

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renaissance yang terjadi sekitar abad 17 lalu adalah pertanda munculnya modernitas di seluruh dunia. Hal ini tidak hanya memiliki dampak positif tapi juga dampak negatif. Sisi positif yang bisa kita akui seperti berkembang pesatnya teknologi dan sains, semakin cepatnya sistem informasi dan perubahan dunia menjadi satelit (dalam satu sistem tunggal) sehingga muncul dunia maya (*cyber-space*) melalui internet. Melalui sistem tunggal inilah jaringan informasi multimedia menjadi kebutuhan wajib dalam kehidupan manusia.

Manusia secara tidak sadar kadang diperbudak oleh modernitas sains yang semakin memenjarkan jiwa dan lupa akan jati dirinya ketika menikmati semua itu. Dari sinilah muncul kompleksitas gejala negatif bagi kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dari adanya ketidakseimbangan antara kemajuan iptek adalah munculnya konflik batin karena terabaikannya nilai-nilai spiritual. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kondisi psikologis manusia sehingga ia akan mencari penentram batin.

Konflik batin yang muncul karena terabaikannya nilai-nilai spiritual antara lain adalah kegelisahan, kekhawatiran, kecemasan, dan penyakit jiwa lainnya. Hampir tiap hari kita menemukan atau mendengar kisah orang mabuk, stres bahkan sampai bunuh diri. Banyak orang yang merasakan dan mengeluh tentang keresahan hidupnya dan merasa hidup kering tanpa makna. Mereka berkonsultasi tentang keresahan yang dialami dan apa yang harus diperbuat untuk mengatasinya.

Sebanyak 18.5% penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan jiwa yang disampaikan dalam sebuah penelitian di tahun 2018. Prosentase ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia mengalami berbagai gangguan kejiwaan

seperti cemas, gelisah, stres, dan yang lain.¹ Gangguan kejiwaan yang menimpa masyarakat modern antara lain: keterasingan terhadap diri sendiri; stres; depresi; frustrasi; kecemasan sampai pada degradasi moral.²

Apalagi akhir-akhir ini di negara Indonesia sendiri maraknya wabah Covid-19. Hampir semua aspek kehidupan terdampak covid-19, diantaranya pelarangan kegiatan sosial, melemahnya sektor ekonomi, pengurangan layanan transportasi yang diatur secara ketat, kosongnya pusat belanja dari pengunjung serta penurunan pada sektor pariwisata, bekerja dan belajar pun dilakukan secara online di rumah. Menurut berita yang ada di CNN Indonesia, kecemasan yang tinggi melanda masyarakat Indonesia akibat pandemi Covid-19. Berdasarkan studi dari Persatuan Sarjana dan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) mengungkapkan bahwa kecemasan menimpa sebagian masyarakat Indonesia pada saat pandemi.³

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Deshinta Vibriyanti, tentang “Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19”, Pengaruh wabah covid-19 berdampak pada fisik dan psikis seseorang. Berbagai masalah yang terjadi akibat Covid-19 menjadi sumber stress bagi masyarakat. Sebanyak 66% responden wanita menikah, berdasarkan Survei Ketahanan Keluarga saat terjadi pandemi yang dilakukan Institut Pertanian Bogor (IPB) menemukan bahwa sebanyak 50,6% mengalami kecemasan dan kegelisahan, sebanyak 46,9% wanita mudah sedih dan 35,5% sulit berkonsentrasi.⁴

Ikatan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang bekerja sama dengan Persakmi meneliti bagaimana perasaan orang Indonesia selama pandemi. Penelitian tersebut dilakukan dengan metode survei online yang diikuti oleh 8.031 responden dari 34 provinsi di Indonesia itu. Hasilnya sebanyak

¹ Jarman Arroisi, “Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi,” *Tsaqafah* 14, no. 2 (27 November 2018): 323, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2459>., 324.

² M Fahli Zatra Hadi, “Tasawuf Untuk Kesehatan Mental,” *An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam*, Januari-Juni 2015, 4, no. 1 (2015): 11.

³ CNN Indonesia, “Studi: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi saat Pandemi,” *CNN Indonesia*, 30 Juni 2020, diakses pada 30 Januari 2022.

⁴ CNN Indonesia.

56% masyarakat Indonesia masuk dalam kategori gelisah dan sangat cemas. Baik itu dari aspek agama, aspek ekonomi, aspek pendidikan dan aspek sosial.⁵

Masyarakat Indonesia yang mengalami keresahan pada aspek ekonomi mencapai 58%, alasannya didominasi oleh tidak seimbangnya antara pemasukan dan pengeluaran, pemecatan di tempat kerja, dan penutupan tempat usaha. Adapun orang yang cemas terhadap pekerjaannya mencapai 63% dikarenakan pendapatan yang rendah, koordinasi yang sulit, dan pembagian waktu yang tidak efektif.⁶

Masyarakat yang mengaku gelisah dalam aspek keagamaan sebanyak 55% dikarenakan mereka cemas karena tidak bisa pergi ke tempat ibadah dan majelis ilmu dengan rutin serta tidak mendapatkan ilmu agama. Masyarakat yang cemas karena pendidikan yang tidak menentu mencapai 74%, kecemasan itu dikarenakan kesusahan memahami materi dari rumah dan masalah sinyal yang tidak bisa diakses. Adapun masyarakat yang mengaku cemas dalam hubungan sosial sebanyak 67%, mereka cemas dengan kondisi keluarga dan bosan tidak bisa keluar rumah.⁷

Kecemasan merupakan fenomena yang paling banyak terjadi di kalangan manusia dan menggelisahkan. Kebanyakan penyakit yang terjadi pada akal dan ingatan, penyakit kejiwaan dan saraf, segala macam guncangan jiwa, dan 70% penyakit fisik sering disertai kecemasan dan ketakutan, baik secara zahir maupun batin.⁸

Sumber dari kecemasan yang dirasakan manusia adalah hilangnya makna hidup, sebagaimana yang diungkapkan oleh Ahmad Mubarak. Manusia yang memiliki makna hidup adalah mereka yang mempunyai rasa jujur, dapat melakukan hal-hal yang bermanfaat untuk orang lain dan merasa hidupnya memberikan manfaat untuk orang lain. Manusia yang menderita kecemasan adalah orang yang tidak mempunyai prinsip hidup sehingga kehidupannya tidak

⁵ CNN Indonesia.

⁶ CNN Indonesia.

⁷ CNN Indonesia.

