

## **Fungsi Zuhud Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Masa Pandemi Pada Ajaran Tarekat Idrisiyyah)**

**Husnul Qodim**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung ; husnulqodim@uinsgd.ac.id

**Abstract:** Some of the uncertainties that arise during the pandemic such as changes in learning adaptation, layoffs, and financial problems due to the negative economic impact that causes mental health problems for the community, but these impacts will not necessarily have an impact on tarekat worshipers, because tarekat is a path that a Sufi must take. (doers of Sufism) with the aim of being as close as possible to God, no longer looking for the world. This study tries to reveal how the Idrisiyyah congregation is to maintain the mental health of the congregation through zuhud. With descriptive quantitative methods, it was found that there are two concepts of zuhud in business that can maintain mental health, namely the behavior of Sufism consumers and Sufism producers.

**Keywords:** Covid-19 Pandemic; Zuhud; Tarekat; Mental Health

**Abstrak:** Beberapa ketidakpastian yang muncul di masa pandemi seperti perubahan adaptasi pembelajaran, PHK, dan masalah keuangan akibat dampak negatif ekonomi yang menyebabkan masalah kesehatan mental masyarakat, akan tetapi dampak tersebut belum tentu akan berdampak kepada para jamaah tarekat, karena tarekat adalah jalan yang harus ditempuh seorang sufi (pelaku tasawuf) dengan tujuan berada sedekat mungkin dengan tuhan, tidak lagi untuk mencari dunia. Penelitian ini mencoba untuk mengungkapkan bagaimana tarekat idrisiyyah untuk mempertahankan kesehatan mental para jamaah melalui zuhud. Dengan metode kuantitatif deskriptif ditemukan bahwa terdapat dua konsep zuhud dalam berbisnis yang dapat mempertahankan kesehatan mental yaitu adanya perilaku perilaku konsumen tasawuf dan produsen tasawuf.

**Kata Kunci:** Pandemi Covid-19; Zuhud; Tarekat; Kesehatan Mental.

---

### **1. Pendahuluan**

Pandemi COVID-19 telah mengakibatkan lebih dari 4,3 juta kasus yang dikonfirmasi dan lebih dari 290.000 kematian secara global (Chen et al., 2020). Ini juga telah memicu kekhawatiran akan krisis ekonomi dan resesi yang akan datang. Jarak sosial, isolasi diri, dan pembatasan perjalanan telah menyebabkan berkurangnya tenaga kerja di semua sektor ekonomi dan menyebabkan banyak pekerjaan hilang. Sekolah-sekolah telah ditutup, dan kebutuhan akan komoditas dan produk manufaktur telah menurun. Sebaliknya, kebutuhan akan perbekalan kesehatan meningkat secara signifikan. Sektor pangan juga menghadapi peningkatan permintaan akibat *panic buying* dan penimbunan produk pangan. (Nicola et al., 2020) Pandemi juga menyebabkan Indonesia mengalami *supply shock* dan *demand shock* pada waktu yang bersamaan yang mengakibatkan kondisi ekonomi Indonesia menjadi sangat buruk. (Pratiwi, n.d.)

Sementara dunia berfokus pada kesehatan fisik sebagai akibat dari pandemi Covid-19, gejala kesehatan mental juga menjadi masalah yang parah. Epidemik mendatangkan malapetaka di banyak bagian kehidupan, termasuk kesejahteraan psikologis dan emosional. Studi menunjukkan bahwa individu yang dikarantina memiliki risiko psikologis depresi, masalah emosional, iritasi, stres, insomnia, dan insomnia yang lebih tinggi gejala pasca-trauma. (Usher, Bhullar, & Jackson, 2020) Kekhawatiran yang berlebihan, melankolis, nafsu makan berkurang, dan lekas marah adalah beberapa gejala lain yang dapat berkembang. (Izzatika, Syakurah, & Bonita, 2021)

Beberapa ketidakpastian yang muncul di masa pandemi, seperti perubahan adaptasi pembelajaran, PHK, dan masalah keuangan akibat dampak negatif ekonomi, menyebabkan masalah kesehatan mental (Usher et al., 2020). Kaum agamawan percaya bahwa dengan berpegang teguh pada agama manusia akan memperoleh kebahagiaan seperti yang diungkapkan oleh Alexis Carrel bahwa *Religion brings to man an inner strength, spiritual light, and*

*ineffable peace*. (Mukhopadhyaya, 2015) dan agama berusaha untuk memelihara perdamaian di benak para pemeluknya dengan keberadaan dan realitas mereka; memberi mereka harapan akan masa depan yang lebih baik.

