

## ZUHUD DAN GAYA HIDUP BERKELANJUTAN MENURUT TINJAUAN SUFISTIK DAN PSIKOLOGI ISLAM

Yani Mulyani<sup>1</sup>, Solihah Sari Rahayu<sup>2</sup> & Jamaludin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> IAI Latifah Mubarakiyah Suryalaya Tasikmalaya, Indonesia

E-mail: myani2024@gmail.com

### RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-08-11

Revised : 2025-09-03

Accepted: 2025-09-09

### KEYWORD

Zuhud, Sufism, Spirituality,  
Lifestyle, Islamic Psychology

### KATA KUNCI

Zuhud, Tasawuf, Spiritualitas,  
Gaya Hidup, Psikologi Islam

### ABSTRACT

*Zuhud is not merely understood as physical detachment from worldly possessions but rather as an inner release from excessive dependence on material pleasures. In the context of modern life, which is dominated by materialism and consumerism, zuhud provides an alternative conscious lifestyle that balances worldly needs with ultimate spiritual goals. This article aims to examine the concept of zuhud within classical Sufi traditions and to explore its relevance to sustainable living in contemporary society. The study employs a library research method with Sufi and Islamic psychological (nafsiyological) approaches. The findings reveal that zuhud encompasses significant spiritual, psychological, and social dimensions. Spiritually, zuhud fosters transcendental awareness; psychologically, it contributes to self-control and mental well-being; and socially, it promotes simplicity, solidarity, and sustainability in resource utilization. Thus, zuhud can be recontextualized as an ethical and spiritual framework to address the value crisis, psychological pressures, and ecological challenges of modern society.*

### ABSTRAK

Zuhud tidak sekadar dimaknai sebagai sikap menjauhi dunia secara fisik, tetapi lebih pada pelepasan ketergantungan batin terhadap kenikmatan materi yang berlebihan. Dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan materialisme dan konsumerisme, nilai-nilai zuhud menghadirkan alternatif gaya hidup berkesadaran yang mampu menyeimbangkan kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep zuhud dalam tradisi tasawuf klasik serta mengeksplorasi relevansinya terhadap gaya hidup berkelanjutan di era kontemporer. Penelitian menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan sufistik dan psikologi Islam (nafsiyologis). Hasil kajian menunjukkan bahwa zuhud memiliki dimensi spiritual, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada dimensi spiritual, zuhud menumbuhkan kesadaran transendental; pada dimensi psikologis, ia berkontribusi dalam pengendalian nafsu serta kesehatan mental; dan pada dimensi sosial, ia mendorong pola hidup sederhana, solidaritas, serta keberlanjutan dalam pemanfaatan sumber daya. Dengan demikian, zuhud dapat direkontekstualisasikan sebagai kerangka etis dan spiritual untuk menghadapi krisis nilai, tekanan psikologis, dan tantangan ekologis masyarakat modern.

### 1. Pendahuluan

Konsep zuhud merupakan salah satu ajaran utama dalam tradisi tasawuf yang menekankan pentingnya pelepasan batin dari keterikatan terhadap dunia materi. Zuhud tidak dapat dimaknai secara

sempit sebagai kemiskinan atau penolakan terhadap harta benda, tetapi sebagai bentuk kesadaran spiritual untuk mengutamakan nilai-nilai akhirat di atas kepentingan duniawi. Dalam perkembangan awal Islam, zuhud menjadi respons terhadap

kemunduran spiritual yang terjadi pasca kejayaan politik umat Islam. Tokoh-tokoh awal seperti al-Hasan al-Bashri, Ibrahim bin Adham, dan Rabi'ah al-Adawiyah memperkenalkan zuhud sebagai maqam spiritual yang harus dilalui oleh setiap salik dalam perjalanannya menuju Tuhan (Irawan, 2022).

