

## BAB IV

### KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN DALAM KITAB *AL-TANWÎR FÎ ISQÂTH AL-TADBÎR* KARYA SYEKH IBNU ATHAILLAH

#### A. Pendekatan Konseling Sufistik Untuk Mengatasi Kecemasan dalam Kitab *al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah as- Sakandari

Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa konseling sufistik adalah pemberian nasihat dari seorang yang ahli tasawuf kepada klien untuk membantunya mengatasi masalah. Maka konseling sufistik dalam perspektif Ibnu Athaillah yang diambil dari kitab *al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* disini adalah memposisikan Syekh sebagai konselor. Dalam kaitan dengan pembagian konseling secara umum kita mengenal metode *direktif* dan *non direktif*. Penguatan konseling sufistik justru memiliki metode yang sangat detail dalam pelaksanaannya, tidak hanya diukur dari sudut pandang kualitas hubungan antar sesama makhluk (konselor dan klien) tetapi juga hubungan individu dengan sang pencipta yaitu Allah swt. Disinilah keunikan konseling sufistik dimana Syekh Ibnu Athaillah mencoba membangun kualitas hubungan antara makhluk dengan Allah swt. Manusia sepenuhnya menyerahkan segala permasalahan kepada-Nya serta memohon pertolongan. Ini merupakan dimensi spiritual dalam konseling sufistik dimana Allah swt. diposisikan sebagai konselor Yang Maha Agung. Sedangkan klien merupakan dimensi material yang dipandang sebagai manusia yang harus memahami masalah yang dihadapi serta menyadari tanggung jawabnya untuk menyelesaikan masalahnya. Sedangkan konselor hanyalah sebagai sarana untuk menuntun seseorang kepada jalan yang diridhai Allah swt.

Kecemasan yang dibahas dalam kitab ini adalah kecemasan terhadap masalah rezeki dan kecemasan terhadap makhluk. Namun kebanyakan yang dibahas tentang kecemasan terhadap rezeki. Karena permasalahan rezeki adalah sesuatu yang paling sering dicemaskan oleh manusia. Rezeki tidak

hanya berbentuk materi atau harta saja, tapi rezeki juga berupa kesehatan, ilmu, ataupun jodoh.

قال أبو الحسن رحمه الله: أكثر ما حجب الخلق عن الله تعالى شيطان همّ الرزق وخوف الخلق. وهمّ الرزق أشدّ الحاجبين وذلك أن أكثر الناس قد يخلو من همّ خوف الخلق ولا يخلو من همّ الرزق إلا قليل لا سيما وشاهد الفاقة قائم بوجودك وأنت مفتقر إلا ما يقيم بيتك ويشد قوتك.

Artinya: Syekh Abu Hasan Asy-Syazili berkata “Perkara yang paling sering menghibab antara manusia dari Allah swt. ada dua yaitu cemas terhadap rezeki dan takut akan makhluk.” Keduanya merupakan penghalang terbesar. Kebanyakan orang kadang bisa terlepas dari ketakutan terhadap makhluk, tapi tidak ada yang bebas dari kecemasan memikirkan rezeki, kecuali hanya sedikit. Terutama ketika engkau menyaksikan kemiskinan dalam diri sendiri dan sangat membutuhkan sesuatu yang bisa menopang kehidupan dan menyangga kekuatan.<sup>1</sup>

Disini Syekh Ibnu Athaillah menggunakan kata *al-hamm* yang merupakan bentuk reaksi emosional berupa kecemasan atau ketakutan terkait dengan hal-hal yang ada di masa depan.

Konseling sufistik dalam kitab *al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* bisa dilakukan dengan pendekatan *riyâdhah al-nafs* dan *tazkiyah al-nafs*.

#### 1. Konseling Sufistik dengan pendekatan *riyâdhah al-nafs*

Adapun pendekatan *riyâdhah al-nafs* dilakukan melalui *maqâmat* dalam tasawuf. *Maqâmat* yang peneliti dapatkan dalam kitab ini adalah sebagai berikut:

##### a. *Taslîm* (Kepasrahan Total)

Dalam kitab ini Syekh Ibnu Athaillah lebih sering menggunakan kata *taslîm* dibandingkan tawakal, memang dalam arti memiliki

<sup>1</sup> Ahmad Ibnu Atha'illah as-Sakandari, *Al-Tanwir fi Isqath al-Tadbir*, 4 ed. (Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 2021), 100.

kesamaan yaitu berserah diri, namun ulama sufi membedakan tingkatannya. Ustadz Abu Ali ad-Daqqaq mengatakan bahwa berserah diri kepada Allah ada tiga tingkatan yaitu tawakal, *taslîm*, dan *tafwidh*. Tawakal adalah untuk orang yang merasa tenang dengan janji Allah. Orang yang *taslîm* adalah orang yang merasa cukup dengan ilmu-Nya. Sedangkan *tafwidh* adalah orang yang rela dengan hukum-Nya. Oleh karena itu tawakal adalah permulaan, *taslîm* adalah pertengahan dan *tafwidh* adalah akhir.<sup>2</sup>

Syekh Ibnu Athaillah menjelaskan dengan sangat rinci mengenai konsep tawakal ini dalam kitab beliau. Untuk dapat menerapkan metode ini maka klien harus memahami konsep tawakal yang diajarkan beliau. Tawakal merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan atau kegelisahan terutamanya terhadap masalah rezeki.

و إن كانت التعب هو تعب القلوب لا تعب الظواهر فهو أولى بأن يستعاذ منه,  
وذلك بأن القلوب يتبعها تكلفها في طلب الرزق والفكرة فيه, ويثقلها ما حملت من  
ذلك ولا راحة لها إلا بالتوكل على الله لأن المتوكل على الله وضع أثقاله والله تعالى  
يحملها عنه.

Artinya: Apabila yang lelah itu adalah hati bukan jasmani, maka terlebih harus dimintakan perlindungan kepada Allah swt. Karena hati dibuat payah oleh rasa terbebani mencari rezeki dan pikiran-pikiran tentangnya. Tidak ada ketenangan bagi hati dalam urusan rezeki, kecuali dengan bertawakal kepada Allah swt. karena orang yang bertawakal akan meletakkan beban hidupnya Allah swt. dan Dia yang akan membawakan untuknya.<sup>3</sup>

Amin an-Najjar dalam bukunya menyebutkan bahwa sikap tawakal akan memberikan ketenangan bagi seorang mukmin dan akan

<sup>2</sup> Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, terj. Umar Faruq (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 231-232.

<sup>3</sup> as-Sakandari, 100.

memberikan sikap stabil serta ketenangan jiwa. Tawakal adalah perasaan seorang mukmin yang memandang bahwa segala sesuatu tidak lepas dari kekuasaan Allah swt. dimana di dalam hatinya diletakkan ketenangan oleh Allah swt.<sup>4</sup>

Tawakal adalah bersandar pada kasih dan kelembutan-Nya dari semua hal yang membahayakan atau dari semua hal yang akan mendatangkan kebaikan. Sebab kebaikan tidak akan didapat kecuali dengan nikmat-Nya dan kejahatan tidak bisa dihalang kecuali dengan rahmat-Nya.<sup>5</sup>

At-Tustari berkata bahwa tawakal adalah sifat (akhlak dan maqam) daripada Nabi saw. dan usaha (al-Kasbu) adalah sunnah-nya, barangsiapa yang berada di dalam sifatnya, maka janganlah meninggalkan sunnahnya. Maksudnya disini adalah barangsiapa yang bertawakal maka janganlah meninggalkan usaha.

Ada beberapa penelitian yang membuktikan bahwa tawakal mampu mengurangi kecemasan seseorang baik itu kecemasan terhadap penyakit, rezeki dan lain-lain. Salah satunya penelitian yang dilakukan di UIN Antasari Banjarmasin terhadap pasien yang menderita penyakit kronis seperti usus buntu, maag kronis dan kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang bertawakal atas penyakit yang diderita akan merasakan ketenangan dan kedamaian hidup, menimbulkan kekuatan, rasa ridha serta timbulnya harapan. Tawakal bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan baik dari keluarga, teman maupun masyarakat; dan faktor pengalaman yang mampu memberikan masukan untuk nilai-nilai kehidupan.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Amin an-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf: Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, trans. oleh Hasan Abrori (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), 243.

<sup>5</sup> Izzuddin as-Sulami, *Syjarah al-Ma'arif wa Al-Ahwal* (Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 2003), 64.