Seperti halnya konsep zuhud dalam islam, Menurut Abu al-Wafa al-Taftazani zuhud adalah berpola pikir menjauhi dunia untuk memperoleh kemenangan akhirat, bersifat amali, dengan motivasi takut kepada Allah dan kecintaan kepada-Nya (Muhayya, 2002) semua bentuk kemewahan dan kesenangan dunia dianggap mampu menyebabkan manusia menjadi lepas kendali, sehingga memungkinkan mereka dengan mudah terjerumus ke dalam tindakan *riya'* (pamer), arogan atau *takabur* (perilaku menyombongkan diri), *akhlakul mazmumah* (tidak rendah hati), pemalas, dan tidak sabar, yang pada akhirnya akan menjadikan manusia mudah terjebak dalam perbuatan maksiat dan fasiq (Al-Ghazali, 2003). Selain itu zuhud juga sering kali diartikan dengan “berpalingnya seseorang dari kehidupan dunia” hal itu tentu dapat mejadikan kondisi mental seseorang terjaga dari berbagai gejala khususnya ekonomi yang terjadi. Namun, untuk dapat sampai pada tingkatan tersebut tidaklah muda, ia harus melalui jalan tasawuf dengan pengelolaan rasa dan mujahadah (Rohim, Katin, & Al-Kindely, 2013).

*Jalan tasawuf erat kaitannya dengan tarekat menurut Harun Nasution tarekat adalah jalan yang harus ditempuh seorang sufi (pelaku tasawuf) dengan tujuan berada sedekat mungkin dengan tuhan. Hal tersebut selaras dengan Syekh Al-Jurjani bahwa tarekat adalah jalan atau tingkah laku tertentu bagi orang-orang yang berjalan (beribadah) kepada Allah dengan melalui perantara (manajil) dan meningkat kepada tingkatan yang lebih tinggi (maqomat)* (Al-Basrani, 1996).

Menurut Ismail terdapat tarekat yang sah dan tarekat yang tidak sah. Tarekat yang sah disebut tarekat *mu'tabarrah* sedangkan tarekat yang tidak sesuai dengan *arkân al-dîn*, disebut tarekat *ghair mu'tabarrah* (Ismail, 2018). Menurut hitungan ulama Nahdlotul Ulama, terdapat 44 tarekat yang dianggap *mu'tabarrah* (Humam, 2013) salah satunya adalah tarekat Idrisiyyah. Sebelum dikenal dengan nama tarekat Idrisiyyah, tarekat Idrisiyyah dikenal dengan tarekat Sanusiyyah yang didirikan oleh Muhammad Ali As-Sanusi atau biasa dikenal dengan Syaikh Ahmad Syarif As-Sanusi. Tarekat ini dibawa ke Indonesia pada tahun 1930 oleh Abdul Fatah, pada masa itu kondisi politik Indonesia sedang tidak kondusif sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan pengembangan dakwah tarekat Sanusiyyah, ditambah pada saat itu penjajah belanda menyimpan kecurigaan pada nama Sanusiyyah karena hampir mirip dengan salah satu gerakan yang melawan penjajahan bangsa barat (Prancis) di al-Jazair. Sehingga kemudian, pada saat itu Abdul Fatah mengganti nama Tarekat Sanusiyyah menjadi Tarekat Idrisiyyah (Dhoffer, 2015). Dan tarekat ini lah yang menerapkan sistem manajemen modern dalam proses tatakelola tarekat. Hal tersebutlah merupakan ciri khas yang ada pada tarekat sehingga peneliti tertarik mendalaminya.