⁸ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: perspektif Islam & psikologi kontemporer*, Cetakan I (Malang: UIN-Malang Press, 2009), 173.

bermakna dan hampa. Begitu pula Zakiah Daradjat berpendapat bahwa penyebab manusia hidup dalam kecemasan dan kegelisahan salah satunya karena pengaruh ilmu pengetahuan modern yang menyebabkan orang lupa pada agama, akibat selanjutnya adalah menghilangkan rasa bahagia, aman dan tentram dalam masyarakat.⁹

Manusia milenial sering dikelompokkan sebagai *the post industrial society*, yaitu suatu masyarakat yang kehidupannya dipenuhi dengan perangkat teknologi canggih dan alat-alat mekanik yang serba otomatis. Bukan kebahagiaan hidup yang didapat oleh orang-orang modern saat ini melainkan sering dihampiri oleh rasa cemas, ketidakpercayaan diri dan kurangnya moral akibat dari kemewahan gaya hidup yang materialistik. Maka sangat penting untuk memiliki tujuan dan makna hidup seperti yang diajarkan dalam tasawuf yaitu untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan. Karena dalam tasawuf diajarkan cara untuk melepaskan kejenuhan dan mengisi kekosongan jiwa setelah kebutuhan materi terpenuhi dan didapatkan dengan mudah.¹⁰

Menurut Zakiah Daradjat agama mampu berperan sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Penerapan pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari mampu mengembalikan kesehatan orang yang mengalami kecemasan dan membentengi orang untuk mengalami gangguan jiwa.¹¹ Seseorang yang selalu beribadah akan semakin dekat dengan Tuhannya dan akan semakin mudah untuk menghadapi segala ujian, cobaan kehidupan maupun kekecewaan serta kekhawatiran. Begitu pun orang yang jauh dari agama pasti akan jauh dari Tuhannya dan semakin sulit pula untuk menemukan ketenangan hidup.

Menurut William James, seorang filsuf Amerika bermazhab pragmatisme mengungkapkan bahwa terapi yang paling bagus untuk mengatasi kecemasan ialah beriman kepada Tuhan. Beriman kepada Tuhan memberikan kekuatan dalam hidup seseorang. Dia mengatakan bahwa ada ikatan yang tidak bisa terputus

⁹ Tamama Rofiqoh, "Konseling Religius: Mengatasi Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi," *Jurnal Kopasta* 3, no. 2 (2016), 76.

¹⁰ Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 204.

¹¹ Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers, 2017), 274.

antara manusia dengan Tuhan, apabila manusia menundukkan diri di bawah bimbingan-Nya, maka semua harapan dan cita-cita akan terwujud.¹²

James membuat perumpamaan untuk memperjelas keyakinan dan pendapatnya bahwa dahsyatnya gelora gelombang lautan tidak menjadikan keruh dan resah ketenangan jiwa; demikian halnya seseorang yang memiliki keimanan yang kuat maka rasa tenangnya tidak akan dikeruhkan oleh gejolak superfisial yang bersifat sementara. Sebab menurutnya, seseorang yang benar-benar religius akan terlindungi dari kecemasan dan kegelisahan, keseimbangannya selalu terjaga dan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi. Seorang penganut psikoanalisis, A.A.Brill, mengatakan bahwa seseorang yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa.¹³ Pendiri psikologi analisis, bapak Carl Gustaf Jung menyatakan bahwa tidak ada pasien yang sembuh (umur mereka di atas 35 tahun) dari penyakit kejiwaan kecuali kembali pada wawasan agama tentang kehidupan.

Pengaruh keimanan memiliki peran yang sangat besar bagi kejiwaan manusia sebagaimana yang diungkapkan oleh James, Brill, dan Gustaf di atas. Dengan keimanan seseorang akan menjadi lebih kuat dan sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan yang diderita, mampu menenangkan jiwa, menimbulkan kedamaian hati dan memberikan rasa bahagia dalam hati.

Namun demikian, para ilmuwan Barat tidak memberikan solusi yang konkret untuk menangkal dan menyembuhkan berbagai macam gangguan jiwa serta tekanan mental. Mereka hanya memberikan sugesti untuk manusia modern kembali pada agama. Arnold Toynbee mengatakan bahwa satu-satunya terapi untuk penderitaan jiwa yang sedang dialami adalah kembali kepada agama. Caranya adalah dengan jalan tasawuf yang telah menyediakan jalan bagi siapa saja yang membutuhkannya.

Kondisi dan situasi saat ini sangatlah kompleks sehingga tasawuf mempunyai tanggung jawab sosial yang lebih berat dibandingkan masa dulu. Penyebab utama manusia mengalami gangguan kesehatan mental dalam pandangan tasawuf adalah

¹² Asep Achmad Hidayat, *Mata Air Bening Ketenangan Jiwa:Pintu Masuk Ketenteraman dan Kemuliaan Hidup (ESQ Perspektif Tasawuf)* (Bandung: Marja, 2015), 23.

¹³ Achmad Hidayat, 24.

karena adanya kekosongan spiritual, kehidupan yang serba konsumtif dan individualisme. Kehampaan spiritual yang dialami manusia dapat mengakibatkan cemas, galau, stres dan penyakit mental lainnya. Penyakit psikis semacam ini hanya bisa disembuhkan dengan metode pengobatan sufistik karena pada umumnya pengobatan medis sangat sulit untuk menyembuhkannya.¹⁴

Menurut Ahmad Mubarak dalam bukunya “Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan Manusia Modern, tasawuf memiliki semua unsur yang diperlukan oleh manusia untuk realisasi kerohanian yang luhur, bersistem, dan tetap dalam koridor syariah. Menurut pengakuan beliau selama mengikuti pertemuan internasional tarekat, yang pertama Sarasehan tarekat guru sedunia (*multaqâ al-tashawwuf al-Islamiy al-‘Alamiy*) pada tahun 1995 di Tripoli Libya, dan yang kedua *2nd International Unity Conference* yang diselenggarakan oleh masyayikh Tarekat Naqshabandiyah Amerika pada tahun 1998 di Washington. Dari dua pertemuan tersebut, tergambar bagaimana tasawuf dibutuhkan oleh masyarakat modern. Hal ini menunjukkan bahwa tasawuf bisa menjadi alternatif bagi masyarakat untuk menyeimbangkan kekuatan fisik, pikiran dan jiwa.

