dan kesucian-Nya (Husain, 2019). Adapun, dzikir berdasarkan istilah yaitu terjadinya proses interaksi antara seorang hamba dengan Allah SWT agar selalu ingat dan patuh atas kewajiban maupun larangan-Nya (Sabarudin, 2023).

Menurut Ibnu At-Thaillah al-Sakandari, dzikir merupakan upaya untuk membebaskan diri dari sifat lalai dengan selalu menjaga hati agar senantiasa hadir dan terhubung dengan Allah SWT. Dalam firman Allah SWT Q.S Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

تَكْفُرُونَ ١٥٢ وَلَا لِيَ وَاشْكُرُوا أَذْكُرْكُمْ فَادْكُرُونِي

Artinya: Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku pun akan ingat (pula) kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Prof. Dr. Quraish Syihab dalam karya beliau yaitu kitab tafsir Al-Misbah pada Q.S Al-Baqarah ayat 152 menafsirkan “*karena itu, Ingatlah kamu kepada-Ku* dengan lidah, pikiran hati, dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji Allah, pikiran dan hati memperhatikan tanda-tanda kebesaran-Nya, dan anggota badan melaksanakan perintah-Nya. Jika itu semua dilakukan *niscaya* Aku (Allah) akan *ingat* pula kepadamu sehingga Allah akan selalu bersamamu saat suka maupun dukamu *dan bersyukurlah kepada-Ku* dengan hati, lidah dan perbuatan kamu pula, niscaya Allah akan menambah segala nikmat-Nya padamu dan *janganlah kamu mengingkari* nikmat-Ku agar siksa Allah tidak menimpamu. Dari sisi inilah dapat diketahui bahwa Allah mendahulukan perintah untuk mengingat segala nikmat-Nya, karena mengingat Allah lebih utama dari pada mengingat segala nikmat-Nya (Hafidz, 2019).

Konseling sufistik dengan konseling islam memiliki satu makna yang sama karena dalam pelaksanaannya berlandaskan ilmu agama yaitu Al-Qur'an dan As Sunnah (Bastomi, 2017). Akan tetapi dalam praktek konseling sufistik pendekatan yang digunakan ialah ilmu tasawuf yaitu ilmu yang digunakan oleh kalangan sufi untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pengamalan ibadah-ibadah agama islam seperti

berdzikir dengan menyebut asmaul husna (Samad, 2016). Dzikir menjadi salah satu ajaran yang diajarkan secara langsung oleh nabi Muhammad SAW yang dimana jika individu mengamalkannya dapat mendatangkan pahala dan kebaikan bagi individu yang mengamalkannya. Seiring berjalannya waktu, dzikir ditekuni oleh para sufi hingga melahirkan ilmu tasawuf yang dimana jika diimplementasikan ke dalam konseling sufistik akan menjadi terapi dzikir yang diharapkan dapat membantu individu dalam menemukan kebahagiaan dunia dan akhirat (Sucipto, 2020).

Selain itu, salah satu manfaat dari diterapkannya terapi dzikir dalam pelaksanaan konseling sufistik yaitu dapat menentramkan hati sehingga pengelolaan emosional individu dapat terjaga (Kamila, 2020). Penelitian Syaidah (2024) menunjukkan pengelolaan emosi secara positif menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan batin dan kesehatan jiwa manusia. Ketika emosi memuncak tanpa kendali, ketegangan batin dan stres psikis sering kali muncul, mengganggu harmoni antara tubuh dan pikiran. Dalam konteks terapi dzikir dalam konseling sufistik, pengendalian emosi bukan sekadar usaha rasional, tetapi juga bentuk penyucian hati melalui kesadaran spiritual. Melalui dzikir, seseorang diajak untuk kembali pada pusat ketenangan batinnya, mengalihkan gelombang emosi menuju kedamaian ilahi.