Tidak sedikit penelitian yang mengangkat tentang aliran tarekat, tasawuf, maqomat zuhud, dan Kesehatan mental seperti penelitian yang dilaksanakan oleh Tika Saripah, dkk tentang Fungsi Zuhud terhadap Ketenangan Jiwa menggunakan metode *content analysis* terhadap Tafsir Jailani Karya Abd Al-Qadir Jailani ia menemukan bahwa zuhud merupakan perilaku hidup yang tidak menyukai kehidupan dunia dan mengutamakan akhirat, hal ini dikarenakan pengetahuan dan pemahamannya terhadap hakikat dunia yang dapat menjadikan seseorang hidup tenang dalam dunia (Saripah, Mulyana, & Kamaludin, 2017). Dan selain itu dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Mif Rohim, dkk bahwa model ekonomi sufi Imam Gazali yang dibina menggunakan pendekatan zuhud dengan muda akan meninggalkan hal-hal *syubhat* meninggalkan pencarian yang melalaikan, memenuhi keperluan secara sederhana dan seterusnya mencari sekadarnya dunia (Rohim et al., 2013). Berbeda dengan penelitian tersebut, dalam penelitian ini mencoba untuk mengungkapkan bagaimana tarekat idrisiyah menanamkan dan memperkuat zuhud kepada para jamaah pada masa pandemic guna untuk dapat menciptakan kesehatan mental para jamaah..

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analisis deskriptif terhadap realita yang terjadi. Adapun sumber data penelitian ini mencari sumber kepustakaan yang berkaitan dengan tema kajian dan menggunakan pendekatan tasawuf modern.

## 2. Hasil Penelitian

Tasawuf memiliki konsep jalan menuju Tuhan. Jalan ini adalah latihan spiritual (*riyadah*), yang dilakukan secara bertahap melalui tahapan yang berbeda, dan disebut maqamat sebagai jalan spiritual, yaitu tarekat yang dianut oleh para sufi atau para *zahid* sepanjang zaman.

Setiap orang pasti memiliki pengalaman yang berbeda dalam setiap perjalanannya untuk menuju zuhud, meskipun tujuannya dalam arti majasi (relatif) atau hakiki, dengan apa yang disebut tasawuf dan sebagian besar dari mereka sepakat untuk memilah fase perjaanan spiritual ini (Tohir, 2012). *Pertama*, Pra-zuhud. Pada tingkatan

ini seseorang hatinya masih cenderung tertarik terhadap segala sesuatu yang berbau dunia, akan tetapi ia selalu berusaha untuk terus memerangi hawa nafsu yang ada di dalam dirinya. Dalam hal ini seseorang harus mampu bersabar dan membiasakan terhadap semua godaan dan bisikan hati yang mengajaknya pada tipu daya yang berupa kenikmatan dunia (Hadad, 1993). Tingkatan *kedua*, yaitu tingkatan zuhud seseorang yang hatinya sudah tidak lagi tertarik pada kenikmatan dunia, akan tetapi di dalam hatinya ia masih memiliki rasa takjub atas kezuhudannya (Hamzah, 1991). Tingkatan *ketiga*, yaitu zuhud dengan sukarela dan zuhud dalam kezuhudannya. Pada tingkatan ini seseorang sudah tidak lagi memandang kezuhudan yang ada di dalam dirinya. Hal ini terjadi karena ia merasa bahwa ia telah meninggalkan sesuatu yang berharga dalam dirinya, sebab ia tahu bahwa dunia ini bukanlah sesuatu yang berharga. Sehingga ia dapat diibaratkan seperti seorang pengrajin yang rela meninggalkan tembikarnya untuk mengambil permata atau mutiara (Fared, 2012).

Seseorang yang telah sampai pada tahap ini sudah tidak memandang itu sebagai hasil kompensasi, dan tidak pula memandang bahwa dirinya sudah meninggalkan sesuatu yang berharga dalam hidupnya. Sungguh, apabila disandingkan dengan Allah swt dan kenikmatan akhirat, dunia lebih tidak berharga dan bahkan lebih buruk daripada tembikar yang disandingkan dengan mutiara dan permata. Sehingga inilah yang disebut dengan kesempurnaan dalam kezuhudan atau bisa disebut juga dengan puncak zuhud yang hakiki. Dan seorang *zahid* yang seperti ini akan aman dari bahaya keberpalingan pada dunia (Hamzah, 1991). karena hatinya hanya tertuju penuh dan hanya fokus kepada Allah swt semata. Ini merupakan kezuhudan para pecinta yang arif (*al-muhibbin al-arifin*). Sebab, hanya orang yang mengenal-Nya lah yang akan mencintai-Nya secara khusus.