Di Indonesia, nilai-nilai zuhud telah menjadi bagian penting dalam dakwah kultural para Wali Songo. Sunan Kalijaga, misalnya, mengajarkan kesederhanaan dan kedekatan kepada Allah melalui pendekatan budaya yang membumi. Zuhud dalam konteks ini menjadi sarana internalisasi nilai-nilai Islam secara gradual di tengah masyarakat yang masih kental dengan tradisi lokal. Sebagaimana dijelaskan oleh Haider Bagir (2018), zuhud bukanlah sikap menjauhi dunia, melainkan menjadikan dunia sebagai sarana untuk mendekat kepada Tuhan dengan mengurangi keterikatan batin terhadapnya.

Dalam konteks masyarakat modern yang dibanjiri oleh arus konsumerisme dan budaya instan, konsep zuhud menawarkan alternatif gaya hidup yang lebih berkesadaran. Komaruddin Hidayat (2010) menyebut bahwa manusia modern telah kehilangan makna hidup karena terjebak dalam siklus materialisme yang melelahkan. Zuhud, dalam hal ini, menjadi bentuk resistensi spiritual terhadap degradasi nilai-nilai eksistensial manusia. Seiring berkembangnya kajian psikologi Islam, konsep zuhud mulai dikaji dari aspek nafsiyah atau dimensi kejiwaan. Praktik zuhud tidak hanya berimplikasi pada aspek teologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Zuhud membantu individu untuk mencapai keseimbangan diri, mengendalikan dorongan nafsu, dan menumbuhkan kesadaran akan hakikat hidup. Menurut Amin (2023), praktik zuhud berperan dalam pembentukan karakter yang tangguh dan spiritualitas yang matang, terutama dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

Namun demikian, kajian terdahulu lebih banyak menempatkan zuhud dalam kerangka teologis atau sejarah perkembangan tasawuf klasik. Sebagian penelitian menekankan aspek normatif zuhud sebagai salah satu maqamat menuju Tuhan, sementara penelitian lain lebih menyoroti dimensi moral yang terkandung di dalamnya. Kajian mengenai zuhud sebagai landasan pembentukan gaya hidup berkelanjutan dalam masyarakat modern masih relatif terbatas. Padahal, isu keberlanjutan, baik pada level spiritual, psikologis, maupun ekologis, menjadi salah satu tantangan global yang memerlukan pendekatan multidisipliner, termasuk dari khazanah tasawuf.

Gap penelitian ini terletak pada minimnya telaah interdisipliner yang menghubungkan tradisi tasawuf klasik dengan psikologi Islam dalam konteks gaya hidup kontemporer. Sebagian besar literatur belum secara mendalam membahas bagaimana nilai-nilai zuhud dapat direkontekstualisasikan sebagai kerangka etis-spiritual untuk merespons budaya materialistik, krisis identitas, dan problem kesehatan mental masyarakat modern. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan analisis sufistik dan psikologis secara bersamaan.

Novelty dari penelitian ini terletak pada upaya untuk memosisikan zuhud tidak hanya sebagai konsep moral-spiritual dalam tasawuf klasik, tetapi juga sebagai konstruksi gaya hidup berkelanjutan yang relevan dengan kondisi sosial modern. Integrasi perspektif sufistik dan psikologi Islam memberikan kerangka baru dalam memahami zuhud sebagai praktik pembinaan jiwa sekaligus sebagai strategi menghadapi krisis eksistensial yang dihadapi manusia kontemporer.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah konsep zuhud dalam tradisi tasawuf klasik, menggali dimensi spiritual, psikologis, dan sosial yang terkandung di dalamnya, serta mengeksplorasi relevansinya dalam membangun gaya hidup berkelanjutan di era modern. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan studi tasawuf kontemporer serta membuka ruang aplikasi praktis nilai-nilai zuhud dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern.

## 2. Tinjauan Literature

Konsep zuhud telah menjadi perhatian utama dalam literatur tasawuf klasik maupun modern. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, al-Ghazali mengklasifikasikan zuhud sebagai salah satu maqam penting dalam tahapan spiritual menuju Tuhan. Ia membagi zuhud ke dalam tiga tingkatan: pertama, meninggalkan hal-hal yang haram; kedua, membatasi yang halal; dan ketiga, melepaskan ketergantungan hati terhadap dunia. Bagi al-Ghazali, zuhud bukanlah sinonim dari kemiskinan, melainkan kebebasan batin dari kecintaan yang berlebihan terhadap duniawi. Pemahaman ini menunjukkan bahwa zuhud bersifat aktif, yakni upaya sadar untuk menundukkan dorongan nafsu demi kedekatan dengan Allah (Al-Ghazali, 2020).

