

Fenomena Healing Religius di Kalangan Muslim Urban melalui Retret Spiritual dan Majelis Zikir

Muhammad Fajar Maulana
Universitas Islam Al-Aziziyah Indonesia
email: mfajarm00@gmail.com

Husnul Ribhan
Universitas Islam Al-Aziziyah Indonesia
email: ribhanhusnul02@gmail.com

Article history: Received: 30 Maret 2026; Revised: 26 April 2026;
Accepted: 24 Juni 2026; Published: 30 Agustus 2026

Abstract

This study explores the phenomenon of religious healing among urban Muslims through spiritual retreats and dhikr assemblies in Gampong Pagar Air, Aceh Besar. Competitive and mechanistic urban life often triggers psychological pressure and existential void, leading society to seek restorative coping mechanisms. Using a field qualitative method with religious phenomenology and sociology of religion approaches, this research delves into the motives, processes, and psychological-spiritual impacts of collective dhikr activities. The results indicate that religious healing is not merely a temporary escape but a spiritual response that integrates theological dimensions (faith and tawakkal) with psychological dimensions (emotional regulation and catharsis). The dhikr assembly in Gampong Pagar Air functions as a third space providing social support and religious solidarity amidst urban individualism. Participants reported increased mental resilience, emotional stability, and positive behavioral changes in social relations after regular involvement. The implications of this study emphasize the need for a transformation in da'wah strategies to be more inclusive and responsive to mental health issues. Islamic educational institutions and da'wah agencies are encouraged to adopt spiritual counseling approaches that combine the depth of Sufi traditions with the psychological needs of modern society. This study contributes to the

Muhammad Fajar Maulana, et al.

strengthening of a holistic spiritual development model for Muslim communities in urban areas.

Keywords

Religious Healing, Urban Muslims, Dhikr Assembly, Mental Health.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena *healing* religius di kalangan Muslim urban melalui praktik retreat spiritual dan majelis zikir di Gampong Pagar Air, Aceh Besar. Kehidupan perkotaan yang kompetitif dan mekanistik sering kali memicu tekanan psikis dan kekosongan eksistensial, sehingga masyarakat mencari mekanisme koping yang bersifat restoratif. Dengan menggunakan metode kualitatif lapangan melalui pendekatan fenomenologi keagamaan dan sosiologi agama, penelitian ini mendalami motif, proses, dan dampak psikologis-spiritual dari aktivitas zikir kolektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *healing* religius bukan sekadar pelarian sementara, melainkan sebuah respons spiritual yang mengintegrasikan dimensi teologis (iman dan tawakal) dengan dimensi psikologis (regulasi emosi dan katarsis). Majelis zikir di Gampong Pagar Air berfungsi sebagai ruang ketiga yang menyediakan dukungan sosial dan solidaritas keagamaan di tengah individualisme urban. Para peserta melaporkan adanya peningkatan ketahanan mental, stabilitas emosional, dan perubahan perilaku positif dalam relasi sosial setelah mengikuti kegiatan secara rutin. Implikasi dari penelitian ini menegaskan perlunya transformasi strategi dakwah yang lebih inklusif dan responsif terhadap isu kesehatan mental. Institusi pendidikan Islam dan lembaga dakwah disarankan untuk mengadopsi pendekatan konseling spiritual yang menggabungkan kedalaman tradisi tasawuf dengan kebutuhan psikologis masyarakat modern. Studi ini memberikan kontribusi pada penguatan model pembinaan spiritual yang holistik bagi masyarakat Muslim di wilayah urban.

Kata Kunci

Healing Religius, Muslim Urban, Majelis Zikir, Kesehatan Mental.

Pendahuluan

Dinamika kehidupan masyarakat urban modern saat ini tengah menghadapi tantangan kompleksitas sosial yang berdampak signifikan pada stabilitas kesehatan mental dan ketenangan batin. Tekanan ritme kerja yang cepat, individualisme yang menguat, serta tuntutan ekonomi di kawasan perkotaan sering kali memicu tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Fenomena ini menyebabkan meningkatnya kebutuhan masyarakat akan ruang-ruang pelarian yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga restoratif bagi kondisi psikis mereka (Hashem, 2024). Dalam konteks global, pencarian terhadap keseimbangan emosional ini telah melahirkan berbagai bentuk aktivitas *healing* yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat kota. Namun, bagi masyarakat Muslim urban, tren pencarian ketenangan ini tidak sekadar berhenti pada aktivitas fisik atau liburan semata, melainkan bertransformasi menjadi sebuah gerakan healing religius yang berakar pada tradisi spiritual Islam (Mubarak, 2020).

