

**KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN  
(STUDI KITAB *AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL-TADBÎR* KARYA  
SYEKH IBNU ATHAILLAH AS-SAKANDARI)**

**TESIS**

**OLEH:  
SANIAH  
NIM: 200211010001**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2023**

**KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN  
(STUDI KITAB *AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL-TADBÎR* KARYA SYEKH  
IBNU ATHAILLAH AS-SAKANDARI)**

**TESIS**

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Antasari  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Ilmu Tasawuf

**Oleh:**

**Saniah**

**200211010001**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF  
BANJARMASIN  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saniah

NIM : 200211010001

Tempat/Tgl. Lahir : Amuntai, 2 Mei 1998

Jurusan : Ilmu Tasawuf

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis saya yang berjudul “Konseling Sufistik Untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* Karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari)” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tesis ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 3 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Saniah  
200211010001

## **PERSETUJUAN TESIS**

### **KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN (STUDI KITAB *AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL-TADBÎR* KARYA SYEKH IBNU ATHAILLAH AS-SAKANDARI)**

Disusun oleh:

**Saniah**

**NIM: 200211010001**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing  
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

**Pembimbing I**



**Dr. Halimatus Sa'diyah, M. Si**  
Tanggal 3 Juli 2023

**Pembimbing II**



**Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag**  
Tanggal 3 Juli 2023

## PENGESAHAN TESIS

### KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN (STUDI KITAB *AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL-TADBÎR* KARYA SYEKH IBNU ATHAILLAH AS-SAKANDARI)

Disusun dan dipersembahkan oleh:

Sanlah  
200211010001

Telah diajukan pada Dewan Penguji  
Pada: Hari Selasa, Tanggal 25 Juli 2023

#### Dewan Penguji

- | No. | Nama                                            |
|-----|-------------------------------------------------|
| 1.  | Dr. Irfan Noor, M. Hum<br>(Ketua)               |
| 2.  | Dr. Hj. Halimatus Sakdiyah, M. Si<br>(Anggota)  |
| 3.  | Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag<br>(Anggota)         |
| 4.  | Dr. Muhammad Iqbal, MSI<br>(Sekretaris/Anggota) |

Tanda Tangan

.....  
.....  
.....  
.....

Mengetahui,

Direktur Pascasarjana

UIN Antasari Banjarmasin



Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197105251997031006

## ABSTRAK

**Saniah**, 200211010001, Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth Al-Tadbîr* Karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari), Pembimbing 1: Dr. Halimatus Sa'diyah, M. Si, dan Pembimbing 2: Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag, pada Program Studi Ilmu Tasawuf Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin, Tahun 2023.

**Kata Kunci:** Konseling Sufistik, Kecemasan

Kecemasan merupakan isu yang terus menjadi perbincangan hingga saat ini. Rasa cemas merupakan hal wajar namun jika berlebihan maka bisa menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu atau berdampak pada hal yang buruk. Rasa cemas yang mengganggu inilah yang harus diatasi salah satunya dengan cara konseling sufistik. Ada seorang tokoh tasawuf yang menulis tentang masalah yang berkaitan dengan kecemasan ini dalam kitabnya *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* yaitu Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari. Ada banyak sekali pembahasan yang sangat relevan dari beliau mengenai berbagai macam persoalan yang manusia hadapi sekarang ini, misalnya masalah rezeki yang menjadi persoalan kecemasan paling banyak terkait dengan hajat manusia.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui metode konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan yang diambil dari kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr*. Dan ingin mengetahui indikator apa saja yang menandakan bahwa seseorang mampu mengatasi kecemasan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*qualitative research*) dalam bentuk penelitian kepustakaan (*library research*). Adapun sumber data primernya adalah kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari. Teknik pengumpulan data dimulai dengan mengumpulkan bahan pustaka yang terkait dengan penelitian kemudian dianalisis dengan metode analisis isi (*content analysis*).