### **Makna dan Nilai-Nilai Zuhud Tarekat Idrisiyyah**

Sebelum tasawuf dikenal dalam dunia Islam, yang pertama kali muncul adalah gerakan zuhud (asketisme) sekitar pada abad I dan II H, pada masa awal nabi menyampaikan kepada para sahabat tentang pertanggungjawaban segala macam tindakan dihadapan Allah, yang mengangkat perilaku dari dunia, kepatuhan terhadap hukum, kepada alam dan kepada semua makhluk, maka para sahabat saat itu mulai lebih memusatkan dirinya pada ibadah. Mereka menjalinkan konsepsi zuhud yaitu dengan tidak mementingkan makanan, pakain, maupun tempat tinggal dan lebih memusatkan tujuan pada kehidupan akhirat (Zuhri, 2016). Hal itu telah dilaksanakan dalam berbagai kegiatan tarekat ini seperti halnya dalam berbisnis, bukan laba yang utama akan tetapi lebih ditekankan pada kehidupan akhirat. Bahkan ustad Dodi Hilman juga mengungkapkan bahwa "*membangun perekonomian dengan dasar akhirat itu pada hakikatnya adalah berperilaku zuhud*" (Muchtar, 2019).

Prinsip tersebut juga ditegaskan oleh Syekh Akbar Muhammad Faturrahman bahwa dalam proses berbisnis tarekat ini tidak memiliki tujuan untuk memperkaya individu atau golongan, akan tetapi berusaha untuk memakmurkan para jama'ah yang nantinya dapat meluas kepada masyarakat umum, dimulai dari pengambilan produk dari jamaah di jual kepada masyarakat umum dan nantinya keuntungan akan kembali kepada kesejahteraan jamaah dan masyarakat luas.

Sikap tersebut di dasarkan pada ayat Al-Quran Surat Al-Hadid: 20:

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَأَلَهُمْ مَرْيَاتٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهْبِطُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ۝

*Artinya: Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sendagurauan, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian (tanaman) itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu.*

Berdasarkan ayat tersebut, tarekat ini menafsirkan sebagai berikut:

1. "*la'ibun*" (لعِب) permainan dunia, berumah tangganya, bermasyarakatnya, berpolitiknya bermain-main, sehingga membuat lalai dari beribadah kepada Allah.
2. "*lahwun*" (لهو) Sesuatu yang melalaikan, yakni mengandung hal yang tidak adanya kemanfaatan.
3. "*zīnatun*" (زينة) Perhiasan, Kehidupan dunia ini hanya berhias atau asesoris saja. Didandani fisiknya saja tapi hatinya kotor dan busuk.

4. "*tafākhurun baynakum*" (بينكم وتفاخر) berbangga-bangga dengan harta, jabatan, keturunannya dan sebagainya, serta ingin disebut orang terkaya, terkenal, publik figur.
5. "*takātsurun fil amwāl wal awlād*" (والوالد الأموال في وتكاثر) berlomba-lomba dengan harta dan anak. Dunianya dijadikan sebagai tujuan, bukan alat ("Kulit Dunia," 2020).