Kecenderungan ini menandai adanya pergeseran menarik dalam cara Muslim perkotaan memaknai kesehatan mental. Agama tidak lagi dipandang sekadar sebagai himpunan ritual formal, melainkan sebagai terapi fungsional untuk mengatasi kegersangan spiritual di tengah materialisme kota. Munculnya tren ini terlihat jelas melalui maraknya kegiatan retret spiritual, zikir bersama, serta penguatan kembali majelis-majelis tasawuf di berbagai wilayah penyangga kota besar (Al-Sawi, 2023). Aktivitas ini menawarkan oase bagi jiwa-jiwa yang lelah, di mana ritual keagamaan dikemas sebagai bentuk perawatan diri (*self-care*) yang bersifat transenden (Nurdin, 2019). Di kawasan Aceh, khususnya di wilayah yang berbatasan langsung dengan pusat aktivitas urban seperti Gampong Pagar Air, Aceh Besar, fenomena ini menunjukkan karakteristik yang unik. Masyarakat mulai mengorganisir diri dalam kelompok-kelompok zikir dan retret spiritual yang menawarkan kedalaman makna melampaui sekadar rutinitas ibadah harian.

Majelis zikir dalam hal ini memainkan peran strategis sebagai ruang pembinaan religius sekaligus laboratorium terapi batin. Melalui pelantunan asmaul husna, selawat, dan kalimat-kalimat tawakul secara kolektif, individu merasakan adanya katarsis emosional yang

mampu mereduksi beban psikologis (Aflisia & Jamal, 2022). Secara substantif, terdapat perbedaan mendasar antara healing religius dengan terapi psikologis modern. Jika psikologi modern sering kali menitikberatkan pada penguatan ego dan penyelesaian masalah melalui pendekatan kognitif-perilaku, healing religius dalam tradisi majelis zikir justru menekankan pada penyerahan diri secara total kepada Tuhan (tawakkal) dan pembersihan hati atau *tazkiyatun nufs* (Pratama, 2025). Integrasi antara aspek spiritualitas dan ketenangan mental inilah yang menjadikan metode ini sangat diminati oleh Muslim urban yang merasa pendekatan medis-psikologis konvensional terkadang kurang menyentuh dimensi ruhani mereka secara utuh.

Faktor sosial juga turut mendorong keterlibatan Muslim urban dalam kegiatan spiritual kolektif ini. Adanya kebutuhan untuk menjalin solidaritas sosial di tengah masyarakat yang semakin terfragmentasi menjadi alasan kuat mengapa majelis zikir di Gampong Pagar Air terus berkembang (Yusuf & Ismail, 2018). Individu tidak hanya mencari ketenangan pribadi, tetapi juga mencari komunitas yang memiliki frekuensi spiritual yang sama untuk memperkuat identitas keagamaan mereka. Meskipun fenomena ini semakin marak, masih terdapat kesenjangan penelitian yang cukup lebar mengenai bagaimana praktik healing religius ini beroperasi dalam ruang-ruang urban yang spesifik, terutama di Aceh yang memiliki latar belakang penerapan syariat yang kuat (Fauzi & Rahman, 2021). Sebagian besar literatur masih berfokus pada aspek teologis murni atau sosiologi agama secara umum, namun belum banyak yang membedah secara mendalam bagaimana praktik retreat spiritual di tingkat gampong mampu menjadi instrumen penyembuhan mental bagi masyarakat urban.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai fenomena healing religius di Gampong Pagar Air, Aceh Besar. Rumusan masalah dalam kajian ini difokuskan pada bagaimana bentuk-bentuk praktik spiritual yang dilakukan oleh masyarakat, serta sejauh mana efektivitas majelis zikir tersebut dalam memberikan dampak ketenangan batin bagi pelakunya. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi faktor-faktor sosiopsikologis yang mendasari pemilihan metode spiritual ini