Menurut Amin Syukur, manusia modern harus menjalani praktek tasawuf karena banyaknya masalah dikarenakan tasawuf adalah jawaban dari kebutuhan spiritual seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan psikis termasuk perasaan cemas dikarenakan kosongnya kondisinya spiritualnya. Spiritualitas yang rendah akan mempengaruhi parahnya tingkat kecemasan.¹⁵ Renih Dolo, mengatakan bahwa manusia saat ini hidup di zaman stres. Kemakmuran manusia semakin meningkat akibat iptek yang semakin maju, namun hal itu tidak menambah ketenangan dan kebahagiaan hidup manusia. Bahkan sebaliknya dampak negatif kemajuan iptek semakin menambah kecemasan, kegelisahan dan

¹⁴ Zamzami Sabiq, “Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental,” *Anil Islam* 9, no. 2 (Desember 2016): 25.,347.

¹⁵ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual* (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 156.

putusnya harapan serta gangguan kejiwaan yang menghilangkan makna kehidupan.¹⁶

Tasawuf sangat berarti apabila dihadapkan dengan kondisi manusia saat ini yang mengalami keresahan jiwa dan krisis moral. Karena dalam tasawuf terdapat ketenangan rohani dan kepuasan batin. Konflik kejiwaan, kecemasan, stres dan depresi bisa diselesaikan melalui tasawuf. Karena inti ajaran tasawuf adalah untuk membersihkan jiwa, mensucikannya dan membeningkan jiwa.

Dalam pandangan tasawuf, timbulnya kegelisahan, kecemasan, kehampaan jiwa, stres, frustrasi, depresi, dan penyakit mental lainnya adalah karena adanya penyakit *qalbu* (hati) yang diakibatkan dari perbuatan maksiat. Maksiat yang berasal dari hati dinamakan maksiat batin seperti iri, ujub, kikir, cinta dunia, ambisi yang berlebihan, dan lainnya. Maksiat-maksiat inilah yang akan menimbulkan kegelisahan, ketakutan, kegundahan, ketidaktenangan jiwa, stres, dan depresi yang merupakan ciri penyakit mental manusia modern.

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal atau wajar jika itu tidak mengganggu sistem kehidupan individu atau hanya sebagai sistem pertahanan diri. Kecemasan menjadi tidak normal jika mengakibatkan terganggunya mental dan kejiwaan seseorang.

Bahkan sekelas Imam al-Ghazali pun pernah menderita kecemasan. Diceritakan dalam kitab beliau *al-Munqid min al-Dhalâl* yang mana beliau saat itu tiba-tiba tidak bisa mengajar karena lisan beliau tidak bisa mengucapkan satu huruf pun. Hal itu membuat beliau sangat sedih, badan lemas hingga tidak nafsu makan dan minum. Sampai-sampai dokter pun putus asa mengobati dan berkata “Ini adalah penyakit yang telah menyerang hati, dan dari situ penyakit menyerang ke suhu badan. Maka tidak ada cara untuk mengobatinya kecuali jika hati merasa nyaman dan terbebas dari kecemasan dan kegelisahan yang meliputinya.”¹⁷ Setelah beliau merasakan ketidakmampuan dan meminta perlindungan kepada Allah swt. sebagaimana orang yang kepepet karena tidak ada tempat menghindar

¹⁶ Muhyiddin Mas Ridha, penerj., *Misteri Potensi Gaib Manusia* (Jakarta: Qisthi Press, 2011), 201.

¹⁷ Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Al-Munqid min Al-Dhalal wa al-Mafshihu bi al-Ahwal* (Jedah: Markaz al-Minhaj Iishufi wal Ikhraj, 2013), 92.

lagi. Barulah permintaan beliau diijabah oleh Allah swt. dan diberikan ketenangan hati.

Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan melakukan konseling. Maka munculah istilah konseling sufistik yang merupakan usaha keilmuan dan pemikiran untuk menjadi dasar bahwa tasawuf dan konseling mempunyai titik singgung yang kuat. Konseling dan ilmu Tasawuf memiliki titik temu, dimana dalam konseling mengupayakan manusia agar dapat menyelesaikan masalah sehingga dapat meraih ketenangan hidup dan kebahagiaan. Begitu pula dalam tasawuf yang berorientasi untuk memperbaiki akhlak manusia agar bisa merasakan ketenangan dan kebahagiaan hidup karena kedekatannya kepada Tuhan.

Tasawuf dan konseling mempunyai kesamaan dalam hal mengusahakan manusia untuk terbebas dari beban hidup dan mencapai ketenangan. Dasar yang digunakan dalam konseling sufistik adalah ilmu,amal dan sikap hidup para sufi yang dapat menangani situasi mental, emosi dan gangguan kejiwaan, yang mana akan berdampak positif untuk mewujudkan ketenangan hidup. Hubungan antara tasawuf dan konseling misalnya tentang konsep sabar, bisa dijadikan materi dan metode dalam konseling, sabar berarti menahan diri dari keluh kesah dalam menghadapi musibah. Konseling sufistik berbeda dengan konseling pada umumnya, dimana konseling ini mengembangkan terma-terma dalam tasawuf yang disesuaikan dengan konseling.

Pada hakikatnya konseling adalah upaya untuk membantu orang lain mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya. Konselor membantu untuk mencari jalan keluar yang tepat sehingga klien bisa mengambil keputusan secara sadar dan tepat.¹⁸ Seseorang akan terbantu untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik melalui konseling. Tugas konselor hanya membantu untuk mengarahkan dalam proses perubahan itu baik pada perubahan pikiran, perasaan dan tingkah laku. Sedangkan perubahan dilakukan oleh konseli sendiri secara sadar dan ikhlas.

¹⁸ Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an* (Yogyakarta: PT. LKiS Pelangi Aksara, 2016), 5.