Berbagai pendekatan dapat membantu proses ini. Misalnya, *displacement* dalam dzikir dapat dimaknai sebagai pengalihan energi emosi negatif menjadi energi ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT. *Cognitive adjustment* tercermin dalam latihan *husnudzhon* (berprasangka baik), empati, dan kasih sesama—semua menuntun pada pemahaman diri yang lebih dalam. Sementara *copying* diwujudkan lewat sikap syukur, sabar, dan memaafkan, yang merupakan inti dari ajaran sufistik. Dengan demikian, terapi dzikir tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual yang mampu mengubah emosi menjadi sarana mendekatkan diri kepada Tuhan (Syaidah et al., 2024). Dibuatnya artikel ini ialah dengan tujuan mengkaji lebih mendalam dan komprehensif apakah terapi dzikir dalam konseling sufistik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk dapat menjaga ketahanan emosional keluarga. Kajian literatur ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih mendalam tentang terapi dzikir dalam proses pelaksanaan konseling sufistik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan peneliti berupa kualitatif deskriptif dengan teknik kajian literatur yaitu pengumpulan data melalui proses penelusuran sumber-sumber literatur dengan batasan waktu publikasi mulai tahun 2015 hingga 2025 agar memperoleh data yang mutakhir dan kontekstual. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup istilah “terapi dzikir”, “konseling sufistik”, serta “emosional keluarga” untuk menemukan sumber-sumber literatur yang relevan dengan fenomena terapi dzikir emosional (Engel Dwi & Salma Nazwa Zakiatus, 2024). Peneliti melakukan pemilihan literatur secara cermat untuk dapat memperoleh berbagai pandangan dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diteliti. Setelah berbagai literatur terkumpul, peneliti melakukan analisis data melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu reduksi data mencakup proses pengelompokan temuan utama, pengidentifikasian pola-pola tertentu, serta penataan data agar memberikan pemahaman yang menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, hasil penelitian disusun dan disajikan secara sistematis agar mudah dipahami. Terakhir, dalam tahap penarikan kesimpulan, peneliti mengaitkan temuan-temuan tersebut dengan pertanyaan penelitian, sehingga dapat dihasilkan kesimpulan yang bermakna serta mampu menjawab permasalahan penelitian secara menyeluruh (Rijali, 2018).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal yaitu pencarian literatur, 10 artikel dikumpulkan sesuai variable-variabel yang terdapat pada judul, yaitu terapi dzikir dalam konseling sufistik untuk menjaga ketahanan emosional keluarga. Dari 12 artikel yang dikumpulkan, diambil sebanyak 7 artikel yang sesuai dengan topik judul penelitian. Sebanyak 5 artikel peneliti keluarkan karena tidak memenuhi salah satu variabel pada judul. Kemudian, 7 artikel yang sesuai variabel terapi dzikir dalam konseling sufistik untuk menjaga ketahanan emosional keluarga, peneliti sajikan dalam 1 tabel.

No.	Penulis	Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Halaman
1.	Hanina Zulfa, Haliza Phadmawati Jamhur, Refina Anatasya Salsa, Zahra Al Madina, Izza Hudayana	2025	Relaksasi nafas dan dzikir untuk menurunkan emosi negatif	<i>AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan), 4(2)</i>	1-11
2.	Roro Niken Putri Syawalika & Armitha Faydra Daniswara	2025	Dzikir sebagai strategi regulasi emosi dalam perspektif psikologi tasawuf: studi literatur	<i>Insan Cendikia (jurnal studi islam, social, dan Pendidikan islam), 4(1)</i>	58-65
3.	Umar Latif	2022	Dzikir dan upaya pemenuhan mental-spiritual dalam perspektif Al-Qur'an	<i>JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, 5(1)</i>	28-46
4.	Zamzami Sabiq	2016	Konseling sufistik: harmonisasi psikologi dan tasawuf dalam mewujudkan kesehatan mental	<i>Anil Islam, 9 (2)</i>	328-352
5.	Abdul Hafidz Miftahuddin, Khozinatul Asrori	2025	Sufisme dan konflik keluarga: perspektif emoh, cinta, dan penanganan perceraian	<i>JAS MERAH: Jurnal Hukum dan Ahwal al-Syakhsyiyah, 4(2)</i>	121-129
6.	Tia Sal Syabila	2023	Dzikir sebagai upaya menstabilkan tingkat emosional orang tua menghadapi kenakalan remaja prespektif Imam Al-Ghazali	<i>Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam, 1(3)</i>	22-36
7.	Dwi Engel, Nazwa Zakiatus Salma	2024	Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi	<i>An-Najah: jurnal Pendidikan islam dan sosial Islam, 3(4)</i>	289-301