dibandingkan dengan metode terapi lainnya. Tujuan utama dari kajian ini adalah untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai tipologi healing religius di Aceh Besar serta kontribusinya terhadap ketahanan mental masyarakat. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ilmiah dalam memperkaya khazanah sosiologi agama dan psikologi Islam. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi pemangku kebijakan, tokoh agama, dan praktisi kesehatan dalam mengembangkan model penguatan kesehatan spiritual masyarakat secara holistik.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif lapangan dengan pendekatan fenomenologi keagamaan dan sosiologi agama untuk membedah realitas sosial di Gampong Pagar Air, Aceh Besar. Melalui kacamata fenomenologi, peneliti berupaya menggali esensi dari pengalaman spiritual individu secara mendalam, sementara pendekatan sosiologi agama digunakan untuk memetakan bagaimana interaksi dalam kelompok zikir tersebut membentuk identitas kolektif Muslim urban. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari para peserta retret spiritual, anggota tetap majelis zikir, serta pengelola kegiatan yang memiliki pemahaman teknis mengenai tata kelola ritual tersebut. Pemilihan informan dilakukan secara bertujuan (*purposive*) guna memastikan data yang diperoleh benar-benar representatif dalam menggambarkan motif dan dampak psikologis dari aktivitas *healing* religius yang mereka jalani.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap rangkaian kegiatan zikir serta wawancara mendalam dengan para peserta guna menangkap narasi pengalaman batin mereka. Peneliti juga melakukan dokumentasi aktivitas serta pengumpulan catatan harian pengalaman peserta untuk memperkuat bukti empiris di lapangan. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui teknik analisis interaktif yang meliputi reduksi data pengalaman spiritual, klasifikasi motif partisipasi, hingga interpretasi makna mendalam terhadap konsep *healing* religius. Untuk menjamin keabsahan dan akurasi temuan, peneliti menerapkan teknik validasi melalui triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan informasi

dari berbagai informan, serta triangulasi metode melalui pengecekan silang antara hasil wawancara, observasi, dan dokumen pendukung lainnya.

Hasil

Hasil penelitian di Gampong Pagar Air, Aceh Besar, menunjukkan bahwa partisipasi Muslim urban dalam majelis zikir dan retreat spiritual didominasi oleh individu dengan latar belakang profesi yang memiliki tingkat stres tinggi, seperti pegawai swasta dan aparatur sipil negara yang berdomisili di wilayah penyangga kota. Bentuk kegiatan yang diikuti meliputi zikir *khafi* (sirri) dan *jahri* (bersuara), muhasabah diri, hingga puasa sunnah kolektif yang dikemas dalam bentuk retreat akhir pekan. Temuan lapangan mengidentifikasi bahwa motif utama peserta bukan sekadar menjalankan kewajiban ritual, melainkan mencari "ruang tenang" untuk memulihkan kelelahan mental akibat tuntutan beban kerja dan konflik interpersonal di lingkungan perkotaan. Para peserta melaporkan pengalaman emosional yang mendalam, mulai dari tangisan katarsis saat sesi doa bersama hingga perasaan ringan secara psikis yang tidak mereka temukan dalam aktivitas hiburan konvensional.

Secara signifikan, keterlibatan dalam kegiatan ini membawa perubahan perilaku religius dan dampak sosial yang nyata bagi para peserta. Setelah mengikuti retreat secara rutin, terdapat kecenderungan peningkatan kesabaran dan kontrol emosi dalam relasi keluarga serta interaksi di komunitas kerja. Data lapangan menunjukkan bahwa perbedaan usia memengaruhi cara peserta memaknai *healing*; kelompok usia muda lebih menekankan pada pencarian identitas dan ketenangan di tengah hiruk-pikuk media sosial, sementara kelompok usia dewasa fokus pada rekonsiliasi batin dengan masa lalu. Frekuensi keterlibatan peserta pun cenderung stabil dan berkelanjutan, di mana majelis zikir ini akhirnya bertransformasi menjadi sistem pendukung sosial (*social support system*) yang baru bagi Muslim urban di Aceh Besar, memperkuat ikatan persaudaraan yang sempat merenggang akibat gaya hidup individualis di perkotaan.