Hal yang menarik dari penafsiran tersebut adalah bahwa penekanan pada dunia ini semu, permainan yang dapat melalaikan pada hakikat kehidupan tergoda oleh perempuan, anak, harta, dan jabatan. Tarekat ini tidak melarang untuk tetap menikmati hal tersebut, tetapi dalam konsepnya tujuan utama adalah menuju tuhan dengan memanfaatkan kenikmatan dunia. Seperti yang diungkapkan oleh ustd Dodi Hilman "Kehidupan didunia memanglah banyak yang harus digapai, selali dzikir dan do'a, tetap harus bisa berseni dalam diri yaitu dengan bisnis. Karena jika hidup tidak dengan seni akan terasa hambar. (Mughtar, 2019)"

### **Penguatan nilai zuhud Tarekat Idrisiyyah**

Setidaknya terdapat tiga faktor dalam penguatan nilai zuhud, *pertama* upaya untuk mewujudkan zuhud dimulai dari mengenal diri sendiri/intropeksi diri, *kedua* proses mujahada dengan landasan telah mengetahui diri sendiri, dan *ketiga* secara otomatis akan memancarkan nilai kezuhudan dalam kehidupan, misalkan hal yang paling sederhana adalah dengan tidak melaksanakan hal-hal yang diperbolehkan tetapi tidak memiliki manfaat (Fanny, n.d.). Dan selain itu, Upaya penanaman nilai zuhud tarekat Idrisiyyah dikaitkan dengan perilaku *mahmudah* (baik) yang selalu ditanamkan dan diterapkan dalam keseharian yaitu:

#### **1. Sabar**

Imam Al-Junaid pernah ditanya tentang kesabaran; Beliau menjawab, Itulah menelan kepahitan tanpa berkerut. Begitu juga Dzun Nūn Al-Mishry mengungkapkan, Sabar adalah menjauhi hal-hal yang bertentangan dengan agama; tenang saat menghadapi ujian berat; menunjukkan kecukupan ketika kemiskinan datang untuk hidup (Al-Jauziyyah, 2013). Kesabaran disini terlihat pada proses pendidikan para jamaah, pimpinan jamaah tidak pernah membedakan latarbelakang jamaah, baik dari golongan terdidik, orang kaya, kurang mampu dan lain sebagainya. Selain itu, memiliki kesabaran dan ketekunan dalam proses pelaksanaan pendidikan tarekat juga sangat ditekandalam tarekat ini.

#### **2. Tawadhu'**

Al-Ghozali mendefinisikan Tawadhu' sebagai kedudukan seorang hamba yang mampu melihat orang lain lebih mulia dari diri sendiri (Al-Ghazali Terj. Zeid Husein Al-Hamid, 2007), selain itu mengenai tawadhu' Ahmad Athoilah mendefinisikan bahwa tawadhu' adalah sesuatu yang timbul karena melihat kebesaran Allah, dan terbukanya sifat-sifat Allah (Al-Iskandari, 2013). Konsep tersebut memiliki kesamaan dengan yang telah diajarkan dan berusaha diimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari para jamaah. Para guru tarekat menerapkan sikap tersebut dalam proses pengajaran dan dalam praktik yang tidak semenah-menah terhadap para salik kedisiplinan cara berpakaian, waktu, dan tutur kata sopan santun merupakan tindakan nyata yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari.

#### **3. Ikhlas**

Ikhlas sering disebut dengan istilah "*ma'un khalish*" yang memiliki makna jernih seperti air putih yang tidak tercampur dengan benda apapun (Syukur & Usman, 2012), hal tersebut selaras dengan yang telah diungkapkan oleh Al-Ghazali bahwa ikhlas adalah tindakan yang bersumber dari hati yang masih murni tidak terpengaruh dari sifat tercelah dan hanya karena Allah (Al-Ghazali Terj. Zeid Husein Al-Hamid, 2007). Ikhlas sangatlah sulit untuk dapat diketahui, akan tetapi konsep keikhlasan ini pada hakikatnya telah diterapkan dalam segala bentuk kegiatan baik kegiatan peribadatan maupun muamalah. Seperti dalam konsep bisnis perekonomian yang telah dilaksanakan, meskipun mengalami berbagai macam gejolak khususnya pada masa pandemi para jamaah tidak mengeluh dengan dasar "janganlah manusia ikut merencanakan hal yang sudah direncanakan olehNya".