Sumber table. Analisis penulis

Terapi Dzikir

Pada artikel 1, menjelaskan dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang memiliki dampak psikologis mendalam terhadap pengendalian emosi negatif. Dzikir, yang berarti mengingat dan menyebut nama Allah, membantu individu menenangkan pikiran serta mengalihkan fokus dari kecemasan, stres, dan depresi menuju ketenangan batin. Melalui pengucapan kalimat dzikir secara berulang dan penuh kesadaran, individu dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan menumbuhkan perasaan damai (Zulfa et al., 2025). Sehingga, dalam psikologi modern dzikir dipandang selaras dengan konsep *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk hadir sepenuhnya pada saat ini tanpa terjebak oleh pikiran masa lalu atau kekhawatiran masa depan.

Pada artikel 2, menjelaskan terapi dzikir merupakan praktik spiritual yang efektif dalam mengelola dan menstabilkan emosi melalui penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Dalam perspektif psikologi tasawuf, dzikir berfungsi tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai bentuk psikoterapi Islam yang menenangkan pikiran, menurunkan stres, dan meningkatkan kesadaran spiritual (Syawalika & Daniswara, 2025). Dzikir juga memperkuat koneksi spiritual sekaligus memberikan efek fisiologis yang menenangkan, menjadikannya metode holistik dalam mengelola tekanan psikologis.

Pada artikel 3, menerangkan terapi dzikir adalah sarana pembinaan mental dan spiritual manusia berdasarkan ajaran Al-Qur'an. Dzikir merupakan bentuk kesadaran untuk selalu menghadirkan Allah SWT dalam pikiran, hati, dan tindakan sehari-hari. Dalam konteks modern yang dipenuhi materialisme, individualisme, dan krisis nilai. Dzikir menjadi media penting untuk mengembalikan keseimbangan batin serta menenangkan jiwa (Latif, 2022). Melalui telaah terhadap ayat-ayat seperti QS. Al-Maidah:91, Al-Nur:37, dan Al-Ra'd:28, dzikir diartikan sebagai aktivitas yang menumbuhkan kesadaran ketuhanan, membersihkan hati, serta mengendalikan emosi agar manusia tidak terjebak dalam kegelisahan hidup duniawi.

Dzikir dalam pandangan spiritual Islam bukan sekadar pengucapan nama Allah SWT, melainkan perjalanan batin yang membawa manusia menuju ketenangan dan

keseimbangan emosi. Dalam kehidupan modern yang sarat tekanan, dzikir hadir sebagai ruang hening di tengah hiruk pikuk dunia, mengajak manusia untuk kembali pada pusat kesadarannya yaitu hubungan dengan Sang Pencipta. Ketika seseorang berdzikir dengan penuh kesadaran, bukan hanya pikirannya yang tenang, tetapi juga jiwanya mendapatkan keteduhan. Proses pengulangan lafaz dzikir melatih pikiran untuk fokus pada kehadiran Tuhan, sehingga hormon stres menurun dan hati dipenuhi rasa damai. Dalam konteks psikologi modern, praktik ini memiliki keselarasan dengan konsep *mindfulness*, di mana individu belajar hadir sepenuhnya dalam momen kini tanpa dikuasai oleh bayangan masa lalu atau kekhawatiran masa depan.