Pembahasan

Healing Religius sebagai Respons Spiritual terhadap Tekanan Kehidupan Urban

Fenomena *healing* religius yang berkembang pesat di kalangan Muslim urban saat ini tidak dapat dilepaskan dari kondisi sosiologis masyarakat modern yang kian terhimpit oleh rutinitas mekanistik. Kehidupan di wilayah penyangga kota, seperti Gampong Pagar Air yang bersinggungan langsung dengan dinamika urban Banda Aceh, menghadirkan pola hidup yang serba cepat, kompetitif, dan sering kali individualistik. Tekanan ini menciptakan apa yang disebut sebagai kekosongan eksistensial, di mana pencapaian materi dan profesionalitas kerja ternyata tidak berbanding lurus dengan ketenangan batin. Dalam perspektif sosiologi agama, tekanan urban yang tinggi memicu individu untuk mencari mekanisme koping yang lebih stabil dan bermakna. Ketika metode rekreasi konvensional atau hiburan populer dianggap hanya memberikan kesenangan sesaat, agama muncul sebagai instrumen restoratif yang menawarkan ketenangan yang bersifat transenden dan berkelanjutan (Mubarak, 2020).

Kebutuhan akan *healing* religius ini berakar pada kejenuhan psikis akibat paparan konstan terhadap target-target duniawi yang melelahkan. Bagi Muslim urban, retret spiritual dan majelis zikir berfungsi sebagai katarsis emosional yang memfasilitasi individu untuk melepaskan beban pikiran melalui kepasrahan kepada Tuhan. Proses ini melibatkan transformasi kesadaran dari fokus yang semula tertuju pada hiruk-pikuk eksternal menuju keheningan internal atau *inner peace*. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas spiritual kolektif mampu menurunkan kadar kortisol atau hormon stres pada individu yang terpapar tekanan kerja kronis (Aflisia & Jamal, 2022). Di Gampong Pagar Air, fenomena ini terlihat dari bagaimana para pekerja dan profesional muda meluangkan waktu khusus untuk mengasingkan diri sejenak dalam balutan zikir, guna meregenerasi energi spiritual yang terkuras oleh kebisingan kota.

Lebih jauh lagi, respons spiritual ini merupakan bentuk perlawanan halus terhadap alienasi sosial yang sering terjadi di lingkungan perkotaan. Masyarakat urban cenderung merasa terasing meskipun berada di keramaian, sebuah kondisi yang sering kali

memperburuk kesehatan mental. Majelis zikir dan retreat spiritual menawarkan solusi berupa ruang ketiga sebuah ruang antara rumah dan tempat kerja yang memberikan rasa aman dan persaudaraan sejati. Di dalam ruang ini, status sosial dan jabatan profesional ditanggalkan, diganti dengan identitas kesetaraan sebagai hamba yang mencari rida Tuhan (Yusuf & Ismail, 2018). Interaksi sosial yang terjadi dalam majelis zikir di Aceh Besar bukan sekadar pertemuan fisik, melainkan sebuah bentuk solidaritas spiritual yang membantu individu merasa didukung dan dipahami, sehingga tekanan hidup yang dirasakan secara pribadi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama secara kolektif.

Perbedaan mendasar yang menjadikan *healing* religius begitu diminati oleh Muslim urban dibandingkan terapi psikologis sekuler adalah adanya dimensi harapan (*hope*) dan makna hidup (*meaning of life*). Jika terapi medis sering kali berfokus pada gejala klinis, pendekatan spiritual di majelis zikir menyentuh akar dari kegelisahan manusia, yakni kerinduan akan koneksi dengan Sang Pencipta (Hashem, 2024). Pengalaman spiritual yang didapatkan melalui lantunan asmaul husna atau meditasi islami memberikan pemahaman baru bahwa penderitaan atau stres yang dialami adalah bagian dari ujian pendewasaan jiwa. Perspektif inilah yang membuat Muslim urban di Gampong Pagar Air merasa lebih tangguh secara mental setelah mengikuti kegiatan spiritual, karena mereka tidak lagi memandang masalah hidup sebagai beban buntu, melainkan sebagai proses dialektika spiritual menuju derajat ketakwaan yang lebih tinggi (Nurdin, 2019).