#### **4. Qanaah**

Kamus Arab-Indonesia mendefinisikan qanaah dengan "suka menerima yang diberikan kepadanya. Hal tersebut selaras dengan yang disampaikan oleh al-Azis bahwa qanaah adalah sikap ridha (menerima) dengan

sedikitnya pemberian Allah. Sedangkan Hamka memiliki definisi yang lebih lengkap bahwa qonaah diartikan *pertama* penerimaan dengan rela apa yang ada, *kedua* memohon dan tetap berusaha ada tambahan yang pantas dari Allah, *keempat* bertawakal kepada Allah, *kelima* tidak memiliki ketertarikan terhadap dunia (Noorhayati, 2017). Kelima karakteristik hamka tersebut diimplementasikan para jamaah seperti menerima keadaan pandemi tanpa mengeluh dengan berusaha penguatan ekonomi yang ada, seperti pertambahan, pertanian dan lain sebagainya dengan lebih serius karena terdapat tantangan lebih, selain itu dalam bidang dakwah meskipun system manajemen tarekat ini sudah tergolong maju tetap tidak ada tarif untuk mendapatkan layanannya guna untuk tetap menjaga kemurniannya.

### 5. Berakhlak Baik dalam Bersosialisasi

Inti berakhlak mulia adalah pada landasan niat dan itikad bahwa perbuatan hanya untuk mencari ridha Allah yang hal itu akan memunculkan sikap kasih sayang, kebaikan, keindahan, tidak menyakiti, menghormati orang tua, dan menyayangi yang lebih muda (Sjarkawi, 2006). Hal tersebut terlihat nyata saat penerimaan tamu, meskipun pada masa pandemi iya tetap menghormati tamu sesuai dengan ketentuan protokol kesehatan dengan baik sehingga tamu merasa nyaman, serta tarekat ini juga memiliki jaringan luas sampai internasional untuk memperkuat perekonomian dan persaudaraan antar umat manusia.

### 6. Bersikap I'tidal dan Istiqomah

Suatu tindakan berdasarkan pertimbangan yang matang biasa disebut juga dengan i'tidal, selain itu i'tidal juga biasa diartikan dengan tegak lurus dan adil (Moesa, 2007) sikap I'tidal tersebut berbarengan dengan istiqomah yang berarti memiliki pendirian yang kukuh atau kuat, tekun, berketetapan hati dan terus menerus berusaha meningkatkan usaha memperbaiki diri (Al-Ghazali Terj. Zeid Husein Al-Hamid, 2007). Sikap ini dapat dikatakan sangat sulit dilaksanakan tantangan keistiqomahan dalam segala macam kondisi, seperti halnya pada kondisi pandemi para jamaah tetap berusaha menjalankan dzikir tarekat meskipun dalam keterbatasan karena tetap memperhatikan protokol Kesehatan sesuai dengan arahan pemerintah, selain itu dalam kesibukan profesinya, jamaah tetap menjalankan zikir meskipun berbarengan dengan aktifitas lainnya hal tersebut ditanamkan oleh guru tarekat demi menjaga sikap yang baik.

### *Implementasi Nilai Zuhud terhadap Kesehatan Mental*

Pembatasan COVID-19 seperti penguncian atau karantina dapat meningkatkan risiko isolasi sosial dan perasaan kesepian. Mekanisme tersebut dapat dimodelkan oleh Teori Evolusi Kesepian (ETL) Cacioppo, yang memprediksi bahwa kurangnya keterkaitan sosial yang dirasakan dapat menyebabkan, dalam jangka panjang, konsekuensi kesehatan mental dan fisik. Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Pan Wang dari awal pandemi COVID-19 telah ada peningkatan gejala terkait stres dan kecemasan sebagai respons terhadap pandemi, Sastra juga menyoroti hubungan antara tekanan psikologis terkait pandemi dan kecemasan karena mereka yang menderita peningkatan tekanan psikologis juga melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Keller, Derksen, Kötting, Dahmen, & Lippke, 2022).