<sup>6</sup> Munirah Munirah, Yulia Hairina, dan Mubarak Mubarak, "Gambaran Tawakal Pada Mahasiswa yang Memiliki Penyakit Kronis," *Jurnal Al Husna* 1, no. 2 (Agustus 2020): 94–102, <https://doi.org/10.1234/jah.v1i2.3501>.

Tawakal tidak hanya bisa mengatasi kecemasan terhadap masalah penyakit, tapi juga masalah stres terhadap akademik. Salah seorang mahasiswa dari Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin meneliti bahwa terdapat pengaruh tawakal untuk mengurangi stress akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf.<sup>7</sup>

Adapun taslīm adalah penyerahan diri secara total kepada Allah swt. Ini seakar dengan kata Islam. Islam memiliki aspek lahir dan batin. Lahiriah Islam adalah menepati ketetapan Allah swt. sedangkan batiniyah Islam adalah tidak menentang-Nya. Islam bagaikan kerangka tubuh dan sifatnya tidak melawan sedangkan istislam (penyerahan diri) adalah bagian hati. Islam seperti tubuh dan istislam seperti ruh. Islam adalah lahiriah sedangkan istislam adalah batin dari lahiriah tersebut. Seorang muslim secara lahiriah adalah orang yang menjalankan perintah-Nya, dan secara batiniyah adalah orang yang tunduk pada paksaan-Nya.<sup>8</sup>

Tujuan penciptaan manusia adalah untuk menjadi hamba Allah swt. dan beribadah kepada-Nya. Penghambaan diri yang sebenarnya adalah meninggalkan sikap ikut mengatur urusan Allah swt. agar seseorang sampai ke tingkatan penghambaan yang paling sempurna dan jalan yang paling mulia.

Manusia yang telah mencapai maqam penghambaan akan pasrah sepenuhnya kepada pengaturan dan pilihan Allah swt., dia tidak akan sudi melakukan tindak kemaksiatan dan berbuat dosa serta senantiasa memelihara diri agar tidak terjerumus ke dalam aib dan kesalahan diri. Allah swt. berfirman QS. An-Nahl/16: 99.

إِنَّهُمْ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

---

<sup>7</sup> Husni Dzulvakor Rosyik, “Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang” (Skripsi, Semarang, UIN Walisongo, 2019).

<sup>8</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 126.

Hati dan jiwa yang suci dari kuasa setan tidak akan mungkin dibuat sibuk maupun dapat diganggu oleh keinginan untuk mencampuri pengaturan dan pilihan Allah swt. dan manusia yang meluruskan keimanan serta tawakalnya kepada Allah swt. tidak akan bisa dikuasai maupun diperdaya setan. Hal itu disebabkan karena setan hanya mampu menggoda dan memperdaya manusia dengan dua cara: pertama, membuat manusia ragu terhadap keyakinannya. Hal ini dapat dibentengi dengan keimanan yang utuh. Dan kedua, membuat manusia bergantung (bersandar) kepada sesama makhluk. Hal ini dapat dibentengi dengan tawakal kepada Allah swt.<sup>9</sup>

Seorang mukmin kadang dihampiri hasrat untuk ikut mengatur urusan dan rencana Allah swt. akan tetapi, Allah swt. tidak membiarkannya untuk menuruti dan tersugesti dalam pikiran itu. Sebagaimana firman Allah swt. QS. Al-Baqarah/2: 257.

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ

Maksud ayat ini adalah bahwa Allah swt. mengeluarkan hamba-hamba-Nya yang mukmin dari kesesatan yaitu berupa sikap ikut mengatur urusan-Nya menuju kepada cahaya kepasrahan. Dia juga melimpahkan cahaya keyakinan-Nya yang haq ke arah keraguan mereka yang sesat, sehingga hilang keraguan mereka dan menjadi teguh.<sup>10</sup>

Pikiran kekhawatiran dan sugesti untuk ikut mengatur yang dirasakan oleh seorang mukmin hanya bersifat sementara dan tidak menetap. Rasa khawatir dan hasrat untuk ikut mengatur akan cepat hilang dan tidak menimbulkan jejak. Hal itu karena cahaya keimanan yang telah tertanam di dalam hati para hamba yang beriman.

Pandangan Syekh tentang kepasrahan ini dapat menciptakan keseimbangan antara ego nyata, ideal dan wajib dalam kehidupan manusia modern yang cemas dan terobsesi. Dalam ilmu psikologi

<sup>9</sup> as-Sakandari, 101.

<sup>10</sup> as-Sakandari, 103.

kecemasan (*anxiety*) akan muncul karena terjadi kontradiksi atau ketidakharmonisan antara ego sejati dan ego ideal.<sup>11</sup> Maksudnya adalah antara kenyataan dan harapan tidak terjadi sesuai dengan yang diinginkan sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Fungsi positif *taslîm* dapat meningkatkan resiliensi atau ketahanan diri seseorang, yang apabila aspek tersebut ditingkatkan maka akan terbentuk individu yang resilien. Resiliensi sendiri merupakan aset penting dalam diri seseorang, karena dengan itu individu dapat bangkit dari keterpurukan. Semakin tinggi resiliensi seseorang, semakin ia bisa lebih cepat bangkit dari masalah yang dihadapinya.<sup>12</sup>

*Taslîm* berkaitan dengan sikap tidak ikut mengatur urusan Allah swt. dan benar-benar menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Adapun faktor penyebab munculnya kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan dan ketakutan pada diri manusia adalah karena sibuk mengurus dan mengatur sesuatu yang bukan urusannya seperti yang diungkapkan Syekh dalam kitabnya. Dalam kehidupan, ada beberapa hal yang tidak bisa dikendalikan atau di luar kontrol manusia. Sebagaimana yang ditulis Syekh Ibnu Athaillah dalam Al-Hikâm hikmah yang keempat, “Tenangkan hatimu dari mengatur urusanmu, sebab urusan yang telah diatur oleh selain dirimu (yakni Allah) maka engkau tidak perlu ikut campur mengurusnya.” Dari sini kita memahami bahwa ada hal-hal yang tidak dapat diatur atau dikontrol oleh manusia yaitu *tadbîr* (pengaturan Allah swt.).

Yang bisa dilakukan manusia adalah mengendalikan dirinya sendiri; pikiran, hati dan perasaan. Sedangkan manusia tidak bisa mengontrol segala sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Seperti bala

---

<sup>11</sup> Selami Kardas, “Ibn Ata Allah al-Iskandari and al-Hikam al-’Ata’iyya in the Context of Spiritually-Oriented Psychology and Counseling,” *Spiritual Psychology and Counseling*, 2018, 136.

<sup>12</sup> Misbachul Munir, “The Concept of Taslim 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).

musibah, pendapat orang lain, hasil jerih payah, dan lainnya. Menurut para filsuf stoa, bukan hal yang rasional ketika seseorang meletakkan kebahagiaan pada berbagai hal yang tidak bisa dikendalikannya seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, status dan popularitas, kekayaan dan sebagainya adalah hal yang tidak rasional.<sup>13</sup> Dalam ajaran filsafat stoa, manusia harus lebih berfokus pada hal yang dapat ia kontrol sendiri, yaitu hati dan pikiran. Sehingga masalah atau peristiwa menyakitkan yang terjadi dalam kehidupan dapat direspon dengan lebih jernih. Sebab manusialah yang berkuasa atas respon yang akan dia berikan terhadap suatu masalah atau kejadian.

Dalam kitab ini Syekh menggunakan kata “*tadbîr*” (pengaturan) yang maknanya adalah ketentuan dan kehendak Allah swt. yang tidak bisa dihindari oleh para hamba-Nya. Adapun perilaku ikut mencampuri pengaturan dan pilihan Allah swt. adalah termasuk maksiat hati yang besar.<sup>14</sup>

Beliau menerangkan untuk tidak ikut mengatur rencana dan menentang ketentuan Allah swt. dengan merujuk kepada ayat-ayat al-Quran maupun Hadits Nabi saw. Firman Allah swt. QS. An-Nisa/4: 65.

فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي  
أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Dan firman Allah swt. QS. Al-Qashash/28: 68.

وَرَبُّكَ تَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَيَخْتَارُ ۗ مَا كَانَ لَهُمُ الْحِيزَةُ ۗ سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَعَالَىٰ عَمَّا  
يُشْرِكُونَ

Rasulullah saw, bersabda:

ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا

<sup>13</sup> Dinella Irawati Fajrin dan Hasan Mud'is, “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (April 2022), 174.

<sup>14</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 3.