Fungsi konselor dalam masyarakat Islam sering diperankan oleh pemuka agama, Kyai atau ulama yang khusus menangani masalah psikologis umat. Praktek konseling dalam Islam sebenarnya telah diterapkan bahkan ada yang sudah dilembagakan, namun kelemahannya adalah sistem yang diterapkan belum sistematis dan seringkali implisit.¹⁹ Kalau dikaitkan dengan dunia tasawuf, proses konseling lazim dilakukan oleh guru-guru spiritual (sufi) kepada murid-muridnya. Hal ini bisa dilakukan dalam lembaga-lembaga tarekat. Guru mengajarkan murid-muridnya tentang pengetahuan-pengetahuan sufistik agar murid memahami kedudukannya sebagai seorang hamba. Hal ini dilakukan dalam proses yang cukup panjang dan terencana. Murid pun kadang sering menghadapi persoalan-persoalan dalam perjalanan kesufiannya dan guru melakukan bimbingan untuk memecahkan masalahnya.²⁰

Ada dua dimensi ketika seseorang melakukan konseling sufistik. Pertama, dimensi spiritual dimana Allah diposisikan sebagai konselor Yang Maha Agung. Manusia sepenuhnya menyerahkan segala permasalahan kepada-Nya serta memohon kesembuhan dan pertolongan. Kedua, dimensi material dimana klien dipandang sebagai manusia yang harus memahami masalah yang dihadapinya dan menyadari tanggung jawabnya untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Adapun konselor atau pembimbing tasawuf hanyalah sebagai sarana untuk menuntun seseorang kepada jalan yang diridhai Allah swt.²¹ Jadi dalam konseling Islam, tugas utama konselor adalah memberikan kesadaran kepada konseli agar mau melakukan perubahan secara sadar, mencari jalan yang tepat melalui prosedur dan teknik konseling sesuai petunjuk al-Qur'an dan Hadis Nabi saw. dan membantu secara maksimal. Adapun hasil akhirnya harus diserahkan kepada kehendak dan kekuasaan Allah swt. dengan meyakini bahwa Allah swt. selalu memperhatikan usaha yang dilakukannya.

¹⁹ Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 147.

²⁰ Muhammad Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2004), 16.

²¹ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental* (Bandung: CitaPustaka Media Perintis, 2011), 116.

Konseling yang dilakukan oleh psikologi modern berbeda dengan pengalaman para sufi dalam upaya untuk memulihkan kesehatan mental atau jiwa. Psikologi modern hanya sampai pada pengobatan jiwa saja, sedangkan tasawuf bukan hanya mengobati hati dan jiwa namun juga menjadikan hati itu bercahaya.

Pandangan alam manusia dari segi psikologi modern berbeda dengan tradisi para ahli tasawuf. Psikologi memandang manusia dalam bentuk fisik dan psikis, sedangkan tasawuf meyakini bahwa manusia tidak hanya sebatas fisik dan psikis, tetapi manusia terdiri dari dua unsur yaitu unsur jasmani dan rohani. Al-Hallaj berpendapat bahwa manusia memiliki sifat kemanusiaan (*nasut*) dan sifat ketuhanan (*lahut*). Sifat kemanusiaan (*nasut*) membuat manusia cenderung untuk berbuat buruk sedangkan sifat ketuhanan (*lahut*) cenderung membuat manusia untuk berbuat baik dan selalu ingin dekat dengan Tuhan.

Para sufi adalah manusia yang paling tenang hidupnya sebab mereka merupakan manusia yang paling kuat imannya.²² Dengan iman itulah seseorang dapat menahan jiwanya dari guncangan, keterpecahan konsentrasi dan kehendak yang tidak menentu. Iman juga menjaga tubuh dari keterpurukan dan keporakporandaan. Sebab iman dapat meredakan emosi dalam berbagai manifestasinya yang membahayakan dan naif.

Bagi kaum sufi, jiwa yang kotor karena dipenuhi oleh sifat-sifat tercela dan perbuatan dosa baik lahir maupun batin, merupakan penghalang antara hamba dengan tuhan. Karena penghalang itulah, cahaya ketuhanan (*nur ilahiyyah*) tidak masuk dalam jiwanya; yang ada hanyalah cahaya duniawi yang mengakibatkan keresahan, kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan yang akut. Selanjutnya, rasa kecemasan itulah yang akan menimbulkan pelbagai penyakit jiwa lainnya, seperti stres dan depresi; bahkan bisa menimbulkan penyakit fisik seperti jantung koroner, darah tinggi dan yang lainnya.²³

Salah satu tokoh sufi yang sangat berpengaruh dan terkenal dengan kata-kata hikmahnya yang menggugah jiwa melalui karyanya *Al-Hikam* yang sangat

²² Amir al-Najjar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, trans. oleh Ija Suntana (Jakarta: Hikmah, 2004), 7.

²³ Achmad Hidayat, *Mata Air Bening Ketenangan Jiwa: Pintu Masuk Ketenteraman dan Kemuliaan Hidup (ESQ Perspektif Tasawuf)*, 15.

fenomenal yaitu Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari. Beliau menulis kitab yang berjudul *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* yang mana isi kitab ini sangat relevan untuk menjawab tentang permasalahan kecemasan yang menimpa manusia saat ini. Menurut beliau hasil dari kecemasan manusia dalam berbagai hal seperti masalah jodoh, keturunan, ujian, dan berbagai permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari itu semua sama pastinya dengan ajal yang akan mendatangi kita.²⁴ Seharusnya seorang muslim yang beriman tidak mencemaskan segala takdir yang telah Allah swt. tetapkan. Meskipun begitu, tidak berarti harus meninggalkan ikhtiar atau usaha dalam kehidupan. Sebab, ketika kita beranggapan bahwa manusia seperti wayang yang digerakkan oleh dalang, bisa jadi dia termasuk dalam golongan kaum Jabariyah. Dan sebaliknya, jika manusia terlalu bergantung pada kemampuan atau usahanya sendiri, bisa saja tergolong dalam golongan Qadariyah.

Keunikan Syekh Ibnu Athaillah dalam kitab beliau yang berjudul *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr*, beliau berusaha menguraikan kalam hikmahnya dengan sangat rinci dan jelas. Beliau mengungkapkan bagaimana mencapai kehidupan yang bahagia, tenang dan terhindar dari kecemasan serta kekecewaan. Dimana rencana yang sudah ditetapkan kadang tidak berjalan sesuai dengan yang diinginkan, meskipun segala ikhtiar sudah dilakukan. Hal itu kadang membuat lelah, bahkan tidak jarang berujung kecewa, sakit hati, cemas, dan hidup bagai tanpa harapan. Maka dari itu kita perlu menepi sesaat dari kesibukan duniawi, menenangkan jiwa dan berserah diri kepada Allah swt. Karena manusia sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk mengatur takdir-Nya. Manusia hanya bisa berusaha sementara hasil akhirnya diserahkan kepada Allah swt.

Ibnu Athaillah mengajak kita untuk menyerahkan segala urusan dunia kepada aturan Allah swt. Jika membaca dengan saksama isi kitab ini, ada satu bait dalam *Al-Hikam* yang mewakili seluruh pembahasan dalam kitab ini yaitu:

أرح نفسك من التدبير فما قام به غيرك عنك لا تقم به لنفسك

²⁴ Ibnu Atha'illah as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, trans. oleh Zulfahani Hasyim (Jakarta: Tuross Pustaka, 2021), xiii.