Temuan penelitian ini adalah: 1) pendekatan konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan yang penulis dapatkan adalah dengan *riyâdhah al-nafs* dan *tazkiyah al-nafs*. Pendekatan *riyâdhah al-nafs* melalui *maqâmât* yaitu *taslîm* (kepasrahan diri), *al-yaqîn*, dan *al-faqr*. Sedangkan pendekatan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dapat dilakukan melalui *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. 2) Teknik konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan adalah dengan bertaubat, berzikir, bertafakur, memberikan pencerdasan (*irsyâd*), berdoa, dan mengambil ibrah dari kisah umat terdahulu. 3) Indikator seseorang mampu mengatasi kecemasan adalah mampu berpikir jernih dan bersabar; mampu menyadari bahwa Allah swt. memperhatikan hamba-Nya; mampu menghadapi ujian hidup dan menyerahkan diri kepada-Nya; dapat memotivasi dan mendorong dirinya sendiri untuk tetap utuh di jalan-Nya; mampu meyakini bahwa pilihan Allah swt. yang terbaik; merasakan nikmat kedekatan dengan Allah swt.; memiliki makna hidup tentang rahasia Allah swt. dibalik takdir-Nya; merasa cukup dan tidak mengeluh dalam menyikapi dan menerima ujian hidup; serta merasakan ketenangan.

## ABSTRACT

**Saniah**, 200211010001, Sufistic Counseling for Overcoming Anxiety (Study of the Book of Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr by Sheikh Ibnu Athaillah as-Sakandari), Advisor 1: Dr. Halimatus Sa'diyah, M. Si, dan Advisor 2: Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag, at the Postgraduate of Islamic Mysticism at UIN Antasari Banjarmasin, 2023.

**Keywords:** Sufistic Counseling, Anxiety

Anxiety is an issue that continues to be discussed today. Anxiety is a natural thing, but if it is excessive it can cause daily activities to be disrupted or have an impact on bad things. This disturbing feeling of anxiety must be overcome, one of which is by means of Sufistic counseling. There is a Sufism figure who writes about problems related to this anxiety in his book Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr namely Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari. There are lots of very relevant discussions from him regarding various kinds of problems that humans face today, for example the problem of sustenance which is the most anxiety problem related to human desires.

The purpose of this research is to find out the Sufistic counseling method for overcoming anxiety taken from the Al-Quran. Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr. And want to know what indicators indicate that a person is able to overcome anxiety.

This research uses a qualitative approach (qualitative research) in the form of library research. The primary data source is the book Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr by Sheikh Ibnu Athaillah as-Sakandari. Data collection techniques began by collecting library materials related to the research and then analyzed using content analysis methods.

The results of the research found that: 1) the sufistic counseling approach to overcome anxiety that the writer got is riyâdhah al-nafs and tazkiyah al-nafs. Riyâdhah al-nafs approach through maqâmât namely taslîm (self-surrender), al-yaqîn, and al-faqr. While the tazkiyah al-nafs approach (purification of the soul) can be done through takhalli, tahalli, and tajalli. 2) Sufistic counseling techniques for overcoming anxiety are repentance, remembrance, meditation, giving intelligence (irsyâd), praying, and taking compassion from the stories of the former people. 3) The indicator of someone being able to overcome anxiety is being able to think clearly and be patient; able to realize that Allah swt. caring for his servant; able to face the test of life and surrender to Him; can motivate and encourage himself to stay intact in His way; able to believe that the choice of Allah swt. the best; feel the pleasure of closeness to Allah swt.; has the meaning of life about the secret of Allah swt. behind His destiny; feel enough and do not complain in addressing and accepting life's trials; and feel calm.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji milik Allah Azza wajalla yang telah memberikan nikmat, melimpahkan rahmat, mencurahkan taufiq dan menebarkan hidayah, sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis dengan judul “Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth Al-Tadbîr* Karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari).”

Sholawat dan salam semoga tetap tercurah kepada tokoh sentral para sufi, yang wajib diimani kerasulannya, patut dan harus diikuti sunnah-sunnahnya, diteladani budi akhlakunya yakni *habîbanâ wa nabiyyanâ* Muhammad Saw. Sholawat dan salam juga menebar kepada keluarganya, para sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang senantiasa istiqamah menegakkan sunnah-sunnah nabi dan menjadi inspirasi para sufi dalam laku spiritual menuju *Rabbi al-Izzati* sampai hari akhir nanti.