Dan juga sabda beliau:

أَعْبُدُ اللَّهَ بِالرِّضَا فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَفِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تَكْرَهُ حَيْرٌ كَثِيرٌ

Berpasrah kepada Allah swt. tidak lantas menghindar dari usaha dan perantara dunia, karena seseorang yang tidak berusaha (ikhtiar) pasti akan merugi dan menjadi beban orang lain. Sikap tawakal kepada Allah swt. dalam urusan rezeki, tidaklah bertentangan dengan semangat usaha dan bekerja seorang hamba. Rasulullah saw. bersabda, “Bertawakallah kepada Allah swt. dan carilah rezeki dengan cara yang baik.” Rasulullah saw. membolehkan umatnya untuk bekerja dan mendukung untuk mencari rezeki.

Seandainya Rasulullah saw. melarang usaha dan bekerja, atau menganggap ikhtiar mencari rezeki sebagai sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai tawakal, niscaya beliau akan berkata “Jangan mencari rezeki.” Tetapi yang disabdakan Rasulullah saw. justru “Carilah rezeki dengan cara yang baik.” Artinya, jika seseorang ingin mencari rezeki, bekerja dengan cara yang baik yakni berusaha menjaga etika kerja dan memasrahkan diri kepada Allah swt. Cara selanjutnya untuk mengatasi kecemasan terhadap masalah rezeki adalah berikhtiar atau berusaha dengan baik. Syekh memberikan tips-tips bagaimana caranya agar seseorang bisa melakukan usaha dengan baik. Ada beragam macam aktualisasi mencari rezeki dengan cara yang baik yaitu:

- 1) Bekerja dan berusaha secara profesional dan terukur dengan tetap memfokuskan hati kepada Allah swt.<sup>15</sup> Tidak terlalu hanyut dalam pencarian atau hanya memfokuskan seluruh energi, potensi, pikir dan perhatiannya untuk mendapatkan harta sebanyak-banyaknya. Orang yang berkeinginan untuk mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya seringkali dihindangi perasaan cemas dan gelisah jika harta yang didapat sedikit atau bahkan tidak mendapatkannya sama sekali.

<sup>15</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 225.

Orang-orang yang memahami hakikat dunia pasti akan melakukan pekerjaan dengan optimal dan sebaik-baiknya, karena di dunia inilah tempatnya untuk bekerja. Bukan seperti pendapat orang-orang yang mengatakan bahwa orang yang bertasawuf itu tidak bekerja dan hanya menunggu rezeki saja.

- 2) Meminta kepada Allah swt. tanpa menargetkan nominal tertentu, tidak mengatur jumlah, sebab dan waktu datangnya rezeki.<sup>16</sup> Hal tersebut merupakan bagian dari etika yang baik dalam meminta. Orang yang meminta rezeki kepada Allah swt. dengan menentukan jumlah, sebab atau waktunya termasuk dalam golongan orang yang mengatur dan menguasai Tuhannya.

Hal ini untuk mengantisipasi kekecewaan ketika hasil yang didapat tidak sesuai keinginan dan harapan. Dan yakin bahwa jatah rezeki setiap manusia sudah ditetapkan. Allah swt. yang paling tahu bagian terbaik untuk setiap manusia. Bisa jadi apa yang diminta manusia dengan mengatur jumlah, sebab dan waktu datangnya rezeki tidak mendatangkan kebaikan baginya atau malah mendatangkan kemudharatan.

- 3) Meminta kepada Allah swt., tetapi tujuan utama adalah untuk bermunajat kepada-Nya, bukan semata-mata untuk memperoleh apa yang diminta.<sup>17</sup> Permintaan hanya sebagai media untuk bermunajat kepada-Nya. Berdoa adalah bagian dari munajat kepada-Nya. Maka dari itu ketika kita berdoa kita harus menyadari bahwa kita sangat membutuhkan Allah swt. bukan hanya sekedar untuk memenuhi hajat kita.
- 4) Dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa bagian rezeki seseorang pasti akan sampai kepadanya, bukan permohonan dan kerja keras yang mengantarkan kepada rezeki, tetapi rezeki itu datang karena

---

<sup>16</sup> as-Sakandari, 226.

<sup>17</sup> as-Sakandari, 231.

memang sudah menjadi jatah yang ditetapkan Allah swt. kepada setiap hamba.<sup>18</sup>

Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Imam Syafi'i bahwa apa yang menjadi takdir kita pasti akan menemukan jalannya untuk sampai kepada kita. Orang yang meyakini hal ini pasti akan tenang dan terhindar dari kecemasan atas urusan rezeki.

- 5) Meminta kecukupan dari Allah swt. sesuai dengan kebutuhan, bukan meminta sesuatu yang berlebihan yang bisa melalaikan.

Terkadang manusia meminta sesuatu yang hanya mereka inginkan, bukan yang mereka butuhkan. Padahal jika manusia memahami apa yang mereka butuhkan, mereka tidak akan cemas untuk mendapatkan apa yang mereka impikan dan mengumpulkan harta hanya untuk memenuhi keinginan hawa nafsu.

- 6) Meminta kepada Allah swt. tanpa disertai keraguan terhadap bagian yang telah ditetapkan Allah swt. dengan tanpa meninggalkan etika dalam berdoa.<sup>19</sup>

- 7) Meminta kepada Allah swt. tanpa menuntut untuk segera dikabulkan.<sup>20</sup> Terkadang manusia tergesa-gesa dalam berdoa. Saat dia merasa bahwa doanya belum dikabulkan maka muncullah kecemasan dan kegelisahan. Padahal Allah swt. yang lebih mengetahui kapan saat yang tepat untuk pengabulan doa tersebut.

- 8) Bersyukur kepada Allah swt. apabila diberi dan tetap *husnuzhan* (berpikiran positif) dan mengakui bahwa ketetapan Allah swt. yang terbaik apabila belum terkabulkan.<sup>21</sup>

- 9) Berpegang pada jatah yang sudah ditetapkan Allah swt. dan tidak menggantungkan diri pada usaha pencaharian.<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> as-Sakandari, 232.

<sup>19</sup> as-Sakandari, 233.

<sup>20</sup> as-Sakandari, 234.

<sup>21</sup> as-Sakandari, 234.

<sup>22</sup> as-Sakandari, 234.

Syekh Ibnu Athaillah kemudian memberikan pencerahan tentang hikmah di balik ikhtiar mencari rezeki agar individu bisa berpikir jernih dalam menghadapi permasalahan terhadap rezeki. Ini juga bisa memberikan motivasi agar semangat berusaha atau melakukan pekerjaan karena mengetahui hikmah Allah swt. dibalik penciptaan usaha dan perantara.

Ada banyak hikmah di balik ikhtiar mencari rezeki, di antaranya: Pertama, Allah swt. Maha Mengetahui bahwa hati dan jiwa manusia lemah, tidak mampu mengetahui pembagian rezekinya dan ragu atas ketetapan dan janji-Nya perihal rezeki. Oleh karena itu, Allah swt. memperbolehkan manusia untuk bekerja sebagai bentuk usaha yang menjadi sandaran dan untuk memantapkan hatinya. Bekerja atau usaha tersebut merupakan bentuk karunia Allah swt. kepada manusia.

Kedua, usaha atau bekerjanya seseorang dapat menjaganya dari beberapa hal yaitu terjaga dari meminta-minta kepada orang lain dan menjaga wibawa keimanannya agar tidak turun karena menggantungkan rezeki (mengemis) pada makhluk. Rezeki yang diberikan Allah swt. melalui usaha manusia bukanlah pemberian dari makhluk. Jika seseorang membeli sesuatu dari orang lain atau menyewa jasanya, bukan berarti orang tersebut yang memberi rezeki. Akan tetapi, ia sebatas melakukan bagiannya dan mengharapkan manfaat untuk dirinya sendiri. Pemberian dalam hal ini adalah murni proses timbal balik berdasar keperluan dan keuntungan yang hendak diraih. Karena hal tersebut lebih bermartabat daripada mengemis kepada orang lain.

Ketiga, kesibukan berusaha dan bekerja dapat mengalihkan seseorang dari berbuat maksiat dan melakukan larangan Allah swt. Ketika seseorang libur dari pekerjaannya karena hari besar atau lainnya, bagaimana orang-orang yang lalai menggunakan waktunya untuk bermaksiat melanggar perintah Allah swt. Maka dari itu,

kesibukan bekerja mencari rezeki merupakan bentuk kasih sayang Allah swt. kepada para hamba-Nya.