Senada dengan itu, al-Muhasibi dalam *Al-Ri'ayah li Huquq Allah* menekankan pentingnya keikhlasan niat dan kesadaran hati dalam menjauhi dunia. Menurutnya, seorang Muslim dapat hidup di

tengah dinamika dunia, namun hatinya tidak boleh terikat secara penuh pada kenikmatan yang fana. Zuhud dipahami sebagai kondisi batiniah yang diperoleh melalui muhasabah (introspeksi diri) yang berkesinambungan. Dengan kata lain, zuhud adalah hasil latihan spiritual yang mendalam, bukan sekadar penolakan lahiriah terhadap dunia (Al-Muhasibi, 2021).

Sementara itu, Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Madarij al-Salikin* memberikan perspektif yang lebih bernuansa psikologis. Ia mengaitkan praktik zuhud dengan proses pengendalian nafs (jiwa) menuju keadaan damai, yakni *nafs al-muthma'innah*. Dalam kerangka ini, zuhud merupakan bagian integral dari *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang bertujuan membebaskan manusia dari penyakit hati seperti *riya'*, hasad, dan *ujub*. Dengan pendekatan ini, Ibn Qayyim menegaskan bahwa zuhud berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan jiwa dari ketergantungan duniawi yang menyesatkan (Ibn Qayyim, 2022).

Dalam literatur kontemporer, zuhud mengalami perluasan makna. Ia tidak hanya dipahami sebagai doktrin spiritual, tetapi juga sebagai strategi coping dalam menghadapi tekanan hidup modern. Amin (2023) dalam bukunya *Psikologi Spiritual dalam Islam* menjelaskan bahwa praktik zuhud dapat membantu manusia melawan pengaruh negatif sistem kapitalisme yang eksploitatif dan destruktif terhadap batin. Dalam perspektif ini, zuhud dipandang sebagai langkah sadar untuk mengurangi konsumsi, menahan diri dari gaya hidup berlebihan, dan mengembalikan keseimbangan batin demi ketenangan spiritual.

Hasil penelitian empiris juga memperkuat relevansi zuhud dalam dunia modern. Rizky, Hanum, & Fadli (2022) melalui studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Islamic Psychology* menemukan bahwa praktik zuhud berdampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Temuan ini menegaskan bahwa zuhud dapat berfungsi sebagai bentuk coping spiritual yang memperkuat stabilitas mental dan emosi. Artinya, nilai-nilai tasawuf tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang nyata dalam bidang kesehatan mental.

Selain pemikir klasik, kontribusi cendekiawan Muslim Indonesia memperkaya pemahaman kita tentang zuhud. Haidar Bagir (2018) menolak pemahaman zuhud yang kaku dan ekstrem. Ia menegaskan bahwa zuhud tidak berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, melainkan menata ulang orientasi hidup agar dunia tidak menjadi pusat gravitasi utama. Menurutnya, zuhud adalah bentuk

spiritualitas aktif yang justru mendorong manusia untuk tetap produktif, kreatif, dan bermanfaat, tanpa kehilangan kesadaran transendental.

Pandangan berbeda dikemukakan oleh Komaruddin Hidayat (2010) yang melihat zuhud dari perspektif psikologi eksistensial. Ia menyatakan bahwa zuhud memberikan ruang kontemplasi bagi individu untuk menyusun kembali prioritas hidup di tengah dunia yang makin gaduh dan sarat tuntutan. Dalam pandangannya, zuhud berfungsi sebagai jalan menuju kejernihan batin, memberikan arah hidup yang kokoh, serta mengurangi alienasi eksistensial yang dihadapi manusia modern.