Konseling Sufistik

Pada artikel ke 4, menyatakan manusia tidak hanya terdiri dari unsur fisik dan psikis, tetapi juga spiritual yang menjadi inti kehidupannya. Sehingga, konseling sufistik hadir sebagai jembatan antara ilmu psikologi dan tasawuf yang selama ini berjalan dalam jalur berbeda. Psikologi modern berfokus pada aspek lahiriah manusia yaitu pikiran, emosi, dan perilaku. Sementara tasawuf, menekankan sisi batiniah yang berakar pada hubungan manusia dengan Tuhan. Melalui pendekatan sufistik, konseling tidak sekadar berfungsi sebagai terapi perilaku, melainkan juga sebagai proses penyucian jiwa. Proses ini dilakukan melalui tiga tahap utama dalam ajaran tasawuf: *takhalli'* (membersihkan diri dari sifat tercela), *tahalli'* (menghiasi diri dengan sifat terpuji), dan *tajalli'* (menghadirkan kesadaran ketuhanan) (Sabiq, 2016). Dengan perpaduan ini, konseling menjadi sarana untuk mengobati luka batin sekaligus menumbuhkan kedamaian spiritual.

Pada arikel ke 5, menjelaskan ajaran sufisme dapat menjadi jalan lembut untuk menenangkan badai dalam rumah tangga. Banyak konflik keluarga terjadi bukan semata karena persoalan hukum atau ekonomi, tetapi karena ketidakmampuan mengelola emosi dan menata hati. Melalui nilai-nilai sufistik seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *muhasabah* (introspeksi diri), *dzikir*, dan *muraqabah*, seseorang dilatih untuk memahami dirinya, menenangkan gejolak batin, serta menumbuhkan empati terhadap pasangan (Asror, 2025). Sufisme dalam konseling sufistik bukan sekadar jalan spiritual, melainkan terapi jiwa yang menuntun manusia pada keseimbangan emosi dan ketenangan batin dalam menghadapi pertikaian rumah tangga.

Terapi dzikir bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga merupakan bentuk psikoterapi Islami yang menuntun manusia menuju penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Dzikir menjadi media untuk menenangkan pikiran, menstabilkan emosi, dan memperkuat kesadaran spiritual. Melalui proses ini, seseorang belajar memahami dirinya secara utuh dan bukan hanya sebagai makhluk yang berpikir, tetapi juga yang berjiwa dan berketuhanan. Dalam ajaran tasawuf, perjalanan penyucian jiwa dilakukan melalui tiga tahap penting: *takhalli'*, yaitu membersihkan diri dari sifat tercela; *tahalli'*, yaitu menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji; dan *tajalli'*, yaitu menghadirkan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap dimensi kehidupan. Melalui tahapan ini, konseling sufistik hadir bukan sekadar untuk menyembuhkan luka batin, tetapi juga untuk menumbuhkan kedamaian spiritual yang berkelanjutan.

Ketahanan Emosional Keluarga

Pada artikel ke 6, menyatakan terapi dzikir sebagai terapi spiritual yang menenangkan batin dan menstabilkan emosi orang tua ketika berhadapan dengan kenakalan remaja. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, dzikir bukan sekadar pengucapan nama Allah, melainkan proses mendalam untuk menumbuhkan kesadaran diri dan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta (Syabila, 2023). Melalui dzikir, seseorang belajar menenangkan hati, menahan amarah, dan menemukan keseimbangan antara dorongan emosional dan ketenangan batin. Kemajuan teknologi dan tekanan sosial modern sering kali membuat manusia kehilangan arah spiritualnya, dan dzikir hadir sebagai jalan pulang menuju ketenteraman hati yang sejati. Praktik dzikir yang dilakukan dengan lisan, hati, dan tindakan menjadi sarana untuk membersihkan jiwa serta menghubungkan manusia dengan nilai-nilai ilahiah yang memberi kekuatan menghadapi dinamika kehidupan.