Keempat, bekerja dan berusaha mengandung berkah serta rahmat Allah swt. atas para pelaku ibadah atau orang-orang yang berlaku *tajrîd*<sup>23</sup> dan anugerah bagi orang-orang yang mengarahkan hidupnya dalam ketaatan dan mendedikasikan diri kepada-Nya. Tanpa kerja para usahawan, khalwat para pelaku suluk dan ahli ibadah tidak akan berlangsung dengan baik. Allah swt. menjadikan orang yang berusaha atau bekerja itu seperti para pelayan bagi hamba yang mengarahkan hidup kepada-Nya.

Kelima, dengan berusaha dan kerja akan terjalin hubungan sesama insan beriman. Proses bekerja dan mencari rezeki menjadi sebab orang yang beriman saling mengenal dan saling mengasihi. Dari sini akan terbangun koneksi antarmanusia. Dimana koneksi merupakan aspek yang bagus untuk mengatasi kecemasan. Orang yang memiliki koneksi bagus akan mampu mengurangi kecemasannya. Seseorang yang tidak terhubung akan merasakan kesendirian dalam setiap masalah dan musibah yang dihadapinya. Dia akan merasa terjebak atas masalah dan musibah, serta merasa tidak ada pihak yang memberikan dukungan dan tempat untuk berbagi.<sup>24</sup>

Tidak ada riwayat yang menyebutkan bahwa Rasulullah saw. dalam dakwahnya memerintahkan umat beliau agar berhenti dari pekerjaan mereka. Akan tetapi Nabi saw. menyetujui apa yang mereka lakukan selagi diridhai oleh Allah swt. Usaha atau proses sebab itu harus ada, tetapi jangan bergantung padanya. Akui keberadaan sebab (ikhtiar) sebagaimana ditetapkan Allah swt. dengan hikmah-Nya, dan jangan sampai menggantungkan rezeki pada usaha atau proses sebab

---

<sup>23</sup> “Meninggalkan usaha-usaha duniawi yang berdasarkan hukum sebab-akibat duniawi untuk menyerahkan diri pada keputusan dan takdir Allah swt.”

<sup>24</sup> Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual* (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 200.

tersebut karena yang menjamin rezeki hanyalah Allah swt. Wujud lahir kerja dan usaha adalah gerak raga dan pikiran seseorang sesuai profesi yang sedang ditekuni. Sedangkan wujud batin dalam bekerja adalah kepasrahan kepada Allah swt. atas kerja dan usaha yang optimal serta bersandar penuh kepada-Nya.

*b. Al-Yaqîn*

فاعلم أن سلامة القلوب من التدبير في شأن الرزق منه عظمى لا يسلم منها إلا الموفقون الذين صدقوا الله في حسن الثقة, فاطمأنت قلوبهم إليه و تحققوا بالتوكل عليه

Artinya: keselamatan hati dari mengatur urusan rezeki merupakan anugerah yang sangat besar. Tidak menerima anugerah agung ini kecuali orang-orang yang sudah yakin, yang betul-betul menggantungkan kepercayaannya pada Allah swt. Hati mereka tenang, benar-benar bersandar dan menyerahkan diri kepada-Nya.<sup>25</sup>

Menurut Ishaq an-Nahr Jauri mengatakan bahwa apabila hakikat yakin seorang hamba sudah sempurna, maka ujian akan menjadi kenikmatan dan kemudahan akan menjadi musibah. Menurut Abu Bakar Muhammad al-Waraq, yakin terbagi menjadi tiga yaitu: yakin pada kabar (yaitu ilmu yang dihasilkan dari kabar para nabi tentang sesuatu yang gaib dari kesaksiannya berupa surga, neraka, dan berbagai keadaan di hari kiamat); yakin pada petunjuk atau bukti (yaitu ilmu atau keyakinan yang dihasilkan dengan pemikiran yang berdasarkan dalil tentang kejadian alam dan semuanya itu menunjukkan kebaruannya, kesempurnaan-Nya dan kesempurnaan sifat-Nya); yakin pada persaksian (ilmu).<sup>26</sup>

Untuk menumbuhkan keyakinan kepada Allah swt. seseorang harus terus melatihnya agar semakin bertambah. Disini Syekh menjelaskan bagaimana agar seseorang yakin dalam urusan rezeki

---

<sup>25</sup> as-Sakandari, 61.

<sup>26</sup> Al Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, terj. Umar Faruq, 256.

melalui ayat al-Qur'an yang banyak membicarakan masalah rezeki sebagaimana berikut:

- 1) Firman Allah swt. QS. Hud/11: 6:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا  
كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Ayat ini secara lugas jaminan Allah swt. atas penyediaan rezeki makhluk-Nya, serta memutus urat kecemasan dan kekhawatiran tentang masalah rezeki di dalam hati orang-orang mukmin. Jika terbersit urusan duniawi dalam hati mereka, iman dan kepercayaan kepada Allah swt. akan mengalahkan rasa waswas.

- 2) Firman Allah swt. QS. Adz-Dzariyat/51: 22-23:

وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾ فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِثْلَ  
مَا أَنْتُمْ تَنْطِقُونَ ﴿٢٣﴾

Ayat ini yang menghapus keraguan di hati orang-orang mukmin, sehingga dalam hati mereka muncul cahaya keyakinan. Ayat ini juga mengandung banyak pelajaran di antaranya: pertama, Allah swt. mengetahui bahwa manusia seringkali diliputi oleh kerisauan dan kegelisahan hati yang kebanyakan disebabkan karena masalah rezeki. Maka dari itu, Allah swt. mengulang-ulang penyebutan rezeki karena kekhawatiran tentang rezeki seringkali hinggap dalam hati manusia. Ayat ini menjelaskan tentang keberadaan rezeki, Allah swt. menjamin akan menghilangkan kecemasan makhluk dari bergantung kepada sesama makhluk, sehingga tidak memohon rezeki kecuali pada Allah swt. semata. Oleh karena itu, ketika di hati manusia ada rasa tamak atau pengharapan berlebih kepada makhluk, atau bergantung pada usaha (sebab), Allah swt. berfirman “Di langit tempat rezekimu.”

Kedua, Firman Allah swt., “dan di langit terdapat rezekimu,” dapat mengandung arti kepastian rezeki kalian. Maksudnya bahwa rezeki telah ditetapkan Allah swt. di lauh mahfuzh. Jika demikian, maksud ayat ini untuk menenangkan hati para hamba-Nya dan mengabarkan bahwa sumber rezeki mereka telah ditulis. Keyakinan bahwa rezeki sudah ditentukan sebelum adanya manusia di dunia ini tidak akan membuatnya resah gelisah memikirkan rezeki, akan merasa tentram dan percaya dengan janji-Nya, serta tidak akan ragu dan percaya dengan jaminan Allah swt.

Ketiga, untuk mematahkan klaim yang merasa memiliki energi untuk bekerja dan menghasilkan rezeki. Jika Allah swt. menahan air untuk tidak turun ke bumi justru sumber dari datangnya rezeki akan terhenti, baik bagi petani, pedagang, penjahit, penulis, maupun pekerja lainnya.

Keempat, manusia beriman percaya penuh bahwa apa yang dijanjikan Allah swt. bakal terwujud. Manusia tidak mampu untuk menahan, mempercepat, mengakhirkan maupun menghindar dari sesuatu yang telah ditetapkan dan dijanjikan Allah swt. terutama masalah rezeki.

Kelima, ayat ini mengandung penegasan kepada manusia bahwa tidak ada alasan untuk ragu, risau, khawatir serta takut akan rezekinya.

Ada beragam permasalahan yang terkait dengan rezeki. Sebelum mendapatkan rezeki, hati manusia dipengaruhi oleh keinginan untuk mendapatkan harta sebanyak mungkin, kegelisahan akibat terlilit kemiskinan membuat manusia rela merendah kepada makhluk sehingga muncullah ketamakan. Ketamakan bersumber dari tiadanya rasa percaya dan lemahnya keyakinan, ini terjadi akibat tidak adanya cahaya iman dalam diri



seorang hamba serta disebabkan adanya hijab atau tirai penghalang.

- 3) Ayat selanjutnya yang bisa direnungkan untuk mengatasi kecemasan terhadap masalah rezeki adalah firman Allah swt. QS. Ar-Rum/30: 40):

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ۗ

Dalam ayat ini terdapat dua faedah:

Pertama, penciptaan dan pemberian rezeki itu beriringan atau setara. Ayat ini mengandung makna yaitu apabila kita menerima bahwa Allah Sang Pencipta, kita tidak akan mengaku-ngaku dapat mencipta. Begitu juga, jika kita menerima bahwa Allah Sang Pemberi Rezeki, maka jangan mengklaim bahwa kita dapat memberi rezeki. Pencipta dan pemberian rezeki disebut secara bersamaan sebagai argumentasi dan larangan bagi hamba-Nya agar tidak melihat bahwa rezeki dan kebaikan yang ia terima itu berasal dari makhluk atau selain-Nya.