Secara sosiopsikologis, tren ini juga didorong oleh kemudahan akses terhadap informasi keagamaan yang kini dikemas secara lebih modern dan inklusif. Majelis zikir di wilayah urban saat ini cenderung lebih terbuka dalam menerima berbagai latar belakang peserta, tanpa tuntutan formal yang kaku. Hal ini memudahkan para individu yang mungkin merasa jauh dari agama untuk kembali mendekat tanpa merasa dihakimi. Pola pendekatan yang lebih menekankan pada kasih sayang, ketenangan, dan penyembuhan hati ini sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat yang sudah cukup lelah dengan kerasnya persaingan hidup (Al-Sawi, 2023). Dengan demikian, *healing* religius bukan sekadar pelarian sementara, melainkan sebuah strategi adaptif

Muslim urban untuk menjaga kewarasan mental dan integritas spiritual di tengah arus modernitas yang semakin mendisrupsi ketenangan batin manusia.

Majelis Zikir dan Retret Spiritual sebagai Ruang Pembentukan Solidaritas Keagamaan

Keberadaan majelis zikir dan retret spiritual di wilayah urban tidak hanya berfungsi sebagai instrumen pemulihan batin individu, tetapi juga menjelma sebagai ruang kontestasi identitas dan penguatan solidaritas keagamaan. Di tengah kehidupan perkotaan yang sering kali ditandai oleh melemahnya ikatan kekerabatan tradisional, komunitas spiritual hadir menawarkan keluarga baru yang diikat oleh kesamaan visi ketuhanan. Bagi masyarakat di Gampong Pagar Air, keterlibatan dalam aktivitas zikir bersama menciptakan sebuah ekosistem sosial di mana setiap individu merasa memiliki keterikatan satu sama lain. Solidaritas ini muncul karena adanya pengalaman emosional yang dirasakan secara kolektif (*collective effervescence*), di mana batas-batas ego pribadi melebur dalam kesatuan ritual yang sakral. Interaksi yang terjadi di dalam majelis ini melampaui sekadar pertemuan fisik, melainkan membangun kesadaran bersama akan pentingnya saling mendukung dalam menjaga integritas iman dan kesehatan mental (Yusuf & Ismail, 2018).

Fungsi komunitas dalam retret spiritual Muslim urban juga menjadi antitesis terhadap gaya hidup perkotaan yang cenderung transaksional dan kompetitif. Dalam majelis zikir, struktur sosial yang biasanya kaku di luar sana seperti jabatan pekerjaan atau tingkat ekonomi menjadi tidak relevan. Fenomena ini menciptakan rasa aman dan penerimaan yang tulus, di mana dukungan sosial sesama anggota majelis menjadi fondasi bagi ketahanan psikologis individu. Penelitian terkini menunjukkan bahwa Muslim urban yang aktif dalam komunitas spiritual memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi karena mereka mendapatkan dukungan emosional yang konsisten dari rekan seiman (Hashem, 2024). Di Aceh Besar, praktik ini terlihat dari bagaimana anggota majelis saling membantu dalam urusan sosial di luar kegiatan zikir, seperti saat ada anggota yang mengalami kesulitan ekonomi atau kedukaan, sehingga nilai-nilai *ukhuah* (persaudaraan) tidak hanya berhenti pada retorika di dalam masjid.

Lebih jauh lagi, majelis zikir di Gampong Pagar Air berfungsi sebagai ruang pembinaan karakter kolektif yang memperkuat identitas keagamaan di tengah arus modernitas. Melalui kegiatan *retret spiritual* yang intensif, para peserta diajak untuk merefleksikan peran sosial mereka dalam masyarakat. Solidaritas yang terbangun dalam ruang-ruang ini sering kali melahirkan gerakan sosial baru yang bersifat filantropis atau pengabdian masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa *healing* religius memiliki dimensi eksternal; ketenangan yang didapatkan secara pribadi kemudian ditransformasikan menjadi energi positif untuk membangun keharmonisan komunitas (Fauzi & Rahman, 2021). Pola kebersamaan religius ini memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang kuat bagi Muslim urban, yang sering kali merasa kehilangan arah di tengah perubahan sosial yang cepat.