Kajian lain yang cukup relevan adalah karya Nasruddin Anshoriy Ch (2006) dalam *Tasawuf untuk Kehidupan Modern*. Ia menempatkan zuhud sebagai jembatan antara tradisi sufistik dengan problematika kontemporer. Menurutnya, zuhud mampu mengatasi penyakit sosial seperti kerakusan ekonomi, alienasi, dan hedonisme. Hal ini karena zuhud mengajarkan nilai moderasi, empati, dan introspeksi yang mampu meredam eksese negatif modernitas.

Sementara itu, Muchlis M. Hanafi (2019) dalam *Spiritualitas Qur'ani* menekankan bahwa zuhud adalah bagian integral dari kesadaran tauhid. Manusia harus menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat fana, sedangkan hanya Allah yang abadi. Dalam kerangka Qur'ani, zuhud menjadi sarana untuk menyelaraskan diri dengan nilai-nilai ilahiah, sehingga orientasi hidup manusia tidak lagi berpusat pada kepentingan duniawi semata.

Jika ditelaah secara lebih luas, kajian pustaka ini menunjukkan bahwa zuhud memiliki dimensi yang multidimensi dan dinamis. Pada tataran teologis, ia dipahami sebagai maqam yang harus ditempuh oleh seorang salik untuk mendekati diri kepada Tuhan. Pada dimensi psikospiritual, ia menjadi strategi penyucian jiwa dan coping mechanism yang memperkuat kesehatan mental. Sedangkan pada aspek sosial, zuhud dapat dipraktikkan sebagai bentuk kritik terhadap budaya materialistik sekaligus solusi untuk menciptakan gaya hidup sederhana, empatik, dan berkelanjutan.

Kombinasi pendekatan sufistik dan nafsiyologis memberikan kerangka pemahaman yang lebih holistik terhadap praktik zuhud. Dari sisi sufistik, zuhud dipandang sebagai maqam spiritual yang menuntun manusia menuju Tuhan. Dari sisi nafsiyologis, zuhud dapat dijelaskan sebagai proses pengendalian diri, introspeksi, dan pembentukan kesehatan mental. Dengan dua perspektif ini, zuhud bukan hanya sekadar warisan spiritual masa lalu, tetapi juga dapat direkontekstualisasikan sebagai

solusi atas krisis nilai, tekanan psikologis, dan tantangan sosial-ekologis yang dihadapi masyarakat modern.

Dengan demikian, zuhud tidak boleh dipandang sebagai sikap pasif yang memisahkan manusia dari realitas dunia. Sebaliknya, ia adalah strategi spiritual-psikologis yang mampu membentuk pribadi berkesadaran, membangun keseimbangan hidup, dan meneguhkan orientasi transendental. Hal ini memperlihatkan bahwa tasawuf, khususnya ajaran zuhud, tetap relevan dan bahkan urgen untuk ditawarkan sebagai solusi dalam dunia yang ditandai oleh krisis eksistensial dan spiritual.

### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode studi pustaka (library research) yang berfokus pada kajian literatur sufistik klasik dan kontemporer. Kajian ini menempatkan konsep zuhud dalam kerangka multidisipliner, yakni sufistik (spiritual), nafsiyologis (psikologis), dan kontekstual-sosiologis (Amin, 2023).

Metode studi pustaka dilakukan dengan menelusuri dan mengkaji teks-teks primer karya para tokoh sufi seperti al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, al-Muhasibi dalam *al-Ri'ayah li Huquq Allah*, dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Madarij al-Salikin*. Ketiganya dipilih karena memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan teori dan praktik zuhud dalam tradisi tasawuf klasik (Al-Ghazali, 2020; Al-Muhasibi, 2021; Ibn Qayyim, 2022). Analisis terhadap tokoh-tokoh ini memungkinkan identifikasi konsep zuhud dalam bentuk aslinya sebelum mengalami transformasi dalam praktik modern.

Literatur sekunder dan kontemporer dari pemikir Muslim Indonesia seperti Haidar Bagir, Komaruddin Hidayat, dan Nasruddin Anshoriy Ch juga digunakan untuk memberikan dimensi lokal dan kontekstual dalam pembacaan konsep zuhud (Bagir, 2018; Hidayat, 2010; Nasruddin, 2006). Karya-karya tersebut merepresentasikan usaha rekontekstualisasi sufisme dalam merespons tantangan spiritual dan psikososial masyarakat Indonesia masa kini.