Sesuai dengan itu, faktor yang menjadikan seseorang terganggu kesehatan mentalnya setidaknya karena stres dan kecemasan akan semua hal termasuk ketakutan akan masalah ekonomi, kendala tersebut dalam tarekat idrisiyah teratasi karena bekal ilmu tasawuf khususnya pada bidang zuhud. Tarekat idrisiyah berpandangan bahwa bekerja, berdagang, berbisnis harus berlandaskan ibadah dan melarang para jamaah serta masyarakat untuk mengejar kehidupan duniawi saja. Setidaknya terdapat hal sikap zuhud yang telah terimplikasikan oleh para jamaah untuk mempertahankan kesehatan mental yaitu:

#### 1. Perilaku Konsumen Tasawuf

Syekh Akbar Muhammad Faturrahman menggarisbawahi bahwa istilah dari hipotesis perilaku pembeli (pelanggan) menekankan adanya kebutuhan yang erat kaitannya dengan kemaslahatan hidup. Masalahnya tidak hanya terkait dengan manfaat sebenarnya dari barang tersebut namun juga poin keberkahan yang nyata didalamnya. Bagaimanapun, hipotesis perilaku pembeli ini sebenarnya memberi ruang sebagai bentuk "keinginan dan pemenuhan" dalam menggunakan/ mengkonsumsi produk. Konsepnya adalah jika yang diinginkan bukanlah bagian dari suatu kebutuhan, maka yang didapatkan hanyalah kemanfaatan saja. Sedangkan

jika hanya kebutuhan yang menjadi keinginan, maka itu akan memberikan kepuasan terhadap apa yang diinginkan.

Menyoal tentang pendapatan, bahwa jika pendapatan konsumsi naik, hal itu menunjukkan adanya asumsi mendasar dalam menemukan perilaku pelanggan. Bagaimanapun, gagasan perilaku pemanfaatan konsumen tidak terpengaruh dengan suatu pendapatan. Sebab mereka hanya mengkonsumsi pada batasan kebutuhan mereka yang jelas memiliki batas (qona'ah dan zuhud). Jadi mereka jauh dari destruktif yang membawanya pada kemerosotan keuangan negara.

## 2. Perilaku Produsen Tasawuf

Selanjutnya pada agribisnis tasawuf, konsep perilaku produsen tentu tidak bisa disamakan dengan konsep lain pada umumnya. Sebagai respon dari kegiatan konsumsi maka perilaku produsen tasawuf menekankan diri pada perilaku wara' dan zuhud. Produsen yang berada pada maqam wara' melakukan cara produksi barang halal yang terhindar dari sifat ketidakjelasan halal dan haramnya (syubhat). Dalam hal ini produsen yang berperilaku wara memproduksi barang untuk memberikan kemaslahatan. Sama seperti wara', pada maqam zuhud orang akan memproduksi barang halal yang memberikan kemalalahan namun tidak akan pernah lupa dengan Tuhannya.

Konsep tasawuf dalam mendeskripsikan perilaku produsen tidak menekankan keuntungan sebagai motivasi utama pada kegiatan produksi. Bagi mereka, beribadah kepada Allah merupakan motivasi utama. Maka jalan yang ditempuh adalah dengan berperilaku wara, zuhud dan qonaah. Produksi barang yang dilakukan semata-mata untuk memberikan kemanfaatan dan kelangsungan hidup mereka yang disandarkan melalui ibadah kepada Allah. Hal itulah yang membuat pemanfaatan meningkat serta adanya stimulus sektor sebab kebutuhan produsen yang meningkat

## 3. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa Zuhud dalam Tarekat Idrisiyyah adalah tidak berpaling terhadap dunia dan menjadikan sebagai pelantara untuk menuju kepada tuhan hal itu dapat mejadikan kondisi mental jamaah selalu terjaga dari berbagai gejolak khususnya ekonomi karena focus kepada kehidupan akhirat dan dalam rangka upaya untuk penguatan nilai zuhud melalui beberapa prilaku *mahmudah* (baik) yaitu; Sabar, Tawadhu', Ikhlas, berkhilak, bersikap l'tidal dan Istiqomah, serta terdapat dua perilaku para jamaah untuk mempertahankan kesehatan mental dalam kondisi apapun yaitu perilaku konsumen tasawuf dan prilaku produsen tasawuf yang keduanya dipercaya seperti harapan dan pemberian dapat terkontrol.