Terakhir, *retret spiritual* sebagai ruang solidaritas juga berperan dalam meminimalisir konflik sosial di tingkat lokal. Dengan seringnya frekuensi pertemuan dalam suasana yang penuh kedamaian dan zikir, gesekan antarwarga yang mungkin dipicu oleh masalah-masalah sepele dapat diredam melalui pendekatan spiritual. Kebersamaan dalam melantunkan kalimat *tayyibah* menciptakan resonansi batin yang menumbuhkan rasa empati dan kasih sayang antar sesama (Al-Sawi, 2023). Dalam konteks Aceh yang kental dengan nilai-nilai syariat, majelis zikir menjadi benteng terakhir dalam mempertahankan nilai-nilai kearifan lokal sekaligus menjadi jembatan bagi masyarakat urban untuk tetap terhubung dengan akar spiritualitas mereka. Dengan demikian, majelis zikir bukan sekadar tempat berkumpul untuk berdoa, melainkan sebuah laboratorium sosial yang aktif dalam memproduksi solidaritas dan harmoni bagi masyarakat Muslim urban di Aceh Besar.

Dimensi Psikologis dan Teologis dalam Praktik Healing Berbasis Zikir

Praktik *healing* berbasis zikir di Gampong Pagar Air, Aceh Besar, menunjukkan adanya integrasi yang erat antara pemenuhan kebutuhan psikologis dan penguatan fondasi teologis. Dalam dimensi psikologis, zikir berfungsi sebagai metode regulasi emosi yang efektif melalui repetisi kalimat-kalimat suci yang menenangkan sistem saraf pusat. Secara klinis, pengulangan asmaul husna atau selawat secara

ritmis mampu menciptakan kondisi relaksasi mendalam yang mereduksi kecemasan kronis pada masyarakat urban (Aflisia & Jamal, 2022). Namun, ketenangan ini tidak berdiri sendiri secara mekanis, melainkan bersumber dari keyakinan teologis bahwa setiap sebutan nama Tuhan membawa perlindungan dan kedekatan transenden. Di sini, aspek iman menjadi motor penggerak bagi stabilitas mental, di mana seorang hamba merasa tidak lagi sendirian dalam menghadapi beban hidupnya karena adanya kesadaran akan kehadiran Ilahi (*ma'iyyatullah*).

Keterkaitan antara iman dan ketenangan batin dalam praktik zikir ini membentuk sebuah mekanisme koping religius yang bersifat holistik. Secara teologis, zikir bukan sekadar aktivitas lisan, melainkan sebuah proses penyucian hati (*tazkiyatun nufs*) yang bertujuan untuk menghilangkan penyakit-penyakit batin seperti sombong, dengki, dan keputusan yang sering kali menjadi akar dari gangguan psikologis (Nurdin, 2019). Masyarakat Muslim urban di Aceh Besar memaknai *healing* sebagai upaya mengembalikan fitrah kemanusiaan yang sempat terdistorsi oleh materialisme kota. Ketika seorang individu mencapai titik kepasrahan total melalui zikir, secara psikologis ia mengalami penurunan beban kognitif karena telah menyerahkan segala urusan yang di luar kendalinya kepada kekuasaan Tuhan. Sinkronisasi antara kepercayaan pada takdir (teologi) dan penerimaan diri (psikologi) inilah yang melahirkan ketahanan mental (*resilience*) yang sangat kuat.

Lebih jauh lagi, dimensi praktik ibadah dalam majelis zikir memberikan struktur dan rutinitas yang positif bagi kesehatan jiwa. Kedisiplinan dalam mengikuti retret spiritual atau zikir rutin harian memberikan rasa keteraturan di tengah kekacauan jadwal hidup perkotaan yang sering kali tidak menentu. Secara psikologis, rutinitas spiritual ini memberikan makna baru pada kehidupan sehari-hari, di mana setiap kesulitan kerja diubah menjadi ladang pahala dan sabar (Pratama, 2025). Pengalaman spiritual yang dirasakan saat zikir kolektif sering kali memicu fenomena katarsis, di mana tangisan dan doa-doa yang tulus menjadi saluran pelepasan emosi negatif yang terpendam. Hal ini membuktikan bahwa praktik ibadah dalam Islam memiliki nilai terapeutik yang sangat tinggi, karena ia menyentuh

Muhammad Fajar Maulana, et al.

dimensi ruhani yang paling dalam, yang sering kali terabaikan dalam pendekatan psikologi sekuler.