Kedua, firman Allah, “Zat yang menciptakanmu dan memberimu rezeki,” menjelaskan bahwa rezeki telah ditetapkan dan disahkan pada zaman azali. Ketetapan Allah tidak akan diperbarui setiap saat rezeki diberikan, pada suatu waktu, juga tidak mengalami pergantian sepanjang tahun. Akan tetapi yang diperbarui adalah kemunculan rezeki, bukan ketetapan nya.

- 4) Kemudian dalam ayat yang lain Allah swt. berfirman QS. Thaha/20: 132.

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا ۗ نَحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ

Dari ayat ini mengandung dua hal yang akan dijelaskan yaitu terhadap rezeki yang telah dijamin oleh Allah swt, janganlah kita rakus. Dan terhadap kewajiban ibadah janganlah kita abaikan. Seseorang yang melakukan kesibukan dengan apa yang sudah

dijamin oleh Allah adalah orang yang lalai dan bodoh. Seharusnya seorang hamba mengerjakan apa yang dituntut darinya daripada mencari apa yang sudah dijamin oleh Allah. Bila Allah memberi rezeki kepada orang yang mengingkari-Nya, bagaimana mungkin Allah tidak akan memberikan rezeki kepada orang yang mengimani-Nya? Ini yang harus kita yakini bahwa jika Allah memberikan rezeki kepada orang kafir, maka bagaimana mungkin Allah tidak memberi rezeki kepada orang-orang yang beriman.

Firman Allah menggunakan fi'il mudhari *narzuqu* berfungsi untuk menunjukkan kontinuitas dan kestabilan. Maka firman *Allah nahnu narzuquka* memiliki arti bahwa Kami memberimu rezeki saat ini setelah rezeki yang Kami berikan sebelumnya, tidak putus anugerah Kami untukmu, dan tidak berhenti nikmat Kami padamu. Ayat ini memberikan keyakinan kepada kita bahwa rezeki dunia kita sudah dijamin oleh Allah, sementara kita hanya diminta beramal untuk kehidupan akhirat.

Ayat ini juga mengajari orang-orang yang mendapat pemahaman dari Allah tentang bagaimana mencari rezeki. Apabila sumber kehidupan mereka tersendat, mereka justru akan memperbanyak pengabdian dan beribadah kepada Allah sesuai petunjuk dalam ayat ini. Bukan seperti cara orang yang lalai yang akan bekerja keras banting tulang dan berkumpul bersama orang yang hati dan pikirannya melupakan Allah. Karena dalam ayat ini janji rezeki datang setelah dua hal, yaitu setelah memerintahkan keluarga untuk shalat dan bersabar dalam menunaikan shalat.

Keyakinan kepada Allah mengenai urusan jaminan rezeki merupakan kunci agar seseorang tidak merasa cemas dan gelisah atas masalah rezeki. Tidak hanya masalah rezeki, seseorang yang memiliki keyakinan akan selalu tenang dalam hal apapun yang menyimpannya di dunia ini. Dia percaya dan yakin bahwa segala

sesuatu telah diatur Allah swt. dan sebaik-baik pengatur adalah Dia.

c. *Al-Faqr*

Allah swt. menciptakan *al-faqr* atau rasa butuh kepada-Nya dalam diri seorang hamba sebagai media untuk sampai (*wushul*) kepada-Nya dan dekat (*qurb*) dengan-Nya. Menumbuhkan rasa *al-faqr* akan membuat seseorang hanya merasa butuh kepada Allah swt. sehingga tidak merasa gelisah dan cemas dengan apa yang sudah terjadi maupun yang akan terjadi. Bagi seseorang yang ingin terhindar dari segala kecemasan hendaknya menumbuhkan rasa *al-faqr* ini. Hal ini dikarenakan agar seseorang tidak bergantung pada makhluk dan hanya bergantung atau membutuhkan Allah saja. Perasaan seperti kecewa, marah, sedih dan gelisah pasti akan dirasakan jika seseorang terus berharap kepada selain Allah karena makhluk sama seperti kita, tidak akan berdaya dan berkekuatan kecuali dengan izin Allah swt. Sebagaimana yang dikatakan Imam Syafi'i bahwa ketika seseorang berharap berlebihan kepada makhluk, maka Allah akan menimpakan pedihnya harapan-harapan kosong. Dalam artian bahwa Allah tidak suka bila ada yang berharap pada selain-Nya dan Allah akan menghalangi cita-citanya supaya seseorang itu kembali hanya kepada Allah.

Syekh Ibnu Athaillah memberikan pencerahan melalui hikmah ketuhanan tentang *al-faqr*. Alasan manusia harus membutuhkan Allah swt. beliau terangkan dengan rinci.

اعلم أن الحق تعالى أراد أن يجعل الحاجة لهذا النوع وهو الحيوان من الآدمي وغيره إما

ليعرفه أو ليعرف به ألا ترى أن الحاجة باب إلى الله وسبب يوصلك إليه

Artinya: tujuan Allah swt. menjadikan manusia memiliki rasa butuh pada makanan, minuman, pakaian dan lainnya adalah agar manusia selalu merasa membutuhkan. Dengan begitu akan hilanglah

perasaan yang menganggap diri sebagai tempat bersandar dan tidak butuh pada yang lain. Selain itu agar manusia mengenal Allah swt. melalui rasa butuh itu.<sup>27</sup>

Adapun hikmah ketuhanan di balik penciptaan *al-faqr* adalah sebagai berikut: Pertama, Allah swt. hendak menguji manusia dengan membuat mereka membutuhkan berbagai macam hal dan memiliki banyak kebutuhan.<sup>28</sup> Dengan rasa butuh itu, apakah seorang hamba akan berusaha meraihnya dengan logika akal dan melalui pengaturan diri sendiri atau berusaha untuk mengembalikan rasa butuh mereka kepada ketetapan takdir dari Allah swt.

Kedua, Allah swt. ingin dicintai manusia.<sup>29</sup> Ketika Allah swt. meletakkan rasa butuh dalam diri manusia lalu Dia memenuhi kebutuhannya, maka manusia akan merasakan kenikmatan dan kelapangan dalam dirinya. Keadaan tersebut akan menumbuhkan rasa cinta kepada Allah swt. yang kebutuhannya dicukupi.

Ketiga, Allah swt. ingin disyukuri.<sup>30</sup> Allah swt. menambahkan rasa butuh kepada hamba-Nya dan memenuhi kebutuhan mereka supaya mereka bersyukur (berterima kasih) dan mengenali-Nya melalui kasih sayang, kebaikan dan karunia-Nya yang diberikan kepada para hamba-Nya.

Keempat, Allah swt. membuka pintu-pintu munajat (kesyahduan doa) bagi para hamba-Nya.<sup>31</sup> Setiap kali hamba membutuhkan karunia dan rezeki dari Allah swt., mereka akan menghadap Allah swt., mengadukan kerisauan dan harapannya kepada Allah swt. kemudian mereka mendapatkan kemuliaan dari Allah swt. melalui munajat mereka berupa keterkabulan permohonan maupun turunnya pertolongan Allah swt. Seandainya tidak diciptakan rasa butuh (*al-*

---

<sup>27</sup> as-Sakandari, *Al-Tanwir fi Isqath al-Tadbir*, 60.

<sup>28</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 204.

<sup>29</sup> as-Sakandari, 205.

<sup>30</sup> as-Sakandari, 205.

<sup>31</sup> as-Sakandari, 205.

*faqr*) itu, niscaya manusia tidak bermunajat kepada Allah swt. dan tidak akan mengenali-Nya. Seandainya tidak diciptakan *al-faqr* itu niscaya pintu munajat hanya dibuka oleh para muhibbin (para pecinta).