Proses analisis data dilakukan dengan analisis tematik, yakni mengidentifikasi tema-tema utama dari teks-teks terkait zuhud, maqamat, serta transformasi nafsiyah. Teknik ini memungkinkan peneliti menyusun kategori dan pola-pola makna utama yang relevan dengan problematika kontemporer (Rizky et al., 2022). Proses ini meliputi: (1) identifikasi data tematik dari teks klasik dan modern, (2) kategorisasi makna sufistik dan

psikologis, serta (3) sintesis kesimpulan dalam kerangka kontemporer.

Penelitian ini juga menerapkan pendekatan hermeneutik-interpretatif, yaitu metode penafsiran terhadap simbol dan makna dalam teks sufistik. Melalui pendekatan ini, teks seperti *Ihya' Ulumuddin* atau *al-Ri'ayah* dibaca tidak hanya secara literal, tetapi secara maknawi dan spiritual, sesuai dengan kerangka tazkiyah al-nafs dan suluk (Yusuf, 2023). Hal ini memberikan pemahaman mendalam tentang makna-makna metaforis seperti "membuang dunia dari hati" atau "meninggalkan dunia secara batiniah".

Untuk menjamin validitas data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai sumber klasik dan modern, serta menyeimbangkan antara pendekatan sufistik dengan kajian psikologi Islam (Syamsuddin, 2020). Dengan demikian, metodologi ini memungkinkan integrasi antara tradisi dan modernitas, antara spiritualitas dan keilmuan kontemporer.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Konsep zuhud dalam tradisi tasawuf klasik menunjukkan posisi sentral sebagai maqam spiritual yang menjadi pondasi bagi tahap-tahap berikutnya dalam suluk, seperti tawakal, ridha, dan mahabbah. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menyebut bahwa zuhud mencakup tiga tingkat kesadaran: meninggalkan yang haram, membatasi yang halal, dan melepas ketergantungan batin terhadap makhluk (Al-Ghazali, 2020). Tingkatan ini menunjukkan bahwa zuhud merupakan proses bertahap yang mendidik jiwa agar bergantung hanya kepada Allah.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah menekankan bahwa zuhud merupakan bentuk pembebasan jiwa dari dominasi hawa nafsu. Dalam *Madarij al-Salikin*, ia menggambarkan transformasi batin yang terjadi ketika seseorang berhasil mengalahkan nafs al-ammarah (jiwa yang memerintah kepada kejahatan), menuju nafs al-lawwamah (jiwa yang mencela diri), dan akhirnya mencapai nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang) (Ibn Qayyim, 2022). Transformasi tersebut merupakan bentuk penyucian jiwa yang menjadi tujuan utama dalam praktik sufistik.

Dalam kerangka nafsiyah atau psikologi spiritual, praktik zuhud dapat dipahami sebagai sarana untuk mencapai kestabilan emosi dan spiritual. Menurut Rizky, Hanum, & Fadli (2022), individu yang mempraktikkan zuhud secara konsisten menunjukkan penurunan gejala depresi, peningkatan kontrol diri, dan rasa hidup yang lebih bermakna. Zuhud dalam hal ini berperan sebagai

mekanisme spiritual coping yang membantu individu menghadapi tekanan hidup modern secara sehat dan konstruktif.

Haidar Bagir (2018) mengemukakan bahwa zuhud harus dipahami sebagai “kebebasan dari belenggu dunia”, bukan penolakan terhadap dunia itu sendiri. Seorang yang zuhud tetap boleh memiliki harta, namun hatinya tidak tergantung padanya. Ini sejalan dengan pandangan tasawuf klasik bahwa zuhud adalah sikap batin, bukan kondisi ekonomi atau sosial semata. Komaruddin Hidayat (2010) juga menekankan bahwa zuhud melatih manusia untuk tidak dikendalikan oleh keinginan eksternal, melainkan oleh kesadaran batin dan visi hidup yang transenden.