Selesainya tesis ini bukan semata-mata kerja keras penulis saja, melainkan ada sosok-sosok hebat di belakang layar yang sangat berjasa. Untuk itu, dengan kerendahan hati penulis menyampaikan ribuan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.A. yang telah memberikan bimbingan dan motivasi terbaik di awal-awal perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas studi tepat waktu.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Bapak Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, S. Ag, M. Ag, atas segala layanan dan fasilitas yang telah diberikan selama penulis menempuh studi.
3. Ketua dan Sekretaris Program Studi S2 Ilmu Tasawuf Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Bapak Dr. Muhammad Iqbal, S.Th.I, M.S.I dan Bapak Fakhrie Hanief, S.Th.I, MA, yang telah memberikan layanan khusus di prodi Ilmu Tasawuf.



4. Dosen Pembimbing I dan II, Ibu Dr. Halimatus Sa'diyah, M.Si dan Bapak Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag, yang sabar dan ikhlas meluangkan waktunya serta mencurahkan intelektualnya untuk membimbing penulis.
5. Para dosen, karyawan dan karyawan Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaik kepada penulis selama mengikuti akademik.
6. Kepala Perpustakaan Pusat dan Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin beserta jajarannya, yang telah banyak memberikan kontribusi layanan dan bantuan terhadap penulis dalam rangka mendapatkan literatur yang diperlukan selama studi dan dalam program tesis ini.
7. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Drs. Muhammad Yani dan Ibunda Nurussa'adah, S. Ag tercinta, yang telah memberikan dukungan baik itu materi, moral, doa restu, serta motivasi terhadap penulis selama ini.
8. Teman-teman mahasiswa/i Program Studi Ilmu Tasawuf Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin angkatan 2020 yang telah menjadi rekan diskusi penulis selama perkuliahan. Semoga semua ilmu menjadi berkah dan manfaat.
9. Teman-teman yang selalu memberikan support dan doa kepada penulis selama ini.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan tesis ini pasti masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menghimbau kepada para pembaca yang budiman, jangan segan-segan untuk memberikan kritik yang konstruktif untuk karya-karya selanjutnya.

Terakhir, penulis berharap kepada Allah swt. Yang Maha Mengetahui yang menjadi sumber keilmuan, semoga tesis ini menjadi salah satu bagian penting dalam khazanah keilmuan dan dapat memberikan manfaat serta kebaikan kepada pembaca atas izin Allah swt.

Banjarmasin, 3 Juli 2023



Penulis

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1.	ا	Alif	A	16.	ط	Tha	Th
2.	ب	Ba	B	17.	ظ	Zha	Zh
3.	ت	Ta	T	18.	ع	Ain	‘
4.	ث	Tsa	Ts	19.	غ	Ghain	Gh
5.	ج	Jim	J	20.	ف	Fa	F
6.	ح	<u>H</u>	<u>H</u>	21.	ق	Qaf	Q
7.	خ	Kha	Kh	22.	ك	Kaf	K
8.	د	Dal	D	23.	ل	Lam	L
9.	ذ	Dzal	Dz	24.	م	Mim	M
11.	ر	R	R	25.	ن	Nun	N
11.	ز	Zai	Z	26.	و	Waw	W
12.	س	Sin	S	27.	ه	Ha	H
13.	ش	Syin	Sy	28.	ء	A	`
14.	ص	Sh	Sh	29.	ي	Ya	Y
15.	ض	Dhad	Dh				

### 1. Vokal

Vokal terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	a	Fathah
ِ	i	Kasrah

◌ِ	u	Dhammah
----	---	---------

Kata sandang: Contoh: ( الرجال ) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, ( الدوان ) *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

Syiddah: Misalnya, kata ( الضرورة ) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
◌ِ◌َ	ai	a dan i
◌ِ◌ُ	au	a dan u

## 2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (*mad*), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
◌َ◌َ	â	a dengan topi di atas
◌ِ◌ِ	î	i dengan topi di atas
◌ُ◌ُ	û	u dengan topi di atas

## 3. Kata Sandang

Dilambangkan dengan huruf yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Contoh: *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, *al-diwân* bukan *ad-diwân*.