Dalam konteks orang tua, dzikir membantu mereka menumbuhkan rasa emosional dalam bentuk kesabaran dan kasih sayang ketika mendidik anak, terutama ketika menghadapi perilaku remaja yang sulit dikendalikan. Ketika hati terbiasa mengingat Allah, emosi menjadi lebih terkendali, keputusan lebih bijak, dan komunikasi dalam keluarga lebih harmonis. Terapi dzikir yang konsisten dapat mengubah pola pikir dan perilaku seseorang, membawa ketenangan yang menular dari hati orang tua ke anak-anak

mereka. Yang pada akhirnya, dzikir menjadi jembatan spiritual yang menyatukan antara kesadaran batin dan kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan Terapi Dzikir Dalam Konseling Sufistik Untuk Menjaga Ketahanan Emosional Keluarga

Pada jurnal ke 7, menjelaskan konseling sufistik dengan penerapan terapi dzikir dapat membantu manusia dalam mengelola dan menenangkan emosi. Dzikir konseling sufistik atau yang dapat disebut sebagai bentuk psikoterapi Islami mampu menumbuhkan ketenangan batin, memperkuat pikiran positif, dan menurunkan tingkat kecemasan maupun stres. Dzikir bukan sekadar ritual ibadah, tetapi juga menjadi sarana spiritual untuk mengalihkan perhatian dari permasalahan hidup, membangun kesadaran diri, serta menanamkan keyakinan dan rasa pasrah kepada Allah SWT (Engel Dwi & Salma Nazwa Zakiatius, 2024). Dalam konteks menjaga ketahanan emosional keluarga, terapi dzikir berperan dalam membantu individu mengendalikan perasaan negatif dan menggantinya dengan ketenangan hati yang berakar pada kedekatan spiritual.

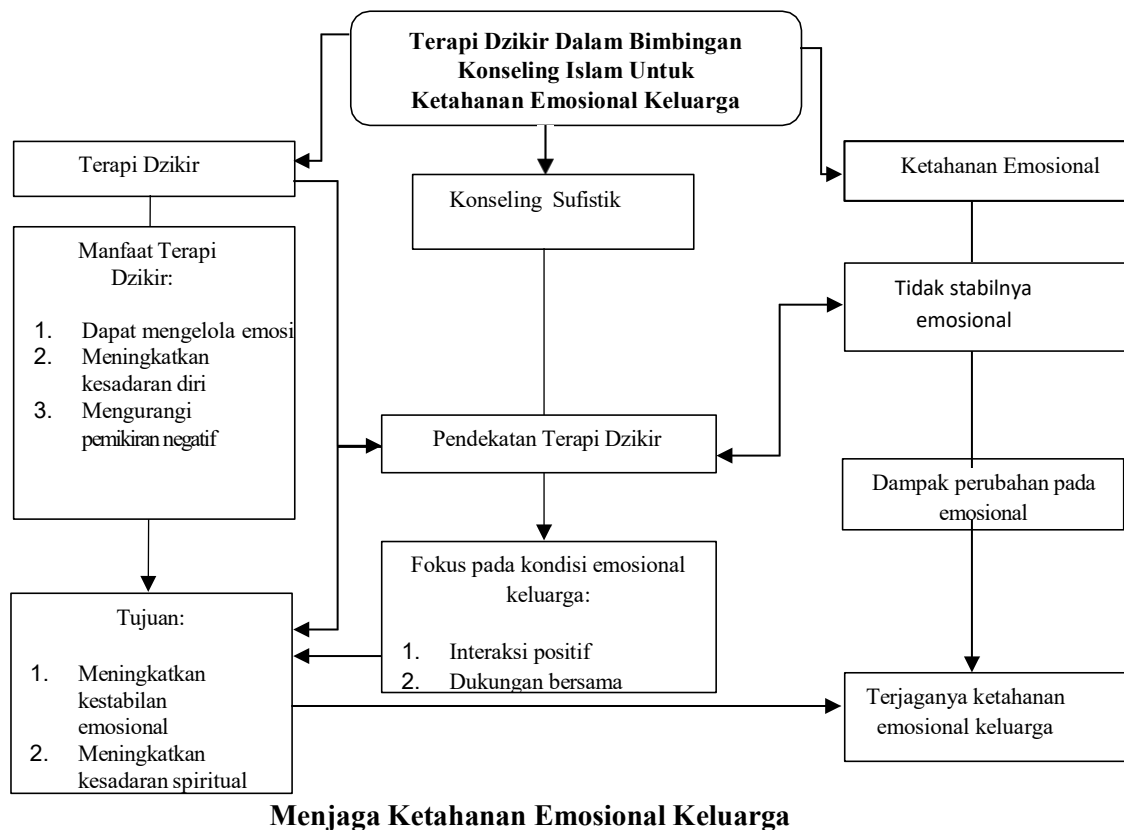
Pendekata sufistik dengan terapi dzikir membuat proses berpisah bukan menjadi akhir dari segalanya, tetapi awal dari pertumbuhan spiritual dan kedewasaan emosional. Dengan begitu, sufisme hadir sebagai oase yang menyejukkan jiwa di tengah panasnya konflik keluarga, menuntun manusia untuk menemukan kembali makna cinta yang sejati dan kedamaian yang berakar dari hati yang bersih. Cinta (*mahabbah*) dan kasih sayang (*rahmah*) sebagai pondasi ilahi yang menjaga keutuhan keluarga. Ketika dua nilai ini hadir, ego mereda, amarah berkurang, dan ruang maaf terbuka. Bahkan ketika perceraian tak terhindarkan, sufisme menawarkan cara untuk menerimanya dengan lapang dada melalui kesabaran, kerelaan, dan penyerahan diri kepada takdir Allah SWT.