## Referensi

- Al-Basrani, N. I. (1996). *Tashawuf Tarekat dan Para Sufi*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Al-Ghazali, I. (2003). *Tarjemah Ihya' Ulumudin*. Semarang: Asy Syfa.
- Al-Ghazali Terj. Zeid Husein Al-Hamid. (2007). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Ja: Pustaka Amani.
- Al-Iskandari, I. A. (2013). *Al-Hikam Kitab Tasawuf Speanjang Masa*. Jakarta: Turos.
- Al-Jauziyyah, S. I. Q. (2013). *Fawaidul Fawaid, Menyelami Samudra Hikmah Dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menuju Allah*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507–513. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Dhofier, Z. (2015). *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES.
- Fanny. (n.d.). *Wawancara bersama Ukhty Fanny, Mahasantri Ma'had Aly Pesantren Idrisiyyah, pada Kamis 7 Oktober 2021, di kediamannya*.
- Fared, A. (2012). *Menyucikan Jiwa : Konsep Ulama' Salaaf*. Surabaya: Risalaah Gusti.
- Hadad, A. Al. (1993). *Risallah al- Mu'awanah*. Jeddah: Daral-Hawi.
- Hamzah, Y. I. (1991). *Tashfityah al-Qulub Min Daran al-Awzar wa al-Dzunub*. Yaman: Dar al-Hikmah al-Yamaniyah.
- Humam, A. W. K. (2013). *Satu Tuhan Seribu Jalan (Sejarah, Ajaran, dan Gerakan Tarekat di Indonesia)*. Yogyakarta.
- Ismail, A. U. (2018). Fenomena Tarekat di Zaman Now (Telaah atas Ajaran dan Amalan). *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 22(2), 199–216. <https://doi.org/http://doi.org/10.15408/dakwahv22i1.12068>
- Izzatika, M., Syakurah, R. A., & Bonita, I. (2021). Indonesia's Mental Health Status during the Covid-19 Pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 78–92.

- Keller, F. M., Derksen, C., Kötting, L., Dahmen, A., & Lippke, S. (2022). Distress, loneliness, and mental health during the COVID-19 pandemic: Test of the extension of the Evolutionary Theory of Loneliness. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, (September 2021), 1–25. <https://doi.org/10.1111/aphw.12352>
- Kulit Dunia. (2020).
- Moesa, A. M. (2007). *Nasionalisme Kyai Kontruksi Sosial Berbasis Agama*. Yogyakarta: LKiS.
- Muchtar, A. (2019). *Konsep Dagang Perspektif Tarekat Idrisiyyah*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Muhayya, A. (2002). *Tasawuf dan Kritis*. Samarang: Pustaka Pelajar.
- Mukhopadhyaya, S. (2015). Value of Religion In Human Life.
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., ... Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78(March), 185–193. <https://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.04.018>
- Noorhayati, S. M. (2017). Konsep Qona’Ah Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah Dan Rahmah. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 59. <https://doi.org/10.21043/kr.v7i2.1861>
- Pratiwi, Y. R. (n.d.). Pemulihan Perekonomian Indonesia Setelah Kontraksi Akibat Pandemi Covid-19.
- Rohim, M., Kastin, S., & Al-Kindely, H. (2013). *Model Ekonomi Sufi Imam Al-Ghazali*. 1, 111–120.
- Saripah, T., Mulyana, Y., & Kamaludin, U. A. (2017). Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Terhadap Tafsir Jailani Karya Abd Al-Qadir Jailāni). *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir*, 2(2), 132–146. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v2i2.1894>
- Sjarkawi. (2006). *Pembentukan Kepribadian Anak: Peran Moral, Intelektual, Emosional, dan Sosial sebagai Wujud Integritas Membangun Jati Diri*. Pekan Baru: PT. Bumi Aksara.
- Syukur, A., & Usman, F. (2012). *Terapi Hati*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Tohir, M. N. (2012). *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf*. Jakarta: PT. As- Salaam Sejahtera.
- Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15–16), 2756–2757. <https://doi.org/10.1111/jocn.15290>
- Zuhri, A. (2016). Tasawuf Dalam Sorotan Epistemologi Dan Aksiologi. *Religia*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.28918/religia.v19i1.658>