“Beristirahatlah dari sikap ikut mengatur, sebab urusan yang sudah diatur oleh selainmu (yakni Allah) maka engkau tidak perlu ikut campur mengurusnya.”²⁵ Kitab ini berisi tentang nasihat-nasihat bagaimana cara agar manusia tidak mencemaskan atau mengkhawatirkan terhadap urusan dunia karena semuanya itu sudah ada yang mengatur. Ini erat kaitannya dengan tujuan dari konseling sebagai upaya untuk memberikan bantuan berupa nasihat agar mampu mengatasi kecemasan.

Ada banyak sekali jawaban yang sangat relevan dari Syekh Ibnu Athaillah mengenai berbagai macam persoalan yang manusia hadapi sekarang ini, misalnya masalah rezeki yang menjadi persoalan paling banyak terkait dengan hajat manusia. Beliau sangat menekankan kata “*tadbîr*” yang artinya mengatur tindakan untuk sebuah tujuan yang direncanakan. *Tadbîr* digunakan dalam hubungan antara manusia dengan Tuhan. Karena yang paling hakiki adalah pengaturan Allah sebagai *al-mudabbir* Yang Maha Mengatur. Karena manusia sama sekali tidak bisa mengatur takdirnya. Manusia hanya bisa berusaha secara maksimal lalu bertawakal menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah swt. Dengan begitu, hidup akan menjadi lebih tenang dan jauh dari rasa cemas.

Dari pemaparan Syekh Ibnu Athaillah dalam kitabnya ini, dapat kita ambil nilai-nilai tasawuf untuk melakukan konseling sufistik. Ada banyak hal yang beliau paparkan seperti kepasrahan total dan sikap berserah diri; ragam maqam yakin; cara untuk tidak ikut campur urusan Allah swt; antara ikhtiar dan tawakal dan lainnya.²⁶

Dari pemaparan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui secara mendalam bagaimana pendekatan dan teknik konseling sufistik perspektif Ibnu Athaillah dalam kitabnya *Al-Tanwîr fî Isqâth Al-Tadbîr* untuk mengatasi kecemasan.

²⁵ Muhammad Said Ramadhan Al-Buthi, *Al-Hikam Al-Athaiyyah* (Tangerang: Pustaka IIMaN, 2020), 91.

²⁶ Ahmad Ibn-Muhammad Ibn-Atha'illah, *At-Tanwir fî isqat at-tadbir* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2021).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pendekatan konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan perspektif Syekh Ibnu Athaillah dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* ?
2. Bagaimana teknik konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan perspektif Syekh Ibnu Athaillah dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* ?
3. Apa saja indikator seseorang mampu mengatasi kecemasan dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis tentang pendekatan konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari.
2. Untuk menganalisis tentang teknik konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari.
3. Untuk mengetahui indikator seseorang yang mampu mengatasi kecemasan dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr*.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, kajian penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan solusi yang tepat terkait konseling berdasarkan dengan nilai-nilai sufistik. Selain itu juga diharapkan mampu menambah dan mengelaborasi khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang tasawuf, penelitian ini juga dapat direalisasikan sebagai bahan literatur bagi yang berkeinginan untuk mempelajari dan membahas tentang konseling cara sufi.

2. Secara praktis, kajian ini diharapkan dapat membantu menyelesaikan problematika individu yang menderita cemas, gelisah dan takut yang berlebih yang ingin sembuh dengan cara yang dilakukan oleh para sufi. Selain itu juga dapat menjadi masukan atau saran bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti masalah konseling sufistik.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari interpretasi yang salah terhadap judul di atas maka penulis menegaskan terhadap istilah yang dipakai, yaitu:

1. **Konseling Sufistik:**

Konseling adalah usaha untuk membantu seseorang melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli supaya konseli dapat memahami diri dan sekitarnya, dapat membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya. Konseling dapat diartikan sebagai pemberian anjuran, pemberian nasihat, dan diskusi dengan bertukar pikiran.

Kata sufistik adalah istilah yang berhubungan dengan ‘sufi’, artinya orang-orang yang membangun kedekatan hubungan dengan Allah swt. dan menjalankan ajaran Islam dengan taat. Konseling sufistik yang dimaksudkan disini adalah melakukan konseling dengan praktik yang dilakukan kaum sufi atau dengan pendekatan ilmu tasawuf.²⁷ Jadi konseling sufistik adalah upaya untuk membantu individu melalui pemberian nasehat dan bimbingan agar mencapai kehidupan yang optimal dengan pendekatan ilmu tasawuf.

Praktik yang dilakukan para sufi untuk menyembuhkan penyakit mental biasanya dimulai dengan membersihkan jiwa. Ada beberapa metode yang bisa dilakukan yaitu *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang dimulai dengan *takhalli* (pengosongan, pembersihan, dan pengendalian diri dari sifat tercela), lalu *tahalli* (upaya untuk menghiasi diri dengan

²⁷ Samad, *Konseling Sufistik.*, 4.

akhlak terpuji) dan *tajalli* (terbukanya penghalang atau hijab yang membatasi manusia dengan Allah swt.). Adapula yang disebut *riyâdhah al-nafs* (latihan jiwa) yang bermakna melatih rohani agar dapat dekat dengan Allah swt. Dalam *riyadhah al-nafs* tercakup pembahasan mengenai *maqâmat* dan *ahwâl*. Dan terakhir *taqarrub ila Allah* yaitu mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai macam ibadah seperti, shalat, zikir, wirid, dan lain sebagainya.

Ada beberapa unsur dalam konseling yaitu konselor, konseli dan tujuan konseling. Penulis tidak membahas mengenai konselor dan konseli, tetapi fokus pembahasan dalam penelitian ini adalah tujuan konseling yaitu untuk mengatasi kecemasan. Maka dari itu fokus penelitian penulis adalah pendekatan dan teknik konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan.