Dalam konteks ketahanan emosional keluarga, nilai-nilai sufistik seperti dzikir, muhasabah, dan muraqabah memainkan peran penting dalam menjaga keharmonisan dan ketenangan rumah tangga. Banyak konflik dalam keluarga sebenarnya berakar dari ketidakmampuan mengelola emosi dan menata hati. Terapi dzikir menjadi jalan lembut untuk menenangkan badai dalam rumah tangga membantu setiap anggota keluarga menenangkan diri, menahan amarah, dan menumbuhkan empati. Melalui dzikir, orang tua dapat menumbuhkan ketenangan batin yang stabil, sehingga mampu menghadapi

tantangan seperti kenakalan remaja atau tekanan ekonomi dengan kepala dingin dan hati lapang. Dengan berdzikir, manusia belajar bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari ujian yang mendewasakan, bukan beban yang melemahkan.

Pendekatan terapi dzikir dalam konseling sufistik menjadi integrasi antara ilmu konseling dan spiritualitas Islam. konseling berfokus pada aspek pikiran, emosi, dan perilaku, sedangkan tasawuf menggali sisi terdalam dari hubungan manusia dengan Tuhan. Ketika keduanya berpadu, lahirlah terapi yang bukan hanya menyentuh pikiran, tetapi juga menyembuhkan jiwa. Dzikir membantu individu mengalihkan perhatian dari kegelisahan duniawi kepada kehadiran Ilahi, menumbuhkan pikiran positif, dan menguatkan rasa pasrah. Dari sini, lahir ketenangan batin yang tidak bergantung pada situasi eksternal, tetapi bersumber dari kesadaran spiritual yang mendalam.

Dengan demikian, bahwa terapi dzikir dalam konseling sufistik bukan sekadar metode keagamaan, melainkan pendekatan holistik untuk membangun keseimbangan emosi, ketahanan mental, dan keharmonisan keluarga. Ia menuntun manusia agar tidak hanya hidup dengan pikiran dan perasaan, tetapi juga dengan kesadaran ruhani yang memancar dari hati yang selalu mengingat Allah. Dalam dzikir, manusia menemukan dirinya kembali sebagai makhluk yang lemah di hadapan Tuhan, namun kuat karena selalu berada dalam lindungan dan cinta-Nya.