Rasa butuh (*al-faqr*) menjadi sebab utama terbukanya pintu munajat dan munajat merupakan kemuliaan teragung serta kedudukan terluhur di sisi Allah swt. Munajat atau berdoa merupakan salah satu wasilah untuk berinteraksi dengan Tuhan. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa keterhubungan manusia dengan Tuhan memberikan peranan penting dan dampak baik pada psikologis. Ketika Tuhan dianggap sebagai Maha Pemelihara, Maha Pengasih, memberi kenyamanan, Maha Pelindung, dan sebagainya, maka ini akan mengurangi cemas, depresi dan meningkatkan self-esteem bagi seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Orang yang terhubung dengan Tuhan menunjukkan rendahnya kesendirian, depresi, kecemasan, penyakit fisik, dan tingginya kepuasan hidup.<sup>32</sup>

## 2. Konseling Sufistik dengan Pendekatan *tazkiyah al-nafs*

Adapun pendekatan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan melalui *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Dalam kaitannya dengan konseling, ada tiga proses (tahapan) yang dilalui sebagai berikut: pertama, kesadaran diri (*self awareness*) dalam bentuk *takhalli* yaitu membersihkan hati dari keterikatan dunia dan melepaskannya dari segala bentuk kesedihan. Kedua, identifikasi diri (*self identification*) dalam bentuk *tahalli* yaitu mengisi hati yang telah dikosongkan dengan mengingat Allah swt. mengingat Allah swt. dan melepaskan selain-Nya mampu mendatangkan kedamaian. Hilangnya dunia bagi orang yang sudah ada di tahap ini tidaklah mengecewakan. Ketiga, pengembangan diri (*self development*) dalam bentuk *tajalli* yaitu datangnya kebahagiaan sejati. Pada tahap ini manusia telah mencapai

---

<sup>32</sup> Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*, 197.

keluhuran dan bahagia dalam keridhaan-Nya.<sup>33</sup> Adapun jika dikaitkan isi dari kitab *al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* dengan pendekatan dalam konseling sufistik, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

*Pertama*, kesadaran diri (*self awareness*) dalam bentuk *takhalli* yaitu membersihkan hati dari segala kotoran dan penyakit hati. Menurut Syekh Ibnu Athaillah, sikap ikut mengatur urusan Allah swt. merupakan maksiat hati yang besar. Oleh karena itu diharuskan untuk membersihkan hati dari sikap ikut mencampuri atau mengatur urusan Allah swt.

*Kedua*, identifikasi diri (*self identification*) dalam bentuk *tahalli* yaitu mengisi hati yang telah dikosongkan dari maksiat dengan mengingat Allah swt. dan mengisi dengan akhlak-akhlak yang baik seperti *taslîm* (kepasrahan total), menguatkan keyakinan yang utuh kepada Allah swt, dan menumbuhkan rasa butuh hanya kepada Allah swt.

*Ketiga*, pengembangan diri (*self development*) dalam bentuk *tajalli* yaitu munculnya ketenangan dan hilangnya kecemasan. Pada tahap ini seseorang sudah mampu mencapai keluhuran dan kebahagiaan dalam keridhaan-Nya. Seseorang sudah bisa sampai di tahap ini apabila telah mampu dan istiqamah melalui tahapan *takhalli* dan *tahalli*.

## **B. Teknik Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan dalam Kitab *al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* karya Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari**

### **1. Bertaubat**

فقد تبين لك من هذا أن التدبير و الإختيار من أشد الذنوب والأوزار

Artinya: Syekh Ibnu Athaillah menjelaskan bahwa ikut mengatur rencana dan pilihan Allah swt. termasuk perbuatan dosa dan kesalahan yang besar.<sup>34</sup>

Kecemasan yang berlebihan terlebih dalam urusan dunia bisa menjadi sikap tidak sopan (*sû'ul adab*) kepada Allah swt. Seolah-olah kita menafikan keberadaan Allah swt. Yang Maha Mengatur. Dan bahkan

<sup>33</sup> Samad, *Konseling Sufistik*, 2017, 184.

<sup>34</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 89.

manusia seringkali ikut mengatur takdirnya. Apalagi sampai berprasangka buruk kepada-Nya terhadap apa yang telah terjadi yang tidak sesuai dengan kehendaknya. Ikut mengatur urusan Allah swt. dalam hal ini bisa berupa pemikiran tentang keharusan memiliki harta, mengatur bahwa ini akan datang dari hasil ini, atau pekerjaan ini harus menghasilkan keuntungan sebesar ini. Bahkan pikiran memeta (mencari-cari sumber pemasukan) rezeki terus bergelayut di benak pikiran bahkan saat menjalankan ibadah shalat sehingga lupa bahwa dirinya sedang mendirikan shalat. Begitu pula saat membaca al-Quran, disibukkan oleh pikiran tentang rezeki. Akibatnya ibadah hanya sebatas ritual simbolistik saja tanpa makna. Jika kecemasan akan rezeki terus mendominasi hati dan pikiran, maka harus segera disingkirkan. Caranya bisa dengan bertaubat terlebih dahulu.

Taubat adalah kembali kepada Allah swt. dari segala sesuatu dan dari pengaturan yang Allah swt. tidak ridha. Karena hal itu merupakan bentuk persekutuan (syirik) dalam urusan ketuhanan dan sikap kufur atas nikmat akal. Karena akal diciptakan agar manusia menggunakannya untuk mengetahui atribut-atribut kesempurnaan kuasa dan pengaturan Allah swt. bukan untuk melakukan pengaturan (*tadbîr*) bersama-Nya.<sup>35</sup>

Taubat merupakan salah satu cara untuk menerapi jiwa, menyucikan jiwa dan hati serta menumbuhkan kembali harapan dan cita-cita dalam jiwa yang dilanda kegalauan dan keputusasaan. Taubat yang dilakukan seseorang dengan baik akan membantunya untuk menghadapi musuhnya yang lebih besar yang ada dalam dirinya yaitu jiwanya yang selalu cenderung pada kenikmatan syahwat dan kelezatan indrawi.<sup>36</sup>

Allah swt. berfirman dalam Q.S al-Baqarah/2: 222

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

<sup>35</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 39.

<sup>36</sup> Amir al-Najjar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, trans. oleh Ija Suntana (Jakarta: Hikmah, 2004), 63.

Allah swt. tidak berfirman, “Allah menyukai orang-orang yang tidak berdosa.” Karena jika Dia berfirman seperti itu, hanya sedikit orang yang akan dicintai-Nya. Dia mengetahui bahwa hamba-Nya rentan terhadap dosa dan kelalaian serta hal-hal lain yang berasal dari awal penciptaannya lantaran ia terbentuk dari berbagai unsur yang berlawanan. Allah swt. berfirman dalam Q.S. an-Nisa/4: 28.

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Dan juga Nabi saw. bersabda:

كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابين

Beberapa ulama menafsirkan, “Manusia itu cenderung tidak mampu mengendalikan diri ketika sudah dikuasai hawa nafsunya.” Karena Allah swt. mengetahui bahwa kesalahan umum terjadi pada manusia, maka Dia membuka pintu taubat, menunjukkan jalannya dan mengajak untuk selalu bertaubat.<sup>37</sup>

## 2. Berzikir

Untuk tidak ikut mengatur rencana Allah swt. kadangkala secara teoritis, akal dapat menerimanya. Tetapi penerimaan oleh hati dan perasaan sulit sekali. Sebab manusia senantiasa memposisikan dirinya sebagai pengatur terhadap hasil dan tujuan dalam segala urusan. Jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan ambisi dan tujuannya, maka dia akan merasa cemas. Perasaan dan pikiran berkecamuk mencari-cari cara dan sebab, baik yang dimilikinya maupun yang tidak dimilikinya. Dalam kondisi seperti ini, jiwa tidak akan tenang beribadah, tidak akan merasakan nikmatnya melakukan zikir, membaca al-Quran dan ketaatan lainnya. Kondisi ini jika dibiarkan akan menghalanginya untuk mendekati diri kepada Allah swt. bahkan dalam kondisi demikian dia tidak akan bisa merasakan kedamaian hidup bersama dengan keluarga dan tidak bisa nyaman dalam tidur. Lalu apa solusi untuk masalah ini? Solusinya adalah dengan memperbanyak zikir kepada Allah swt. dengan

<sup>37</sup> as-Sakandari, *Al-Tanwir fi Isqath al-Tadbir*, 33.



selalu mengingat dan menyebut-Nya. Jalan terbaik adalah menghubungkan kenikmatan dengan pemilik kenikmatan.

Rasa was-was yang muncul akibat dari pikiran seseorang seringkali untuk menguji iman yang ada di dalam hati. Cara mengusir rasa was-was itu adalah mengingat Allah swt. dengan hati dan perenungan yang mendalam. Berzikir adalah perbuatan lisan, sedangkan kesungguhan zikir adalah perbuatan hati. Jika pikiran negatif atau was-was datang, ia akan langsung menuju hati, bukan lisan. Dengan demikian, hati yang selalu sadar mampu menghilangkan rasa was-was.