Praktik zuhud juga ditemukan dalam kehidupan spiritual masyarakat Indonesia, terutama di kalangan pesantren dan tarekat sufi. Contoh nyata dapat dilihat dalam kehidupan para santri di Pesantren Suryalaya, yang diasuh oleh almarhum Abah Anom. Pola hidup sederhana, disiplin zikir, dan pengendalian hawa nafsu merupakan praktik zuhud yang dijalankan secara kolektif. Bahkan, pendekatan terapi sufistik Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah yang dikembangkan di sana menunjukkan bahwa zuhud bukan hanya untuk elite spiritual, tetapi dapat diterapkan dalam penyembuhan pecandu narkoba dan gangguan mental ringan (Syamsuddin, 2020).

Fenomena gerakan “hijrah” di kalangan urban Muslim muda juga bisa dilihat sebagai bentuk aktualisasi zuhud modern. Gerakan ini umumnya mengedepankan nilai kesederhanaan, pembatasan diri dari budaya hedonistik, serta upaya mendekatkan diri kepada nilai-nilai keilahian. Walau tidak seluruhnya berbasis tasawuf, banyak dari komunitas hijrah yang mulai mengadopsi spiritualitas sufistik dalam bentuk kajian, majelis zikir, hingga riyadhah ruhaniyah (Nasruddin, 2006).

Selain sebagai praktik spiritual individual, zuhud juga memiliki implikasi sosial. Zuhud menuntun individu untuk hidup sederhana, tidak berlebihan dalam konsumsi, serta peduli pada sesama. Dalam konteks ini, zuhud dapat menjadi etika sosial yang melahirkan solidaritas dan keadilan distributif. Muchlis M. Hanafi (2019) menyebut zuhud sebagai bentuk tauhid praksis, di mana manusia menempatkan Allah sebagai satu-satunya pusat orientasi, sehingga menjauhkan diri dari kerakusan dan keserakahan dunia.

Dari sudut pandang pendidikan karakter, zuhud relevan untuk dikembangkan dalam kurikulum pembinaan kepribadian spiritual. Nilai-nilai seperti qana'ah (kepuasan hati), warā' (menjaga diri dari

syubhat), dan tazkiyah (penyucian) dapat memperkuat daya tahan moral individu di tengah gempuran budaya instan dan kompetisi kapitalistik yang keras. Dede Rosyada (2021) bahkan merekomendasikan agar pendidikan Islam kontemporer mengintegrasikan nilai zuhud sebagai bagian dari pembentukan karakter spiritual siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa zuhud bukan hanya konsep asketisme klasik, melainkan sebuah sistem nilai yang relevan dalam berbagai aspek kehidupan kontemporer: mulai dari kesehatan mental, pendidikan, etika sosial, hingga pembangunan spiritual individu. Zuhud memungkinkan manusia untuk hidup lebih ringan secara batin, lebih fokus secara spiritual, dan lebih adil secara sosial.

## 5. Diskusi dan Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa zuhud merupakan konsep transenden yang tidak dapat direduksi hanya sebagai perilaku menjauhi dunia. Zuhud dalam tasawuf klasik merupakan maqam spiritual yang hanya bisa dicapai melalui proses panjang penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan pengendalian hawa nafsu (riyadhah). Namun dalam konteks modern, zuhud memiliki spektrum makna yang lebih luas karena bersentuhan dengan aspek psikologis, sosial, dan bahkan ekologis.

Dalam kerangka sufistik, zuhud harus dipahami sebagai detasemen batin, bukan sekadar pengosongan fisik dari harta benda. Konsep ini mengajarkan bahwa dunia tidak harus dibuang, tetapi dikendalikan. Dunia tidak lagi dijadikan tujuan hidup, tetapi hanya sebagai jalan menuju Tuhan. Maka, zuhud menjadi perwujudan kesadaran tauhid yang aktif, bukan reaktif. Ini sejalan dengan pemikiran Haidar Bagir (2018) yang menyatakan bahwa zuhud adalah wujud kebebasan spiritual, bukan keterasingan dari realitas sosial.