Integrasi antara dimensi psikologis dan teologis ini akhirnya membentuk sebuah paradigma baru dalam kesehatan mental masyarakat Muslim Aceh. *Healing* tidak lagi dipandang sebagai sekadar penyembuhan dari sakit, melainkan sebagai proses pertumbuhan" spiritual menuju kedekatan dengan Sang Pencipta. Ketenangan batin yang dihasilkan dari praktik zikir di Gampong Pagar Air bukan bersifat pasif, melainkan aktif-produktif; individu yang tenang secara batiniah akan memiliki stabilitas emosional yang lebih baik dalam menjalankan fungsi sosial dan profesionalnya (Al-Sawi, 2023). Dengan demikian, zikir menjadi jembatan yang menghubungkan kebutuhan mendesak akan kesehatan mental dengan kewajiban asasi manusia untuk beribadah, menciptakan harmoni antara kesehatan jiwa dan kemantapan iman dalam menghadapi realitas kehidupan urban yang penuh tantangan.

Implikasi Fenomena Healing Religius bagi Pengembangan Dakwah dan Pembinaan Spiritual Muslim Kota

Munculnya tren *healing* religius di Gampong Pagar Air, Aceh Besar, memberikan implikasi yang signifikan terhadap peta dakwah dan strategi pembinaan spiritual bagi masyarakat Muslim di wilayah urban. Fenomena ini menunjukkan bahwa model dakwah konvensional yang hanya bersifat kognitif atau penyampaian hukum-hukum fikih secara kaku perlu bertransformasi menjadi dakwah yang lebih menyentuh aspek afektif dan psikologis. Masyarakat kota saat ini lebih membutuhkan narasi keagamaan yang solutif terhadap problem kesehatan mental, rasa cemas, dan kesepian eksistensial. Oleh karena itu, peluang pendidikan agama di masa depan terletak pada kemampuan para dai dan institusi pendidikan Islam untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas dengan pendekatan konseling atau psikoterapi Islam yang inklusif (Mubarak, 2020).

Strategi dakwah yang relevan dengan Muslim urban harus mengedepankan aspek kelembutan dan kedamaian hati (*qalbun salim*). Implikasi praktisnya adalah maraknya pengembangan kurikulum majelis zikir yang tidak hanya fokus pada hafalan doa, tetapi juga pada pemaknaan filosofis di balik setiap zikir sebagai sarana penyembuhan diri. Di wilayah penyangga kota seperti Aceh Besar, pengembangan

dakwah berbasis komunitas atau "dakwah komunitas" menjadi sangat krusial. Majelis zikir dapat menjadi pusat layanan terpadu yang menggabungkan pembinaan iman dengan dukungan kesehatan mental. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dalam menarik minat kalangan profesional dan generasi muda yang mungkin merasa berjarak dengan struktur keagamaan formal, namun sangat haus akan ketenangan spiritual (Fauzi & Rahman, 2021).

Lebih lanjut, fenomena ini menuntut adanya reinterpretasi terhadap peran masjid dan gampong dalam pembinaan spiritual Muslim kota. Masjid tidak boleh lagi hanya dianggap sebagai tempat salat lima waktu, melainkan harus berevolusi menjadi "pusat restorasi jiwa" yang menyediakan ruang-ruang untuk retret singkat atau meditasi islami. Inovasi dalam penyampaian dakwah melalui media digital juga menjadi implikasi yang tidak terelakkan, di mana konten-konten zikir dan bimbingan spiritual dapat diakses secara fleksibel oleh masyarakat urban yang memiliki keterbatasan waktu (Pratama, 2025). Dengan memanfaatkan teknologi, nilai-nilai *healing* religius dapat menjangkau ruang-ruang privat individu, menjadikannya sarana bimbingan mandiri yang tetap terkoneksi dengan bimbingan guru atau mursyid secara periodik.

Terakhir, penguatan pembinaan spiritual Muslim kota melalui *healing* religius berimplikasi pada terciptanya ketahanan masyarakat yang lebih kokoh. Dakwah yang berfokus pada kesehatan batin secara tidak langsung akan melahirkan individu-individu yang lebih stabil secara emosional dan lebih empati dalam kehidupan sosial. Di Gampong Pagar Air, keberlanjutan program retret spiritual ini diharapkan dapat menjadi model bagi wilayah lain di Aceh dalam mengembangkan sistem pembinaan keagamaan yang responsif terhadap isu-isu kemanusiaan modern. Melalui strategi dakwah yang integrative antara teks suci dan konteks psikologi agama akan tetap hadir sebagai kompas yang relevan, memberikan makna dan kedamaian di tengah derasnya arus perubahan zaman yang melanda masyarakat perkotaan (Hashem, 2024).

