

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.