Di sisi lain, pendekatan nafsiyologis memberi penekanan bahwa zuhud dapat menjadi terapi spiritual dalam menghadapi krisis mental dan tekanan hidup modern. Penelitian Rizky et al. (2022) menunjukkan bahwa nilai zuhud dapat menumbuhkan kestabilan psikologis melalui penurunan ketergantungan emosional terhadap dunia luar. Zuhud bukan berarti pasif terhadap dunia, tetapi menjadi aktif dalam menata batin secara sadar.

Zuhud juga memberi ruang bagi individu untuk melakukan refleksi terhadap struktur nilai dalam dirinya. Komaruddin Hidayat (2010) menyebut bahwa manusia modern kehilangan orientasi spiritual karena terlalu larut dalam perburuan eksistensi eksternal. Dalam konteks ini, zuhud

berfungsi sebagai kritik terhadap struktur modernitas yang kering makna dan kehilangan kedalaman batin.

Secara sosial, praktik zuhud dapat menjadi fondasi etika kesederhanaan dan keadilan sosial. Ketika seseorang tidak terikat oleh kekayaan dan kepemilikan, maka kecenderungan untuk menumpuk harta atau menindas sesama akan berkurang. Dalam masyarakat yang diliputi oleh ketimpangan ekonomi dan gaya hidup konsumtif, zuhud hadir sebagai alternatif spiritual yang mendalam.

Diskusi ini juga menunjukkan bahwa zuhud bisa menjadi nilai kunci dalam gerakan pendidikan karakter di Indonesia. Pendidikan tidak hanya bertujuan mencetak manusia yang kompeten secara intelektual, tetapi juga utuh secara spiritual. Dalam hal ini, nilai zuhud seperti qana'ah, sabar, dan wara', perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan Islam (Rosyada, 2021).

Secara sufistik, praktik zuhud dilakukan melalui disiplin seperti khalwah (menyendiri), dzikir (mengingat Allah), dan muhasabah (evaluasi diri). Praktik ini memungkinkan individu untuk mengalami pembaruan batin dan memperkuat hubungan vertikal dengan Tuhan. Dalam konteks nafsiyologis, metode ini sebanding dengan terapi psikologis berbasis kontemplasi dan pemusatan perhatian.

Selain itu, perkembangan gerakan hijrah yang kini marak di kalangan anak muda urban juga dapat dijadikan objek pembacaan sufistik. Meskipun gerakan ini beragam dan tidak semua berafiliasi dengan tasawuf, sebagian besar memiliki semangat zuhud sebagai bentuk keinginan untuk "menyederhanakan hidup" dan "kembali ke nilai-nilai spiritual". Ini menunjukkan bahwa zuhud tidak kehilangan relevansi, justru menemukan bentuk barunya yang lebih fleksibel dalam budaya digital dan perkotaan.

Akhirnya, integrasi antara pendekatan sufistik dan nafsiyologis dalam memaknai zuhud memperkaya pemahaman bahwa spiritualitas Islam tidak bersifat stagnan, tetapi dinamis. Zuhud bukan sekadar warisan klasik, tetapi potensi kultural dan spiritual untuk menjawab tantangan eksistensial umat Islam masa kini. Zuhud adalah jembatan antara tradisi dan transformasi, antara keheningan batin dan keterlibatan sosial.

## 6. Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan bahwa konsep zuhud dalam tasawuf klasik merupakan salah satu maqam utama dalam proses spiritual (suluk) yang bertujuan

untuk menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah. Zuhud bukanlah ajaran tentang kemiskinan atau pengasingan diri dari dunia, melainkan pelepasan batin dari keterikatan terhadap dunia. Konsep ini telah dijelaskan secara mendalam oleh tokoh-tokoh sufi seperti al-Ghazali, al-Muhasibi, dan Ibn Qayyim, yang menempatkan zuhud dalam kerangka maqamat ruhaniyah dan transformasi nafs. Dalam konteks kehidupan modern, zuhud terbukti masih sangat relevan. Praktik ini dapat menjadi solusi terhadap krisis spiritual dan psikologis yang ditimbulkan oleh gaya hidup materialistik dan konsumtif. Melalui pendekatan nafsiyologis, zuhud terbukti memberikan dampak positif terhadap kestabilan emosi, pengendalian diri, dan makna hidup seseorang. Zuhud juga berkontribusi dalam membangun ketahanan mental dan kesadaran spiritual yang lebih mendalam.