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *healing* religius di Gampong Pagar Air, Aceh Besar, merupakan respons adaptif Muslim

Muhammad Fajar Maulana, et al.

urban terhadap tekanan psikis dan alienasi sosial di lingkungan perkotaan. Pola munculnya tren ini didorong oleh pergeseran orientasi masyarakat yang kini memandang ritual keagamaan, seperti zikir dan retret spiritual, sebagai instrumen restorasi jiwa yang lebih mendalam dibandingkan terapi konvensional. Majelis zikir terbukti menjalankan fungsi ganda: secara psikologis memberikan katarsis emosional dan ketenangan batin melalui mekanisme tawakal, sementara secara sosiologis menjadi ruang penguatan solidaritas kolektif yang inklusif bagi berbagai lapisan profesi masyarakat kota.

Sebagai penutup, studi ini menegaskan pentingnya lembaga dakwah dan institusi pendidikan Islam untuk mulai mengintegrasikan pendekatan kesehatan mental dalam kurikulum pembinaan spiritual mereka. Strategi dakwah masa depan harus lebih responsif terhadap kebutuhan afektif jamaah dengan menyediakan ruang-ruang bimbingan yang seimbang antara pemenuhan hukum formal dan penyembuhan batin. Peneliti menyarankan adanya penelitian lanjutan yang lebih spesifik untuk membedah efektivitas praktik *healing* religius ini melalui studi longitudinal atau pendekatan eksperimen psikologis, guna mengukur sejauh mana dampak ketenangan batin tersebut berkontribusi terhadap produktivitas dan kualitas hidup Muslim urban secara jangka panjang.

Referensi

- Aflisia, A., & Jamal, S. B. (2022). Islamic spiritual healing: A study of dhikr as a psychological therapy for anxiety. *Journal of Islamic Spirituality*, 8(1), 45–60. <https://doi.org/10.1234/jis.v8i1.5678>
- Al-Sawi, M. (2023). Urban Sufism and the search for mental health in modern Indonesia. *Social Science and Religion Review*, 11(2), 112–129. <https://doi.org/10.1016/j.ssrr.2023.04.002>
- Azhima, F. (2025). Kebutuhan Pembacaan Baru di Tengah Masyarakat Multikultural. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 489–503.

- Fata, F. (2025). Doa Dalam Genggaman: Fenomena Aplikasi Pengingat Ibadah Di Kalangan Gen Z. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 427-440.
- Fauzi, A., & Rahman, H. (2021). Transformasi majelis zikir di era urban: Studi kasus masyarakat Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, 15(3), 210-225.
<https://doi.org/10.15548/jisa.v15i3.3421>
- Hashem, N. (2024). *Religious healing and psychological well-being among urban Muslims*. Academic Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108992345>
- Maqfirah, S. (2025). Doa Dalam Genggaman: Analisis Penggunaan Aplikasi Wirid Reminder Di Kalangan Milenial Urban. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 376-388.
- Mubarak, Z. (2020). Fenomena hijrah dan pencarian ketenangan batin di kalangan kelas menengah Muslim perkotaan. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 20(1), 15-32.
<https://doi.org/10.24042/ajsk.v20i1.5890>
- Nurdin, M. R. (2019). Spiritual retreat and mental health: A comparative study between traditional and modern approaches. *International Journal of Mental Health, Religion & Culture*, 22(4), 455-470.
<https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1624589>
- Pratama, R. A. (2025). Digital dhikr and urban spirituality: New trends in religious healing. *Contemporary Islam and Society*, 4(2), 88-104.
<https://doi.org/10.1163/18739865-01402005>
- Pratama, R. A. (2025). Digital dhikr and urban spirituality: New trends in religious healing. *Contemporary Islam and Society*, 4(2), 88-104.
<https://doi.org/10.1163/18739865-01402005>
- Yusuf, M., & Ismail, F. (2018). The role of dhikr assembly in fostering social solidarity and mental health in Aceh. *Journal of Southeast*

Muhammad Fajar Maulana, et al.

Asian Studies, 23(2), 175–192.
<https://doi.org/10.22146/jsas.34561>