2. Kecemasan (*anxiety*)

Dalam ilmu psikologi, kecemasan ada yang normal dan ada yang abnormal. Kecemasan normal adalah kecemasan yang ringan dan wajar dialami oleh setiap manusia. Sedangkan kecemasan abnormal adalah kecemasan yang kronis dan dapat menimbulkan perilaku dan perasaan yang tidak efisien. Menurut Lazarus, kecemasan adalah suatu emosi yang tidak mengenakkan dan keadaan yang samar-samar disertai dengan rasa tidak berdaya dan tidak menentu.²⁸

Dalam Islam, kecemasan adalah perasaan yang datang secara wajar dan alami. Kecemasan kadang berguna sebagai sistem pertahanan diri, namun ada kecemasan yang tidak sehat yang harus diredakan. Islam juga menjelaskan konsep kecemasan dalam perspektif positif yaitu yang disebut dengan *khaûf*. Ini adalah bentuk ketakutan kepada Allah swt. yang membuat seseorang akan semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Kecemasan ini tergolong dengan kecemasan terhadap masalah akhirat dan ini sangat dianjurkan.

²⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Gedung Bayt Al-Qur'an dan Museum Istiqlal, 2016), 93.

Penelitian ini tidak membahas jenis kecemasan yang positif (*khaûf*) ini, tapi kecemasan yang negatif atau tidak normal. Dimana kecemasan yang tidak normal itu dapat mengganggu dan berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk pula kecemasan yang berlebihan terhadap dunia.

Faktor penyebab kecemasan itu bisa muncul karena pengalaman negatif masa lalu atau trauma, pikiran yang tidak rasional, spiritualitas yang rendah, ataupun faktor ekonomi.

Kecemasan merupakan salah satu masalah yang bisa diselesaikan dengan cara konseling. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti tentang pendekatan dan teknik konseling sufistik yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan.

E. Penelitian Terdahulu

Penulis melakukan penelitian awal dalam penulisan tesis ini untuk menghindari terjadinya kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian tersebut antara lain:

1. Skripsi yang berjudul "*The Concept of Taslîm According to Ibn Athaillah As-Sakandari in His Book At-Tanwîr fî Isqât At-Tadbîr as a Psychological Training in Increasing Resilience*" yang disusun oleh Misbachul Munir, Program Khusus Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, 2016. Kajian ini berfokus pada fungsi *taslîm* (berserah diri) kepada Allah swt sebagai latihan psikologis untuk meningkatkan resiliensi individu. Resiliensi (ketahanan) merupakan aset penting dalam diri seseorang, karena dengan itu individu dapat bangkit dari keterpurukan. Hasil penelitian menunjukkan fungsi positif dari sikap berserah diri dalam meningkatkan ketahanan diri seseorang.²⁹

²⁹ Misbachul Munir, "The Concept of Taslîm According to Ibn Athaillah As-Sakandari in His Book At-Tanwîr fî Isqât At-Tadbîr as a Psychological Training in Increasing Resilience" (Semarang, UIN Walisongo, 2016).

2. Skripsi yang berjudul "Batas Usaha Manusia dalam Konsep *Isqât At-Tadbîr* Ibn 'Ata'illah Al-Sakandari dan Konsep Al-Tawakul Abu Hamid Al-Ghazali" yang disusun oleh M. Nu'manul Jannan Assobari, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini berfokus pada konsep berserah diri kepada Allah menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari, dimana manusia tidak perlu ikut campur melakukan pengaturan diri dan menyerahkan hasil yang telah diusahakan sepenuhnya kepada Allah swt. dengan tetap melakukan ikhtiar baik *kasab* maupun *tajrid*. Sedangkan konsep tawakal Imam Al-Ghazali adalah pasrah dengan ikhtiar yang sesuai dengan jalan syariat (ada sebab dan akibat, namun tidak meninggalkan asbab dari amal seorang hamba), sehingga semua ketentuan Allah bisa sepenuhnya diterima dengan hati lapang dan ikhlas.³⁰
3. Skripsi yang berjudul "Manfaat Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan (Studi Analisis Pasien Usia Produktif di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung)" yang disusun oleh Andini, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pasien yang memahami nilai-nilai dasar tawakal dan diaplikasikan dalam ibadah hariannya memiliki manfaat dan peran aktif dalam menangani gangguan kecemasan, sedangkan pasien yang kurang bahkan tidak memahami nilai-nilai dasar tawakal menunjukkan peran yang kurang efektif terhadap proses penanganan gangguan kecemasan.³¹
4. Skripsi yang berjudul "Konsep Khauf dan Raja' Al-Ghazali dalam kitab Ihya 'Ulum al-Din sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan". Hasil penelitian ini menyatakan bahwa konsep khauf dan raja' bisa digunakan sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan dengan

³⁰ Muhammad Nu'manul Jannan Assobari, "Batas Usaha Manusia dalam Konsep *Isqât At-Tadbîr* Ibn 'Ata'illah Al-Sakandari dan Konsep Al-Tawakul Abu Hamid Al-Ghazali" (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2020).

³¹ Andini, "Manfaat Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan (Studi Analisis Pasien Usia Produktif di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung)" (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

menjadikannya sebagai motivator untuk menguatkan kesabaran, menjadikan hidup lebih bermakna, menimbulkan semangat dan optimisme serta mendekatkan diri kepada Allah swt. sehingga tidak takut kepada selain Allah swt.³²

5. Jurnal yang berjudul “Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan)” oleh Miftahul Ula, Esti Zaduqisti, dan Cintami Farmawati. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kecemasan menghadapi kematian dapat berkurang setelah mengikuti konseling sufistik selama enam kali pertemuan. Konseling sufistik yang dilaksanakan melalui tahap *takhali* (pembersihan dosa, sifat tercela, dan penyakit hati yang tertanam dalam hati melalui zikir kepada Allah), tahap *tahali* (mengisi atau membiasakan diri dengan sikap, perilaku, dan akhlak terpuji), dan tahap *tajali* (memunculkan eksistensi baru melalui perbuatan, ucapan, sikap, gerak-gerik baru, martabat, status, karakteristik dan esensi diri yang baru).³³
6. Skripsi yang berjudul “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016)” yang disusun oleh Faris Fathan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses konseling spiritual dalam mengatasi kecemasan menghadapi skripsi mahasiswa tingkat akhir serta mengetahui implikasi konseling spiritual. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling spiritual dapat mengurangi dan mengatasi kecemasan menghadapi skripsi. Hal ini dapat dibuktikan melalui beberapa hal yaitu mahasiswa mampu memaknai permasalahan yang dihadapi, menjadi lebih tenang, memiliki konsentrasi dan fokus dalam mengerjakan skripsi,

³² Ainun Najib, “Konsep Khauf dan Raja Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan” (Skripsi, Kudus, IAIN Kudus, 2019).