Syekh Ibnu Athaillah membagi zikir menjadi beberapa macam yaitu<sup>38</sup>:

وتذكروهم على أقسام: متذكر يتذكر الثواب, ومتذكر يتذكر العقاب, ومتذكر يتذكر الوقف للحساب, ومتذكر يتذكر ما في ترك المعصية من جزيل الثواب, ومتذكر يتذكر سابق الإحسان فيستحي من وجود العصيان, لواحق الإمتنان فيستحي أن يقابل ذلك بالكفران, ومتذكر يتذكر قرب الله تعالى منه, ومتذكر يتذكر إحاطة الحق سبحانه, ومتذكر يتذكر نظر الحق إليه, ومتذكر يتذكر معاهدة الله له, ومتذكر يتذكر فناء لذاته وبقاء مطالبته, ومتذكر يتذكر وبال المخالفة وذلها فيكون لها تاركا, ومتذكر يتذكر فوائد الموافقة وعزها فيكون لها سالكا, ومتذكر يتذكر قيومية الحق به, ومتذكر يتذكر عظمة الحق وسلطانه إلى غير ذلك من تعلقات التذكر وهي لا حصر لها.

Artinya: Mengingat pahala, mengingat siksa, mengingat momen kebangkitan untuk perhitungan amal, mengingat kebaikan-kebaikannya terdahulu kemudian merasa malu dengan adanya maksiat yang dia lakukan, mengingat limpahan anugerah Allah swt. lalu malu karena membalasnya dengan sikap kufur nikmat, mengingat betapa Allah swt.

---

<sup>38</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 111.

dekat dengannya, mengingat bahwa Allah swt. mengetahui seluk-beluk dirinya, mengingat dirinya dilihat Allah swt., mengingat perjanjian dirinya dengan Allah swt., mengingat fananya kenikmatan dan abadinya permintaan yang dia mohonkan kepada-Nya, mengingat bahayanya menentang perintah Allah swt. lalu dia meninggalkan perbuatan yang seperti itu, mengingat betapa Allah swt. senantiasa mengurus dirinya tiada henti, mengingat keagungan dan kekuasaan Allah swt., dan seterusnya mengikuti objek ingatannya yang jumlahnya tak terbatas.

Zikir mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi masa depan seperti yang diungkapkan dalam sebuah penelitian di UIN Walisongo Semarang. Tingkat kecemasan dalam menghadapi masa depan akan semakin menurun jika zikir dilakukan dengan baik. Hal itu berdasarkan penelitian dengan menggunakan alat ukur skala kecemasan dalam menghadapi masa depan dan skala zikir.<sup>39</sup>

Penelitian lain adalah dampak zikir *khafi* terhadap ketenangan jiwa pada pengamal Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dampak yang terlihat setelah berzikir *khafi* adalah dapat menimbulkan ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, khusyuk beribadah, semangat beribadah dan selalu berserah diri kepada Allah atas segala musibah dan cobaan yang datang dari Allah swt.<sup>40</sup>

Jika manusia masih mengingat Allah swt. tanpa merasakan kedekatan dengan Allah swt. maka hati tidak akan tenteram. Tetapi jika dia mengingat Allah swt. dengan segala keagungan-Nya, maka manusia tidak akan sempat lagi untuk memikirkan yang lain dan saat itulah puncak ketenangan dan kebahagiaan akan tercapai. Solusi yang ditawarkan oleh Syekh Ibnu Athaillah untuk membangun kedekatan kepada Allah swt. adalah dengan berzikir. Zikir memiliki dampak yaitu

---

<sup>39</sup> Umi Mujtahidah, "Hubungan Dzikir dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018" (Skripsi, Semarang, UIN Walisongo, 2022).

<sup>40</sup> Rahmadan Arifin, Idrus Alkaf, dan Heni Indrayani, "Dampak Zikir Khafi terhadap Ketenangan Jiwa pada Pengamal Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah," *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 3, no. 2 (Desember 2022).

timbulnya rasa tenang di dalam jiwa, hilangnya stres, timbulnya rasa sabar dan penyerahan diri kepada Allah swt. ketika tertimpa musibah.<sup>41</sup> Dalam sebuah penelitian dinyatakan bahwa dzikir begitu berperan penting dalam pembentukan karakter individu, selain itu dzikir juga dapat dijadikan alternatif pengobatan (*coping*) dalam proses bimbingan dan konseling sehingga mampu mengantarkan individu untuk mencapai kebahagiaan hakiki yaitu dekat kepada Allah swt.<sup>42</sup>

### 3. Bertafakur

Menurut Ibnu Sina tentang hubungan jiwa dan jasad beliau mengatakan bahwa pikiran mempunyai pengaruh yang luar biasa terhadap fisik. Berdasarkan pengalaman medisnya beliau menyatakan bahwa secara fisik orang-orang sakit, hanya dengan kekuatan kemauannya ia dapat sembuh. Begitu juga orang yang sehat, dapat menjadi sakit apabila terpengaruh oleh pikirannya bahwa dia sakit.<sup>43</sup>

Disini Syekh Ibnu Athaillah berusaha untuk memberikan pencerahan kepada pikiran-pikiran manusia agar pikirannya menjadi jernih dan terarahkan, supaya tidak berlebihan dalam berpikir (*overthinking*) yang kemudian akan menyebabkan kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap apa yang terjadi di dunia ini. Sebagaimana yang dikatakan Syekh Ibnu athaillah dalam kitabnya:

فلما واصلته أمداد الله أنواره عوفي قلبه من الأمراض والأسقام فكان سليم الإدراك, فأدرك  
لذاذة الإيمان وحلاوته لصحة إدراكه, ولسلامة ذوقه, ولو سقم قلبه بالغفلة عن الله لم

---

<sup>41</sup> Nurodin Nurodin dan Milahtul Latifah, "Spiritual Sufistik: Dzikir (Rateb Sitibee) sebagai Coping dalam Permasalahan Konseling Islam," *al-Shifa: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (Desember 2022), 99.

<sup>42</sup> Nurodin dan Latifah, 99.

<sup>43</sup> Muntasir Muntasir, "Filsafat Islam: Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an dan Filsuf Muslim," *Jurnal At-Tarbiyah* 2 (2016), 156.

يدرك ذلك لأن المحموم ربما وجد طعم السكر مرا وليس هو في نفس الأمر كذلك, فإذا زالت أسقام القلوب أدركت الأشياء على ما هي عليه فتدرك حلاوة الإيمان<sup>44</sup>.

“Ketika pertolongan Allah swt. telah sampai kepadanya, hatinya akan disembuhkan dari penyakit dan kepedihan. Dia akan menjadi pribadi dengan pemahaman yang benar. Kemudian merasakan kelezatan dan manisnya keimanan karena pikirannya benar dan intuisinya tepat. Jika hatinya sakit karena penyakit lalai dari Allah swt. dia tidak akan bisa memahami semua itu, seperti orang yang demam mungkin akan merasakan gula itu pahit padahal yang sebenarnya tidak seperti itu. Jika berbagai penyakit hati telah hilang, dia akan bisa memahami segala sesuatu sesuai dengan keadaan sebenarnya. Hati akan bisa merasakan manisnya iman, lezatnya ketaatan, pahitnya keterputusan dari Allah swt. dan pedihnya menyalahi aturan-aturan-Nya.”

Syekh Ibnu Athaillah menulis dalam kitab *al-Hikamnya* tentang penting bertafakur sebagaimana berikut, “Pemikiran adalah cahaya hati. Jika itu hilang maka tidak akan ada lagi cahayanya.” Hati berfungsi untuk berpikir. Pikiran bagaikan cahaya yang akan menerangi jalan hidup ini. Pikiran adalah hidayah yang akan menunjukkan kepada sesuatu, apakah baik atau tidak, apakah layak untuk didapatkan atau tidak. Pikiran akan menunjukkan seseorang di tengah gelapnya kebodohan. Jika pikiran tidak ada maka hati seseorang akan berada dalam kegelapan dan hidup dalam kesengsaraan. Oleh karena itu kita disuruh untuk terus berpikir dan jangan pernah berhenti. Manusia diberi kelebihan oleh Allah swt. dengan kemampuan berpikir yang membedakannya dengan hewan.