Secara sosial, zuhud dapat dijadikan sebagai dasar pembentukan etika kehidupan sederhana, kepedulian sosial, dan keadilan distributif. Dalam sistem pendidikan, nilai-nilai zuhud seperti qana'ah, wara', dan tazkiyah perlu diintegrasikan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan karakter. Begitu juga dalam dunia kerja dan kepemimpinan, zuhud dapat menjadi prinsip pengendali terhadap ambisi berlebihan dan sikap konsumtif yang merusak integritas moral. Praktik zuhud juga dapat ditemukan dalam kehidupan pesantren dan komunitas sufistik di Indonesia, yang menunjukkan bahwa nilai ini bukan sekadar teori, tetapi telah dihidupkan secara kultural dan kolektif. Fenomena kontemporer seperti gerakan hijrah juga merefleksikan munculnya kembali minat masyarakat urban terhadap nilai-nilai spiritual sederhana dan otentik, meskipun dalam bentuk dan istilah yang berbeda.

## 7. Referensi

- Al-Ghazali. (2020). *Ihya' Ulumuddin* (Terj.). Jakarta, Indonesia: Turos.
- Al-Muhasibi. (2021). *Al-Ri'ayah li Huquq Allah*. Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Amin, H. (2023). *Psikologi spiritual dalam Islam: Teori dan aplikasi*. Jakarta, Indonesia: Kencana.
- Bagir, H. (2018). *Islam Tuhan Islam manusia: Agama dan spiritualitas di zaman kacau*. Bandung, Indonesia: Mizan.
- Hanafi, M. M. (2019). *Spiritualitas Qur'ani: Dari tafsir menuju aksi sosial*. Jakarta, Indonesia: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an – Kemenag RI.
- Hidayat, K. (2010). *Psikologi kematian: Memahami hakikat hidup dan mati*. Jakarta, Indonesia: Gramedia Pustaka Utama.

- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2022). *Madarij al-Salikin*. Kairo, Mesir: Dar al-Hadith.
- Irawan, B. (2022). Islamic boarding schools (pesantren), Sufism and environmental conservation practices in Indonesia. *HTS Theologiese Studies / Theological Studies*, 78(4), 1–10. <https://doi.org/10.4102/HTS.V78I4.7073>
- Muhammad, F., Munandar, S. A., & Zuhud. (2024). Zuhud in modern Sufism: Bridging spirituality and economic life. *Religia: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 27(2), 1–15.
- Nasr, S. H. (2021). *The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition*. New York, NY: HarperOne.
- Nasruddin Anshoriy, Ch. (2006). *Tasawuf untuk kehidupan modern*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Nur, A. B., Alimuddin, N., Nagu, N., & Madein, A. (2024). Dekonstruksi konsep aset berbasis jalan zuhud: Suatu perlawanan terhadap materialisme. *Jurnal Aktifa: Riset Akuntansi dan Keuangan*, 6(3), 200–215.
- Rizky, A., Hanum, L., & Fadli, R. (2022). Spiritual coping based on zuhd: A study on mental health in Islamic psychology. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 103–120.
- Rosyada, D. (2021). *Pendidikan Islam dan karakter bangsa: Menanamkan nilai-nilai sufistik dalam sistem pendidikan nasional*. Jakarta, Indonesia: UIN Press.
- Sadikova, R. I. (2022). Concept of zuhd (asceticism) in Islam. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 150–160.
- Syamsuddin, A. (2020). *Tasawuf dan kesehatan mental: Integrasi spiritualitas dalam psikoterapi Islam*. Bandung, Indonesia: Pustaka Setia.
- Vahid, M., & Cheraghi, M. (2022). ‘Alī bin al-Ḥusayn’s view on asceticism: Analysis and review with a mystical approach. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 12(1), 45–60.
- Yusuf, M. (2023). *Nafsiologi Islam: Konsep diri dan terapi jiwa dalam perspektif sufistik*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).