

ABSTRAK

Mochammad Eka Faturrahman, 2025, Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani serta Perannya dalam Menumbuhkan Kesejahteraan Psikologis dan Menurunkan Tingkat Kecemasan.

Pembimbing : Assoc. Prof. Dr. Nur Hadi Ihsan, MIRKH.

Kata Kunci : Zuhud, Nawawi Al-Bantani, *Psychological Well-Being*, Kecemasan, Tasawuf

Tekanan psikologis dan tingkat kecemasan yang dihadapi individu dalam kehidupan modern tengah mengalami peningkatan dewasa ini. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh dominasi gaya hidup materialistis dan distraksi digital yang mengganggu keseimbangan emosional serta spiritual. Dalam situasi tersebut, pendekatan berbasis spiritual seperti konsep zuhud memberikan alternatif solusi yang signifikan untuk menghadapi permasalahan tersebut.

Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep zuhud dalam pandangan Syekh Nawawi al-Bantani dan relevansinya terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta penurunan tingkat kecemasan. Zuhud tidak hanya dipahami sebagai praktik meninggalkan dunia secara fisik, melainkan sebagai keadaan batin yang bebas dari keterikatan emosional terhadap aspek duniawi.

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kajian literatur yang mendalam terhadap karya-karya Syekh Nawawi yang berfokus pada tasawuf, khususnya konsep zuhud, serta merujuk pada pandangan para sufi lainnya, baik klasik maupun kontemporer. Penelitian ini juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam tasawuf dengan teori-teori psikologi modern untuk menganalisis bagaimana praktik zuhud dapat membantu individu mencapai keseimbangan emosional, ketenangan jiwa, dan resiliensi psikologis.

Hasil kajian menunjukkan bahwa menurut Syekh Nawawi, zuhud didasarkan pada tiga pilar utama: kesadaran terhadap dukungan ilahi sebagai manifestasi kehendak Allah, orientasi spiritual menuju kehidupan akhirat, dan penerimaan penuh terhadap pengalaman hidup. Melalui praktik zuhud, individu dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh tekanan duniawi dengan meningkatkan kesadaran spiritual dan memperkuat hubungan dengan Allah. Lebih lanjut, studi ini menegaskan relevansi nilai-nilai zuhud dalam konteks kehidupan modern, terutama sebagai panduan dalam menghadapi tantangan hidup di era digital yang sering kali memicu stres dan gangguan mental. Dengan demikian, konsep zuhud menurut Syekh Nawawi al-Bantani dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan model konseling berbasis Islam dan intervensi psikologis berbasis spiritual yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan individu.

ملخص البحث

محمد إيكاف فتح الرحمن، ٢٠٢٥، مفهوم الزهد عند الشيخ نوي البنتي ودوره في تنمية الرفاهية النفسية وتخفيض مستوى القلق.

المشرف : الأستاذ المشارك الدكتور نور هادي إحسان، MIRKH.

الكلمات المفتاحية : الزهد، الشيخ نوي البنتي، الرفاه النفسي، القلق، التصوف.

تشهد الضغوط النفسية ومستويات القلق التي يواجهها الأفراد في الحياة الحديثة، خصوصاً في الوقت الحالي. وقد تفاقمت هذه الحالة بسبب هيمنة نمط الحياة المادي والتشتت الرقمي الذي يخل بالتوازن العاطفي والروحي. وفي ظل هذه الظروف، يقدم المنهج القائم على الروحانية مثل مفهوم الزهد بديلاً مهماً لمواجهة هذه المشكلات.

وتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مفهوم الزهد في منظور الشيخ نوي البنتي ومدى ارتباطه بتحسين الرفاهية النفسية وتقليل مستويات القلق. لا يُفهم الزهد على أنه مجرد ممارسة مادية للتخلي عن العالم، بل يُنظر إليه كحالة قلبية تحرر الإنسان من الارتباط العاطفي بالجوانب الدنيوية.

وتعتمد هذه الدراسة على منهج نوعي من خلال تحليل النصوص لأعمال الشيخ نوي التي تركز على التصوف، خاصة مفهوم الزهد، بالإضافة إلى الإشارة إلى آراء الصوفيين الآخرين، سواء الكلاسيكيين أو المعاصرين. كما تدمج الدراسة القيم الروحية في التصوف مع نظريات علم النفس الحديث لتحليل كيف يمكن لممارسة الزهد أن تساعد الأفراد على تحقيق التوازن العاطفي وراحة البال والمرونة النفسية.

وتشير النتائج إلى أن الزهد، وفقاً للشيخ نوي، يقوم على ثلاثة أركان رئيسية: الوعي بالدعم الإلهي باعتباره تجلياً لإرادة الله، التوجه الروحي نحو حياة الآخرة، والرضا المطلق بتجارب الحياة. ومن خلال ممارسة الزهد، يمكن للأفراد تقليل القلق الناجم عن الضغوط الدنيوية عبر تعزيز الوعي الروحي وتقوية العلاقة مع الله. وبالتالي، تؤكد الدراسة على أهمية قيم الزهد في سياق الحياة الحديثة، لا سيما كدليل لمواجهة تحديات الحياة في العصر الرقمي الذي غالباً ما يؤدي إلى الإجهاد والاضطرابات النفسية. وبناءً عليه، يمكن اعتبار مفهوم الزهد وفقاً للشيخ نوي البنتي أساساً لتطوير نماذج استشارية إسلامية وتدخلات نفسية قائمة على الروحانية بهدف تعزيز الرفاهية النفسية وتقليل القلق لدى الأفراد.