## 4. Syiddah (*Tasydîd*)

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda ( ◌◌ ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf

syamsiyah. Misalnya, kata ( الضرورة ) tidak ditulis ad-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

## 5. *Ta Marbûthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*naʿt*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طريقة	Tharîqah
2	الجامعة الإسلامية	Al-Jâmi'ah al-Islâmiyyah
3	وحدة الوجود	Wahdah al-Wujûd

## 6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari. Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya. Berkaitan

dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak *'Abd al-Samad al-Palimbânî*; Nuruddin al-Raniri, tidak *Nûr al-Dîn al-Rânîrî*.

## **7. Cara Penulisan Kata**

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'l*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab. Contoh: ذهب الاستاذ ditulis dzahaba al-ustâdzu.

## SINGKATAN-SINGKATAN

NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
H.R	: Hadis Riwayat
Swt.	: <i>Subhânahu wa ta'âla</i>
Vol.	: Volume
QS.	: Quran Surah
Saw.	: <i>Shalla Allâhu 'alayhi wa salam</i>
a.s	: <i>'Alahi al-salâm</i>
t.th	: Tanpa Tahun Terbit
terj.	: Terjemahan
No.	: Nomor

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
PERSETUJUAN TESIS .....	iii
PENGESAHAN TESIS .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	ix
SINGKATAN-SINGKATAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I     PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	13
D. Definisi Operasional .....	14
E. Penelitian Terdahulu.....	16
F. Kajian Teori.....	20
G. Metode Penelitian .....	22
H. Sistematika Penulisan .....	25
BAB II     LANDASAN TEORI .....	26
A. Konseling Sufistik .....	26
1. Perbedaan Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi .....	26
2. Definisi Konseling Sufistik .....	27
3. Unsur-unsur dalam Konseling Sufistik .....	30
4. Dasar-dasar Konseling Sufistik .....	33
5. Tujuan Konseling Sufistik.....	35
6. Metode dan Materi Konseling Sufistik .....	35
7. Pendekatan dan Teknik Konseling Sufistik.....	38
B. Kecemasan .....	45
1. Definisi Kecemasan.....	45

	2. Ciri-ciri Gangguan Kecemasan .....	49
	3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	51
	4. Konsep Kecemasan dalam Islam .....	52
	5. Hubungan antara Konseling Sufistik dan Kecemasan .....	59
BAB III	SYEKH IBNU ATHAILLAH AS-SAKANDARI DAN KITAB AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL-TADBÎR .....	66
	A. Biografi Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari .....	66
	B. Introduksi Kitab <i>al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr</i> .....	71
BAB IV	ANALISIS KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN DALAM KITAB <i>AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL- TADBÎR</i> KARYA SYEKH IBNU ATHAILLAH .....	89
	A. Pendekatan Konseling Sufistik Syekh Ibnu Athaillah as- Sakandari dalam Kitab <i>al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr</i> Untuk Mengatasi Kecemasan .....	89
	1. Pendekatan <i>riyâdhah al-nafs</i> .....	90
	2. Pendekatan <i>tazkiyah al-nafs</i> .....	109
	B. Teknik Konseling Sufistik Untuk Mengatasi Kecemasan dalam Kitab <i>al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr</i> karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari .....	110
	1. Bertaubat .....	110
	2. Berzikir .....	112
	3. Bertafakur .....	115
	4. <i>Irsyâd</i> (memberikan pencerdasan) .....	121
	5. Berdoa .....	122
	6. Mengambil ibrah dari kisah umat terdahulu .....	124
	7. Tips untuk tidak ikut campur urusan Allah swt .....	129
	C. Indikator Seseorang Mampu Mengatasi Kecemasan .....	135
BAB V	PENUTUP .....	143
	A. Kesimpulan .....	143
	B. Saran-saran .....	144
	DAFTAR PUSTAKA .....	146



LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	157
RIWAYAT PENULIS .....	167