Gambar 1. Alur berpikir Hubungan Terapi Dzikir Dalam Konseling Sufistik Untuk

Berdasarkan alur berpikir pada gambar 1 tentang hubungan terapi dzikir dalam konseling sufistik untuk menjaga ketahanan emosional keluarga menjelaskan bahwa dari terapi dzikir yang berarti mengingat dan menyebut nama Allah SWT yang merupakan salah satu bentuk ibadah serta sarana terapeutik yang efektif untuk menenangkan pikiran. Dalam pelaksanaan terapi dzikir manfaat yang didapat yaitu dapat mengelola, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi pemikiran-pemikiran negatif. Dalam konteks menjaga ketahanan emosional keluarga yang dilakukan dengan pelaksanaan konseling sufistik menggunakan pendekatan terapi dzikir, membantu menyadari bahwa dalam kehidupan sudah semuanya diatur oleh Allah SWT agar meningkatkan kestabilan emosi dan kesadaran spiritual. Pendekatan terapi dzikir berfokus pada perubahan ke tidak stabilan emosi pada keluarga. Konseling sufistik mengedepankan adanya interaktif yang positif dan dukungan bersama dalam keluarga. Demikian, setelah diberikan sebuah terapi dzikir dalam pendekatan konseling sufistik akan berdampak pada terjaganya ketahanan emosional dalam keluarga sehingga dapat terciptanya keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah.

PENUTUP

Melalui tinjauan literatur, peneliti menegaskan bahwa koseling sufistik melalui terapi dzikir dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap ketahanan emosional keluarga. Dengan individu melakukan terapi dzikir, individu tersebut khususnya keluarga tidak hanya menurunkan stres atau depresi, tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk dapat menerima dan memahami emosi dengan lebih matang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang berdzikir, semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosional dan ketenangan jiwanya. Hingga pada akhirnya, terapi dzikir merupakan bentuk regulasi emosi yang selaras antara dimensi spiritual dan psikologis, menjadikan manusia lebih stabil secara emosional, tenang dalam menghadapi ujian hidup, dan lebih dekat kepada Tuhannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Asror, A. H. M. K. (2025). SUFISME DAN KONFLIK KELUARGA: PERSPEKTIF EMOSI, CINTA, DAN PENANGANAN PERCERAIAN. *JAS MERAH Jurnal Hukum Dan Ahwal Al-Syakhsyiah*, 4(2), 1–16.
- Bastomi, H. (2017). Menuju Bimbingan Konseling Islami. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 1(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>
- Engel Dwi, & Salma Nazwa Zakiatus. (2024). Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 3(04), 289–301.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika*, 6(1), 55–77.
- Husain, F. (2019). Dzikir Dalam Islam. *Ilmiah, Vol. XI*(No. 2), h.6.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49.
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 5(1), 28–46. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7_9101
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81–95.
- Sabarudin. (2023). Konsep Dzikir Prespektif Hadis Sabarudin. *Minaret Journal Of Religius Studies*, 1, 81–86.
- Sabiq, Z. (2016). Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *'Anil Islam: Konseling Sufistik*, 9(2), 330–352.
- Samad, D. (2016). *konseling sufistik tasawuf wawasan dan pendekatan koseling islam*. [https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/256/1/Konseling Sufistik Tasawuf Wawasan Dan Pendekatan Konseling Islam.pdf](https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/256/1/Konseling+Sufistik+Tasawuf+Wawasan+Dan+Pendekatan+Konseling+Islam.pdf)
- Sucipto, A. (2020). Dzikir as a therapy in sufistic counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 58. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>
- Syabila, T. S. (2023). Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua

- Menghadapi Kenakalan Remaja Prespektif Imam Al-Ghazali. *SETYAKI*, 1(3), 22–36.
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. (2024). Pencegahan Kekerasan terhadap Anak: Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(1), 46–59. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.3623>
- Syawalika, R. N. P., & Daniswara, A. F. (2025). Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf: Studi Literatur. *Insan Cendekia: Jurnal Studi Islam, Sosial Dan Pendidikan*, 4(1), 58–65.
- Zulfa, H., Jamhur, H. P., Salsa, R. A., Al Madina, Z., & Hidayana, I. (2025). Relaksasi Nafas dan Dzikir untuk Menurunkan Emosi Negatif. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan*, 04(02), 1–11. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah>