Vol. 12, No. 1, 2026, pp. 60-65
DOI: https://doi.org/10.29210/1202626730

Contents lists available at Journal IICET

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi

Makna psikologis zikir lata'if dalam transformasi kesadaran integratif santri ruhul a'zam : analisis fenomenologis

Saparudin Saparudin*), Risydah Fadilah, Patisina Patisina
Universitas Medan Area, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2026
Revised Mar 20th, 2026
Accepted May 12th, 2026

Keyword:

Dzikir lata'if;
Psychological meaning;
Integrative awareness;
Interpretive phenomenology;
Self-regulation

ABSTRACT

This study aims to uncover the psychological significance of the practice of dzikir lata'if (recitation of God) in transforming the integrative consciousness of students at the Ruhul A'zam Gayo Lues Islamic Boarding School. The study employed a qualitative hermeneutic phenomenological approach with the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method to deeply understand the participants' lived experiences. Participants consisted of one key informant and three students selected purposively. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and reflective notes, then analyzed through the identification of meaning units, the development of emergent themes, and cross-case synthesis. The results indicate that dzikir lata'if is interpreted as a reflective-contemplative process that encourages psychological transformation in four main dimensions: emotional regulation, cognitive clarity, behavioral self-control, and the development of empathy and prosocial orientation. These changes form a pattern of integrative consciousness characterized by inner calm, self-discipline, adaptive social relationships, and an increased sense of meaning in life. These findings suggest that structured spiritual practices can function as psycho-spiritual interventions that support holistic psychological development in the context of Islamic boarding school education

© 2026 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

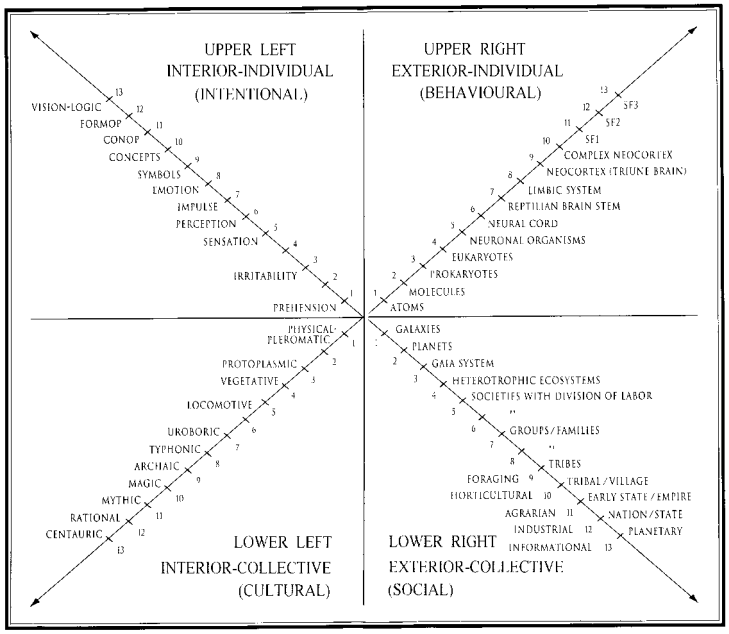
Corresponding Author:

Saparudin Saparudin,
Universitas Medan Area, Indonesia
Email: ssaparrudins@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan peradaban manusia pada era kontemporer menunjukkan karakter paradoksal. Kemajuan sains, teknologi digital, dan rasionalitas instrumental telah membawa manusia pada tingkat efisiensi, produktivitas, dan kontrol terhadap lingkungan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Namun, kemajuan tersebut sekaligus memunculkan dampak psikososial berupa alienasi, individualisme ekstrem, krisis makna, disorientasi nilai, serta meningkatnya gangguan stres, kecemasan, dan perilaku disfungsional. Fenomena ini menggambarkan wajah ganda peradaban metamodern: kemajuan eksternal yang pesat tetapi diiringi kerapuhan internal manusia.

Sejumlah pemikir psikologi humanistik dan transpersonal menilai bahwa akar persoalan tersebut terletak pada fragmentasi kesadaran, yaitu terpisahnya dimensi kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual dalam kehidupan individu (Maslow, 1971). Individu menjadi cerdas secara intelektual tetapi miskin makna dan keterhubungan eksistensial. Kondisi ini menuntut pendekatan psikologi yang tidak lagi parsial, melainkan integratif dan holistik. Wilber (2000) menegaskan bahwa perkembangan manusia yang sehat mensyaratkan integrasi dimensi interior–eksterior serta individual–kolektif secara simultan, yang ia sebut sebagai perkembangan kesadaran integral.



Gambar 1. Teori Integral Kesadaran Ken Wilber

Dalam konteks pendidikan, kebutuhan akan integrasi kesadaran menjadi semakin mendesak. Peserta didik tidak hanya memerlukan kemampuan akademik, tetapi juga regulasi emosi, kontrol diri, empati sosial, serta orientasi makna hidup. Tanpa integrasi tersebut, pendidikan berisiko menghasilkan individu yang cerdas secara kognitif namun rapuh secara psikologis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik kontemplatif, seperti meditasi dan mindfulness, efektif meningkatkan perhatian, stabilitas emosi, dan kesejahteraan psikologis (Siegel, 2010). Dalam tradisi Islam, praktik yang memiliki karakteristik serupa adalah zikir, yaitu latihan perhatian dan kesadaran berulang yang memusatkan diri pada pengalaman batin. Secara psikologis, zikir dapat dipahami sebagai bentuk pelatihan atensi, regulasi afeksi, serta refleksi diri yang berpotensi memfasilitasi transformasi personal.

Salah satu bentuk zikir yang terstruktur adalah zikir lata'if dalam Tarekat Naqsyabandiyah. Praktik ini menekankan penghayatan kesadaran pada pusat-pusat batin secara bertahap melalui repetisi, fokus perhatian, dan bimbingan guru spiritual. Meskipun telah lama dipraktikkan di berbagai pesantren, kajian ilmiah yang menelaah makna psikologis pengalaman pengamalnya masih terbatas. Sebagian besar literatur membahas aspek teologis atau normatif, bukan transformasi psikologis yang dialami individu.

Padahal, jika dipahami dari perspektif psikologi fenomenologis, pengalaman spiritual tersebut berpotensi merepresentasikan proses integrasi diri yang mencakup regulasi emosi, kejernihan kognitif, pengendalian perilaku, serta perkembangan moral-prososial. Proses inilah yang dalam penelitian ini dirumuskan sebagai kesadaran integratif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif santri dalam mengamalkan zikir lata'if serta memahami makna praktik tersebut terhadap tumbuh-kembang kesadaran integratif. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya menghadirkan deskripsi psikologis atas pengalaman spiritual sehingga dapat menjembatani dialog antara praktik tasawuf dan ilmu psikologi kontemporer.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi hermeneutik untuk memahami makna pengalaman hidup santri dalam mengamalkan zikir lata'if. Pendekatan ini menekankan proses interpretasi reflektif terhadap bagaimana individu memaknai pengalaman subjektifnya dalam konteks psikologis dan sosial-budaya. Secara operasional, penelitian menerapkan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap lived experience sekaligus penafsiran makna personal melalui keterlibatan aktif peneliti sebagai co-interpreter (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji praktik spiritual yang sarat makna subjektif dan kontekstual.

Partisipan terdiri atas satu informan kunci (mursyid) dan tiga santri Pondok Pesantren Ruhul A'zam Gayo Lues yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: aktif mengamalkan zikir lata'if, memiliki pengalaman

minimal satu tahun, dan mampu merefleksikan pengalaman secara verbal. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan catatan reflektif untuk menangkap aspek emosional, kognitif, perilaku, serta makna psikologis dari praktik zikir. Jumlah partisipan yang kecil sejalan dengan karakteristik IPA yang menekankan analisis idiografis dan kedalaman data dibandingkan generalisasi statistik.

Analisis dilakukan mengikuti enam tahapan IPA, yaitu (1) membaca berulang transkrip, (2) membuat catatan awal eksploratif, (3) mengidentifikasi unit-unit makna, (4) mengembangkan tema emergen dan tema superordinat, (5) melakukan analisis idiografis pada tiap kasus, dan (6) mensintesis tema lintas kasus untuk membangun interpretasi teoretis kesadaran integratif. Kredibilitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, refleksivitas peneliti, dan audit trail.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis fenomenologis terhadap wawancara satu informan kunci dan tiga santri menghasilkan empat komponen utama pengalaman yang selaras dengan kerangka empat kuadran kesadaran integratif (Wilber), yaitu dimensi interior-individual (attention), interior-kolektif (cultural), eksterior-individual (behavior), dan eksterior-kolektif (communal). Keempat komponen ini muncul secara simultan dalam pengalaman partisipan.

Attention (Interior–Individual: Kesadaran dan Regulasi Batin)

Partisipan secara konsisten melaporkan perubahan pada kualitas perhatian, kesadaran diri, dan kondisi emosional. Mereka menggambarkan meningkatnya fokus, kejernihan pikiran, serta ketenangan batin selama dan setelah praktik zikir.

Salah satu santri menyatakan:"Kalau zikir, pikiran jadi fokus, hati terasa tenang, tidak mudah marah lagi". Santri lain menambahkan: Saat shalat rasanya benar-benar hadir, tidak melamun ke mana-mana". Informan kunci juga mengamati: Anak-anak yang rutin zikir biasanya lebih sabar dan lebih lembut emosinya.". Temuan ini menunjukkan peningkatan kontrol atensi, kesadaran reflektif, dan regulasi emosi.

Cultural (Interior–Kolektif: Nilai dan Makna Bersama)

Pada tingkat makna kolektif, partisipan mengungkapkan berkembangnya nilai empati, kepedulian sosial, dan rasa kebersamaan. Zikir dipersepsi bukan hanya sebagai praktik individual, tetapi sebagai proses pembentukan karakter dan etika sosial.

Seorang santri mengatakan: "Kalau lihat teman susah rasanya tidak tega, ingin membantu". Partisipan lain menyatakan: "Sekarang lebih mudah berbagi dan tidak hitung-hitungan". Data ini menunjukkan internalisasi nilai prososial dan terbentuknya kultur spiritual yang menekankan solidaritas.

Behavior (Exterior–Individual: Perilaku Nyata)

Perubahan paling nyata terlihat pada perilaku sehari-hari. Partisipan melaporkan peningkatan disiplin, kontrol diri, dan penghentian perilaku bermasalah.

Seorang santri mengungkapkan: "Dulu sering bolos, sekarang malu kalau melanggar aturan, jadi lebih tertib". Santri lain menyatakan: "Kalau mau berbuat salah seperti ada alarm di hati, langsung berhenti". Informan kunci menambahkan: "Banyak yang dulunya nakal, setelah rutin zikir jadi rajin dan bertanggung jawab." Temuan ini menunjukkan penguatan self-regulation dan pengendalian impuls.

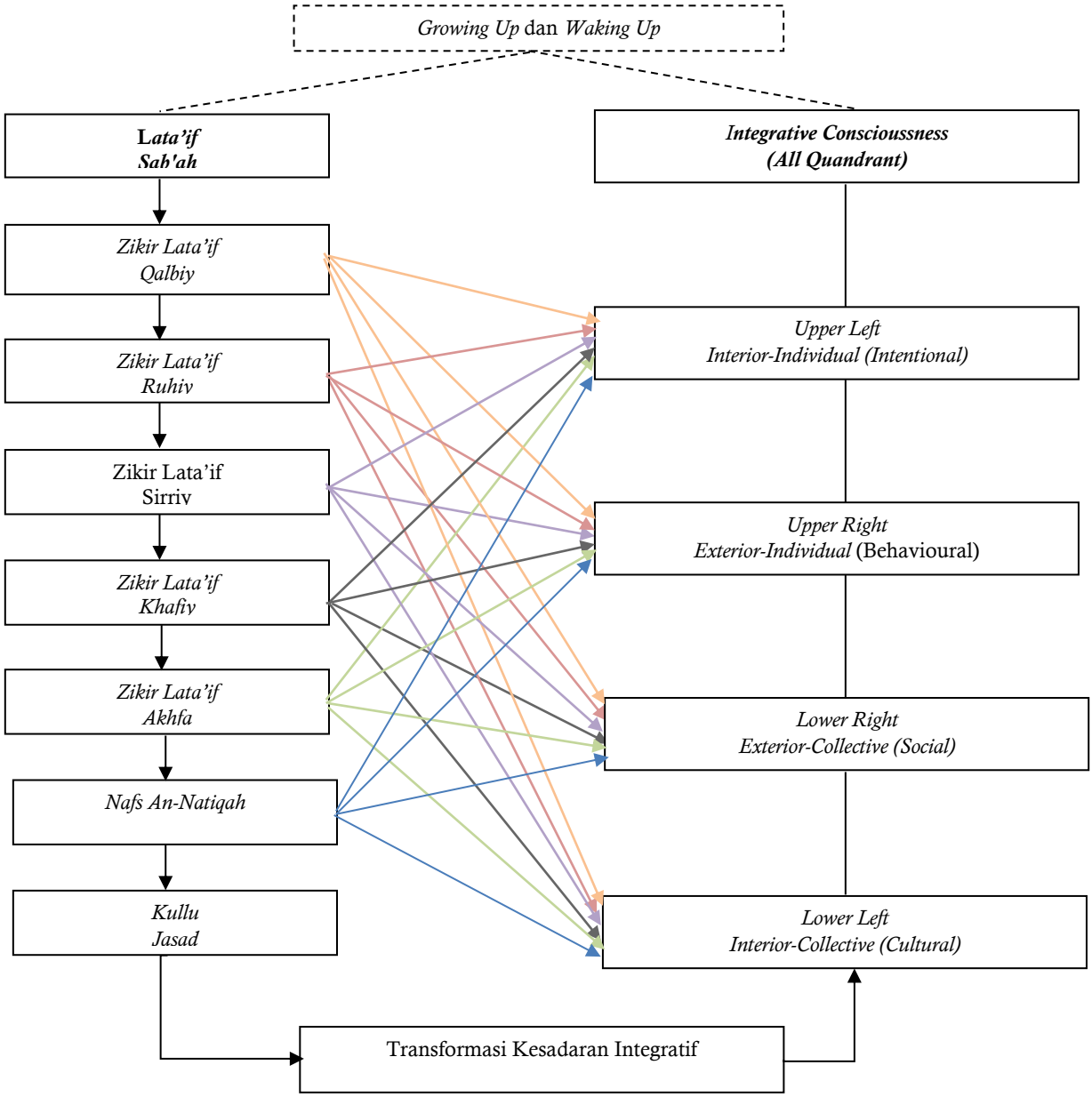
Communal (Exterior–Kolektif: Sistem dan Lingkungan Sosial)

Perubahan individual didukung oleh struktur sosial pesantren. Praktik suluk, zikir bersama, bimbingan mursyid, serta rutinitas kolektif dipersepsi sebagai faktor penguat. Sebagaimana dinyatakan: "Kalau zikir bersama rasanya lebih kuat, saling menguatkan". Lingkungan ini berfungsi sebagai sistem pendukung yang mempertahankan konsistensi praktik dan perubahan perilaku.

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa praktik zikir lata'if memunculkan transformasi yang mencakup keempat dimensi kesadaran secara simultan.

Pembahasan

Secara fenomenologis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa praktik zikir lata'if tidak semata dimaknai sebagai ritual keagamaan, tetapi sebagai proses regulasi psikologis yang bekerja pada berbagai dimensi kesadaran secara simultan. Transformasi yang dialami partisipan meliputi ketenangan emosi, kejernihan kognitif, peningkatan disiplin diri, serta berkembangnya empati sosial mengindikasikan terjadinya integrasi fungsi afektif, kognitif, dan perilaku. Pola ini memperlihatkan bahwa pengalaman spiritual dapat dipahami sebagai mekanisme perkembangan psikologis yang bersifat holistik.



Gambar 2. Transformasi Kesadaran Integral

Pada dimensi interior-individual, peningkatan fokus, kesadaran saat ini, dan ketenangan batin menunjukkan karakteristik yang sejalan dengan temuan riset mindfulness. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa latihan perhatian berulang dapat meningkatkan sustained attention, menurunkan reaktivitas emosional, serta memperkuat regulasi afeksi (Siegel, 2010). Secara psikologis, repetisi zikir berfungsi serupa dengan praktik mindfulness, yakni sebagai pelatihan atensi yang menstabilkan pikiran dan memfasilitasi kesadaran reflektif. Dengan demikian, zikir lata'if dapat diposisikan sebagai bentuk indigenous contemplative practice yang memiliki fungsi regulasi atensi dan emosi yang setara dengan meditasi kontemporer.

Pada dimensi exterior-individual, perubahan perilaku seperti meningkatnya kedisiplinan, berhentinya perilaku bermasalah, serta kemampuan menahan impuls menunjukkan penguatan self-regulation. Dalam kerangka teori regulasi diri, individu yang memiliki monitoring internal yang baik cenderung mampu mengevaluasi tindakan dan melakukan koreksi perilaku secara adaptif (Baumeister & Vohs, 2007). Pengalaman partisipan tentang adanya "alarm batin" sebelum melakukan pelanggaran dapat dipahami sebagai berkembangnya self-monitoring dan inhibitory control. Hal ini menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai mekanisme internalisasi kontrol diri yang memperkuat pengelolaan perilaku secara otonom.

Pada dimensi interior-kolektif, munculnya empati, solidaritas, dan kecenderungan menolong menunjukkan berkembangnya orientasi prososial. Temuan ini sejalan dengan kajian spiritual psychology dan transpersonal

psychology yang menekankan bahwa pengalaman spiritual sering kali diikuti oleh peningkatan keterhubungan interpersonal, makna hidup, dan perilaku altruistik (Pargament, 2011). Praktik zikir tidak hanya menghasilkan ketenangan intrapersonal, tetapi juga memperluas kesadaran relasional, sehingga individu lebih peka terhadap kebutuhan orang lain. Dengan kata lain, spiritualitas berfungsi sebagai sumber pembentukan nilai moral dan identitas sosial yang adaptif.

Sementara itu, pada dimensi exterior-kolektif, struktur pesantren melalui suluk, zikir berjamaah, dan bimbingan mursyid menyediakan konteks ekologis yang memperkuat perubahan psikologis. Perspektif ekologi perkembangan menegaskan bahwa transformasi individu dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosial yang konsisten. Dengan adanya komunitas praktik, perubahan regulasi diri dan nilai prososial menjadi lebih stabil dan berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi kesadaran tidak hanya bersifat intrapsikis, tetapi juga dikonstruksi secara sosial.

Secara keseluruhan, dialog temuan dengan riset mindfulness, teori self-regulation, dan psikologi spiritual menunjukkan bahwa zikir lata'if bekerja melalui mekanisme psikologis yang dapat dijelaskan secara ilmiah: pelatihan atensi, regulasi emosi, monitoring diri, serta penguatan makna dan keterhubungan sosial. Integrasi keempat proses tersebut membentuk apa yang dalam penelitian ini dirumuskan sebagai kesadaran integratif, yaitu kondisi ketika fungsi afektif, kognitif, perilaku, dan sosial berkembang secara selaras. Dengan demikian, praktik zikir lata'if dapat dipahami sebagai intervensi psiko-spiritual kontekstual yang relevan bagi pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis dalam setting pendidikan pesantren. Integrasi proses-proses psikologis tersebut selanjutnya dirangkum dalam model konseptual berikut yang menggambarkan transformasi kesadaran integratif melalui praktik zikir lata'if.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengamalan zikir lata'if berkontribusi terhadap tumbuh-kembang kesadaran integratif santri melalui transformasi psikologis yang mencakup regulasi emosi, kejernihan kognitif, pengendalian diri perilaku, serta peningkatan empati dan orientasi prososial. Praktik zikir tidak hanya dimaknai sebagai ritual keagamaan, tetapi sebagai proses reflektif-kontemplatif yang membantu santri mengintegrasikan pengalaman batin, tindakan sehari-hari, dan relasi sosial secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa praktik spiritual terstruktur dalam konteks pendidikan pesantren dapat berfungsi sebagai mekanisme pengembangan diri yang holistik dan berperan sebagai intervensi psiko-spiritual yang efektif. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi konseling dengan menghadirkan perspektif fenomenologis mengenai integrasi spiritualitas dan perkembangan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bahwa pendekatan berbasis praktik kontemplatif dan dukungan komunitas dapat dipertimbangkan sebagai strategi penguatan karakter, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan menguji temuan ini melalui desain longitudinal atau metode campuran untuk memperluas validitas dan generalisasi hasil.

Referensi

Al-Kurdi, Muhammad Amin, (1930). Tanwir al-Qulub. Beirut: Dar al-Fikr,

Al-Qusyairi, Abu al-Qasim.(1983), Risalah al-Qusyairiyah, terj. Harun Nasution. Jakarta: Pustaka Firdaus,

Algar, Hamid.(1976), The Naqshbandi Order: A Preliminary Survey of Its History and Significance. Islamic Publications,

Alfida,Nur, Suryani Hardjo, Patisina (2025), Dynamics of Psychological Empowerment Through Self-Efficacy to Enhance Performance of Sabhara Personnel, North Sumatra Regional Police, Eduvest – Journal of Universal Studies Volume 5 Number 12, December, 2025.

Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening, INTEGRAL BOOKS Boston & London

Fadilah, Risydah, (2015) Pengaruh Metode Ruqiyah Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan, Tazkiya Journal of Psychology Vol. 3 No. 1

Fadilah, Risydah, (2019), Perbedaan Pola Asuh Remaja Di Amerika Dan Asia Mempengaruhi Kenakalan Remaja Di Sekolah, Journal INTERNATIONA.

Fadilah, Risydah, 2019), Pendidikan Islam Dan Kecerdasan Majemuk (Multiple Intelligence), Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 9, No.2.

Risydah Fadilah, Tiara Putri Mahisani, Wahyuni Dazura, (2023), Hubungan Antara Psikologi Islam Dan Penanganan Tekanan Emosional: Tinjauan Terhadap Strategi Dan Pendekatan Berbasis Islam Dalam Mengatasi Stres Pada Pola Asuh Nenek, Jurnal Motivasi Pendidikan dan Bahasa Vol.1, No.3 September 2023 .

Handara & Gani. (2019). The Implementation of Tariqa Naqsyabandiyah's Sufism Values in South Celebes. *Journal of Social Studies Education Research*.

Ifdil, Nilma Zola, Rima Pratiwi Fadli (2019), Ifdil perceptual light technique (IPLT) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems Ifdil perceptual light technique (IPLT) sebuah alternatif pendekatan brief untuk mereduksi trauma, fobia dan masalah psikologis yang relevan, Indonesia Institute for Counseling, Education and Therapy, Vol.7 No.2, 2019, pp. 50-57.

Ifdil, I., Fadli, R. P., Zola, N., Ismail, I. B., & Hadi, M. F. Z. (2023). IP-Light Technologies Gen 2: Intervention Tools on IPLT for Trauma, Phobia, and Psychological Problems. JOIV: International Journal on Informatics Visualization, 7(1), 186-192.

Kabbani, Muhammad Hisham, (1985). The Naqshbandi Sufi Way. Chicago: KAZI Publications,

Naqsyaband, Bahauddin.(1890), Maqamat Khwajah Bahauddin Naqsyaband, dalam Gümüşhanevi, Jami' al-Usul fi al-Awliya*. Istanbul: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Wilber, K., 1997., An Integral Theory Of Consciousness, Journal of Consciousness Studies,4, No. 1,, pp. 71–92.

Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Shambhala Publications,

Wilber, Ken dkk, 2012, integral Life Practice A 21st -Century Blueprint for Physical Health, Emotional