³³ Miftahul Ula, Esti Zaduqisti, dan Cintami Farmawati, “Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan),” *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 5, no. 1 (2019): 126–44.

dapat mengontrol emosi dan pikiran, dan menambah keyakinan kepada Allah swt.³⁴

7. Skripsi yang berjudul “Bimbingan Konseling Sufistik dalam Mengurangi Stres Calon Jemaah Umrah yang Gagal Berangkat (Studi Kasus Calon Jemaah Umrah PT. Hannien Tour Cibinong-Bogor)” oleh Siti Dede Maesaroh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran bimbingan konseling sufistik mampu menurunkan tingkat stres yang dialami oleh jemaah umrah yang gagal berangkat. Bimbingan konseling sufistik dalam penelitian ini hanya dijelaskan secara garis besarnya saja.³⁵
8. Skripsi yang berjudul “Konseling Sufistik dalam Pembinaan Akhlak Siswa (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Falah 2 Nagreg)” oleh Hanifah Fauziyyah, UIN Sunan Gunung Djati. Hasil penelitian menjelaskan bahwa metode konseling sufistik yang diterapkan di Pondok Pesantren Al-Falah adalah penguatan, memberi nasihat, *riyadhah*, dan konseling kelompok. Adapun implikasi dari konseling tersebut mampu menjadikan individu untuk menyelesaikan persoalan hidup, membentuk karakter atau akhlak terpuji yang telah dibina saat proses konseling berlangsung.³⁶
9. Jurnal yang berjudul “Metode *Self Healing* dalam Kitab Minhajul Abidin Imam Al Ghazali” oleh Andri Yulian Christyanto. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada tujuh tahap *self healing* terstruktur dalam mengatasi stres dalam kitab *Minhâj al-‘Âbidîn* Imam Al Ghazali, yaitu tahap ilmu atau mengenal diri; tahapan tobat atau menerima diri; tahapan

³⁴ Faris Fathan, “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016)” (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2020).

³⁵ Siti Dede Maesaroh, “Bimbingan Konseling Sufistik dalam Mengurangi Stres Calon Jemaah Umrah yang Gagal Berangkat (Studi Kasus Calon Jemaah Umrah PT. Hannien Tour Cibinong-Bogor)” (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

³⁶ Hanifah Fauziyyah, “Konseling Sufistik dalam Pembinaan Akhlak Siswa (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Falah 2 Nagreg)” (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

'awaiq atau mawas diri; tahapan *awarid* atau melepaskan; merefleksikan dan bersyukur.³⁷

10. Skripsi yang berjudul “Konseling Sufistik Sebagai Metode untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* pada Remaja (Studi Pada Anak Remaja Yayasan An-Nur Ma’rifatul Qur’an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi)” oleh Muhammad Ramzi Nugraha. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa metode konseling sufistik mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja, membangun hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain, memiliki kontrol ego yang kuat terhadap lingkungan, dapat hidup mandiri, mempunyai tekad dan komitmen demi tercapai tujuan hidup, dan memiliki motivasi untuk mengembangkan setiap potensi dalam dirinya masing-masing.³⁸

Dari semua penelitian di atas adalah tentang konseling sufistik yang fokus kajiannya tentang studi kasus, konsep *taslîm* dalam kitab karya Syekh Ibnu Athaillah, serta metode penyembuhan dalam kitab Imam Ghazali dan belum ada yang membahas mengenai konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan dalam kitab karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari. Oleh karena itu, peneliti akan mengangkat sebuah penelitian tesis dengan judul, **“Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab *Al-Tanwîr fi Isqâth Al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari)”**.

F. Kajian Teori

Konseling sufistik berasal dari dua kata yaitu konseling dan sufistik. Secara bahasa, konseling (*counsel*) berasal dari bahasa Latin *councilium* yang artinya bersama atau bicara bersama. Makna *counseling* mencakup proses, hubungan, menekankan pada permasalahan yang dihadapi klien, profesional,

³⁷ Andri Yulian Christyanto, Imas Kania Rahman, dan Didin Hafidhuddin, “Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al Ghazali,” *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (19 September 2021): 188, <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194>.

³⁸ Muhammad Ramzi Nugraha, “Konseling Sufistik Sebagai Metode untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* pada Remaja (Studi Pada Anak Remaja Yayasan An-Nur Ma’rifatul Qur’an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi)” (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2022).

dan nasehat.³⁹ Sedangkan sufistik berarti sesuatu yang berhubungan dengan ilmu tasawuf.

Menurut Duski Samad, konseling sufistik adalah melakukan bimbingan dengan pendekatan ilmu tasawuf atau praktik yang dilakukan oleh ahli sufi.⁴⁰ Konseling sufistik merupakan salah satu terapi dalam tasawuf yang dapat digunakan sebagai metode untuk mengoptimalkan potensi individu yang bermasalah.

Dalam proses konseling ada unsur yang terlibat yaitu konselor, konseli/klien, masalah, tujuan konseling, dan metode konseling. Dalam penelitian ini, penulis fokus membahas tentang masalah yang bisa diselesaikan dengan konseling yaitu masalah gangguan kecemasan dan metode konseling yang digunakan.

Konseling sufistik berasal dari sumbernya yaitu tasawuf. Adapun model tasawuf yang peneliti temukan dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth Al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari adalah model tasawuf akhlaki. Tasawuf ini menggunakan pendekatan *takhalli* (mengosongkan diri dari akhlak yang buruk), *tahalli* (menghiasi dengan akhlak terpuji) dan *tajalli* (terbukanya dinding penghalang atau hijab yang membatasi manusia dengan Allah swt). Disini juga terkandung *riyâdhah al-nafs* dalam bentuk *maqâmat* dan *ahwâl*.

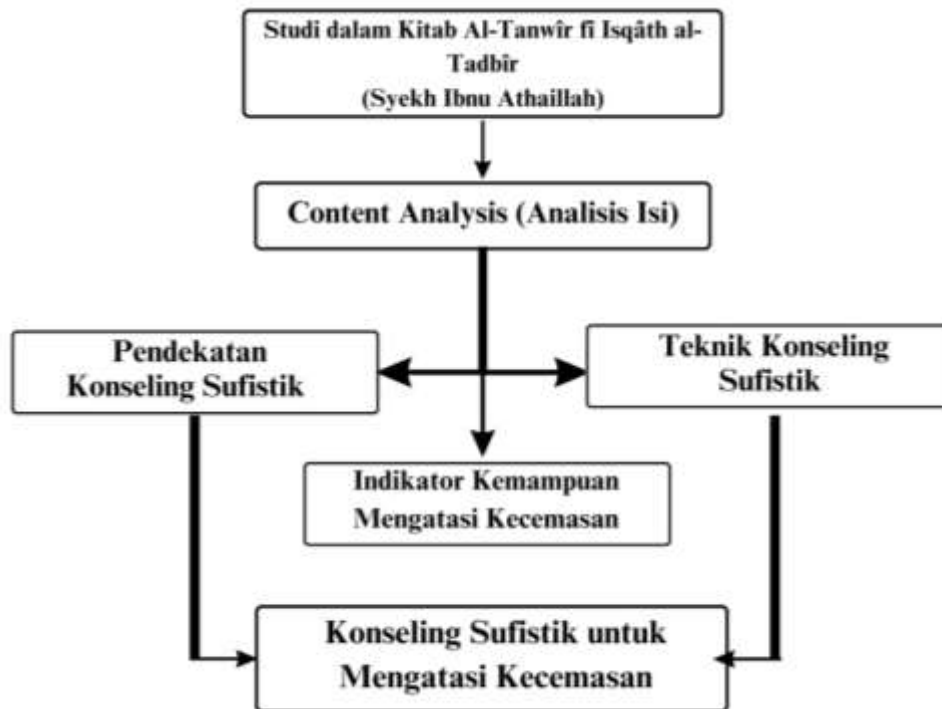
Adapun tanda-tanda yang mengindikasikan teratasinya kecemasan menurut Shalih bin Abdullah adalah tenteram, berserah diri, teguh, menerima, tenang, yakin, prasangka baik, meminta perlindungan Tuhan, iman dan merasa cukup.⁴¹

³⁹ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2018), 20.

⁴⁰ Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers, 2017), 4.

⁴¹ Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*, 177.

Gambar 1.1: Kerangka Teori



G. Metode Penelitian

Beberapa langkah-langkah yang digunakan dalam menyempurnakan kajian ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan.⁴²

Adapun penelitian ini tergolong penelitian kepustakaan (*library research*) karena data yang diperoleh dan digali dari berbagai literatur perpustakaan.⁴³

2. Data dan Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.⁴⁴ Data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

⁴² Rahmadi Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Pers, 2011), 13.

⁴³ Rahmadi, 13.

a. Data

Dalam penelitian ini ada dua jenis data:

- 1) Data primer yaitu data pokok yang diperoleh dari sumber asli, yaitu materi tasawuf yang dalam kitab *Al-Tanwîr fi Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah.
- 2) Data sekunder (pelengkap) yaitu tentang metode konseling sufistik khususnya yang berkaitan dengan kecemasan.

b. Sumber Data

Ada dua jenis sumber data yaitu:

- 1) Sumber data pokok (data primer) yaitu kitab *Al-Tanwîr fi Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah.
- 2) Sumber data pelengkap (data sekunder) yaitu semua bahan bacaan yang ada hubungannya dan menunjang dengan masalah yang diteliti seperti buku tentang konseling sufistik, dan buku tentang kecemasan yang tidak mungkin disebutkan satu per satu untuk membantu memberi penjelasan terhadap data primer.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan sumber-sumber yang berasal dari buku, majalah, artikel, jurnal dan lainnya. Adapun teknik yang digunakan terdiri dari lima tahapan yaitu:

- a. Menetapkan tema atau topik penelitian
- b. Mengumpulkan dan mencari bahan pustaka baik berupa teori, konsep, maupun hasil penelitian yang dianggap terkait dengan penelitian.
- c. Membaca dan menelaah bahan bacaan yang sudah ada sesuai kepentingan dan relevansinya dengan objek yang sedang diteliti yakni menggunakan sumber primer dan sekunder penelitian.
- d. Mengklasifikasikan isi buku-buku menjadi bab-bab yang sesuai.

⁴⁴ Suwandi dan Basrowi, 169.

- e. Analisis, setelah semua sumber bacaan diklasifikasikan, kemudian teks yang ada di dalamnya dianalisis dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) untuk memperoleh makna yang jelas.

4. Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif lebih banyak dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk menganalisis pendekatan dan teknik konseling sufistik yang terkandung dalam ajaran tasawuf Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari. Analisis isi digunakan untuk menyusun interpretasi penelitian yang sesuai dan komprehensif.⁴⁵ Dari materi tasawuf yang ada pada kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr*, kemudian dianalisis bagaimana metode konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan serta indikator seseorang mampu mengatasi kecemasan, dengan mencari hubungannya dengan teori atau pendapat yang berhubungan dengan permasalahan yang dibahas. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut⁴⁶:

- a. Membaca seluruh isi teks, memberikan catatan pinggir dan membentuk kode awal
- b. Mendeskripsikan data menjadi kode dan tema. Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan rangkaian teks dan menempatkannya dalam kronologi
- c. Mengklasifikasikan data menjadi kode dan tema
- d. Menafsirkan data. Pada tahap ini peneliti melakukan atau menafsirkan makna yang lebih luas dari narasi yang ada
- e. Menyajikan dan memvisualisasikan data. Pada tahap ini peneliti menyajikan narasi dengan berfokus pada proses dan teori.

⁴⁵ Mulyana Mulyana, *Kajian Wacana (Teori, Metode, dan Aplikasi Prinsip-prinsip Analisis Wacana)* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2005), 82.

⁴⁶ Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif* (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017).

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terbagi dalam 5 bab dengan sistematis yaitu sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang berisi Latar Belakang Masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, kajian teori dan kerangka pikir, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teoritis yang berisi tentang teori konseling meliputi pengertian konseling sufistik; unsur-unsur konseling sufistik; materi konseling sufistik; tujuan konseling sufistik; dasar-dasar konseling sufistik; serta metode dan teknik konseling sufistik. Juga dibahas mengenai kecemasan, yang terdiri dari definisi kecemasan, ciri-ciri kecemasan, faktor penyebab kecemasan dan hubungan antara kecemasan dengan konseling sufistik.

Bab III menjelaskan tentang biografi Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari, serta introduksi kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr*.

Bab IV Analisis dari penelitian. Dalam bab ini akan dianalisis pendekatan dan teknik konseling sufistik Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari untuk mengatasi kecemasan dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* dan indikator orang mampu mengatasi kecemasan.

Bab V Penutup, yang berisi jawaban dari pertanyaan penelitian dan implikasi dari penelitian ini. Selain itu, bab ini berisi saran dan penutup dari penulis.