Syekh juga menjelaskan bahwa ada dua jenis pemikiran. Pertama, pemikiran yang berasal dari membenaran dan keimanan. Pemikiran ini dimiliki oleh orang yang membenarkan semua yang disampaikan Allah swt. melalui lisan Rasul-Nya. Kedua, pemikiran yang berasal dari

---

<sup>44</sup> as-Sakandari, 12.

penyaksian dan penampakan dengan mata hati. Orang yang berada dalam jenis kedua ini adalah tingkatan paling tinggi. Mereka mampu melihat sesuai dengan kenyataan. Dan cahaya Allah swt. sudah terpatri di hatinya.<sup>45</sup>

Bertafakur juga dapat menghilangkan rasa cemas dan melahirkan ketenangan sebagaimana ungkapan syekh:

فعبء توفر عقله واتسع نوره تنزلت عليه السكينة من ربه فسكت في نفسه عن

الاضطراب, ووثقت بولي الأسباب فكانت مطمئنة

Artinya: Siapa saja hamba Allah swt. yang menggunakan akalnyanya dan memperluas cahaya pikirnya, maka Allah swt. akan menurunkan ketenangan kepadanya. Dengan begitu tenanglah hati dari keragu-raguan dan percaya penuh pada Yang Maha Mengendalikan sebab, sehingga tenanglah jiwa.

Syekh Ibnu Athaillah kemudian menjelaskan tentang kerugian orang yang mengatur urusan Allah swt. yang mana merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan. Uraian ini dijelaskan beliau dalam bentuk perumpamaan agar lebih mudah untuk dipahami.

- a. Perumpamaan orang yang ikut mencampuri aturan dan pilihan-Nya.
 

*Pertama*, orang yang tidak bertawakal kepada Allah swt. adalah seperti orang yang mendirikan bangunan di tepi laut.<sup>46</sup> Setiap kali bangunan akan selesai, datang ombak besar yang menghantamnya sehingga seluruh bangunan rata dengan tanah. Seperti itulah orang yang bersusah payah menegakkan pengaturan menurut nafsunya sendiri, lalu diruntuhkan oleh takdir-takdir yang menghampirinya. Oleh karena itu ada pepatah bijak yang mengatakan “Seseorang boleh saja sibuk ikut mengatur, tetapi ketetapan Allah swt. mentertawakannya.”

<sup>45</sup> Pakih Sati, penerj., *Kitab Al-Hikam dan Penjelasannya* (Yogyakarta: Noktah, 2017), 488.

<sup>46</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 281.

*Kedua*, seperti orang yang mendatangi timbunan pasir lalu mendirikan bangunan di atasnya. Kemudian datanglah badai topan dahsyat yang membuat timbunan pasir berhamburan sehingga bangunan yang berdiri di atasnya hancur.<sup>47</sup>

*Ketiga*, seperti seorang anak yang ikut melakukan perjalanan bersama ayahnya di malam hari yang gelap gulita.<sup>48</sup> Si ayah mengawasi anaknya sedemikian rupa karena rasa kasih sayangnya tanpa pengetahuan si anak. Si anak yang tidak melihat ayahnya akan bingung dan cemas memikirkan keadaan dirinya dan tidak tahu harus berbuat apa. Ketika muncul cahaya bulan dan dia melihat ayahnya berada di dekat dirinya, kecemasan mereda dan ketakutannya hilang karena melihat ayahnya dekat. Seperti itulah keadaan orang yang hanya mengatur untuk diri pribadinya berdasar keinginan hawa nafsu. Dia bertindak seperti itu karena berada dalam kegelapan dalam artian, terputus dari Allah swt., dia tidak merasakan kedekatan Allah swt., dia hanya sibuk kepada dirinya sendiri dan melupakan Allah swt. Seumpama terbit cahaya tauhid dan makrifat, pastilah dia melihat betapa dekatnya Allah swt. dengan dirinya sehingga dia malu telah membuat pengaturan.

*Keempat*, ibarat pohon yang disirami dengan prasangka buruk atau guyuran pikiran negatif terhadap Allah swt. maka buahnya adalah keterputusasaan dari Allah swt.<sup>49</sup> Ketika seorang hamba berpikir positif dan berprasangka baik niscaya segala pengaturan diri berdasar hawa nafsu akan mati dalam diri seseorang karena ditebas oleh keyakinan dan kepasrahan utuh kepada Allah swt. Manusia akan terputus dari Allah swt. akibat sikapnya yang ikut campur pada

---

<sup>47</sup> 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: Tuos Pustaka, 2021), 362.

<sup>48</sup> as-Sakandari, 362.

<sup>49</sup> as-Sakandari, 363.

pengaturan dan pilihan Allah swt. Orang yang terputus dari-Nya akan menuhankan logika pikirnya sendiri.

*Kelima*, seperti budak yang diutus majikannya ke kota untuk membuat pakaian.<sup>50</sup> Ketika si budak sudah sampai ke negeri yang dituju, dia malah sibuk mengurus dirinya sendiri. Dengan beragam pertanyaan dimana akan tinggal, dengan siapa menikah dan kecemasan lainnya. Si budak sibuk memfokuskan kebutuhan dirinya dan lupa dengan tugas yang diembannya. Sehingga si majikan memecat dan memutus hubungan dengan orang tersebut karena lebih sibuk dengan urusannya sendiri dan melalaikan kewajibannya. Begitu pula dengan keadaan orang beriman yang sibuk dengan pengaturan dirinya sendiri sampai melalaikan Allah swt. Allah swt. mengeluarkan manusia ke dunia dan menyuruh untuk mengabdikan kepada-Nya juga Dia memperhatikan seluruh hajat kebutuhan manusia. Jika manusia sibuk mengurus dirinya sendiri dan melalaikan kewajibannya itu artinya dia telah melenceng dari jalan hidayah dan menempuh jalan kehancuran.

Manusia yang memiliki ketajaman mata hati akan senantiasa sibuk memenuhi kewajiban yang menjadi hak Allah swt., melaksanakan seluruh perintahnya dan mengabdikan kepada-Nya. Oleh sebab itu, Allah swt. akan memperhatikannya, semua urusan dan kebutuhan hamba pasti akan dipenuhi dan dicukupi karena dia benar-benar bertawakal. Sebagaimana firman Allah swt. yang telah disebutkan sebelumnya “Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya.” Sementara orang yang selalu mengandalkan dirinya dan kemampuan otaknya tanpa pernah bertawakal kepada Allah swt. termasuk golongan manusia sesat dan tidak akan bisa mendapatkan apa yang diinginkannya.

b. Perumpamaan orang yang berserah diri bersama Allah swt.

---

<sup>50</sup> as-Sakandari, 364.

*Pertama*, seorang hamba yang bersama Allah swt. seperti anak bersama ibunya.<sup>51</sup> Tidak mungkin ibunya menelantarkan anaknya, tidak menjamin kebutuhannya, dan tidak merawatnya. Begitu pula Allah swt. pasti akan mencukupi dan menjamin kehidupan hamba yang beriman serta memberikan anugerah.

*Kedua*, seorang hamba yang bersama Allah swt. seperti seorang tuan yang memiliki kebun dan memerintahkan anak buahnya untuk mengolah dan bercocok tanam di kebun itu.<sup>52</sup> Jika dia menjalankan perintah tuannya dengan baik dan bertanggung jawab, maka tuannya tidak berhak menegur dan melarangnya untuk memakan hasil kebun tersebut. Namun anak buah itu hanya boleh memakan sesuai yang dia butuhkan untuk menjalankan tugasnya, tidak boleh makan sepuasnya untuk memenuhi hawa nafsu.

*Ketiga*, seorang hamba yang bersama Allah swt. seperti seorang ayah yang membuat rumah yang besar dan taman yang luas untuk anaknya yang akan dianugerahkan kelak.<sup>53</sup> Terlebih lagi Allah swt. akan mempersiapkan berbagai anugerah rezeki untuk hamba-Nya sebelum dia diwujudkan ke dunia. Karena Allah swt. telah memberi rezeki di zaman azali sebelum seorang hamba ada dan sebelum ada amal perbuatan darinya. Maka apa yang telah Allah swt. bagikan di zaman azali dan yang Dia simpan, tidak mungkin Dia mencegah hamba-Nya untuk memilikinya.

*Keempat*, seorang hamba bersama Allah swt. seperti seorang tamu yang singgah di rumah seorang raja yang dermawan.<sup>54</sup> Sudah selayaknya tamu itu tidak memikirkan hidangan untuknya. Karena jika dia berpikiran seperti itu berarti dia mencurigai dan berprasangka buruk kepada raja. Seperti yang diungkapkan Syekh

---

<sup>51</sup> as-Sakandari, 368.

<sup>52</sup> as-Sakandari, 369.

<sup>53</sup> as-Sakandari, 370.

<sup>54</sup> as-Sakandari, 373.



Abu Madyan bahwa dunia adalah rumah Allah swt. dan para hamba adalah tamu-Nya disana.

*Kelima*, seorang hamba bersama Allah swt. seperti pohon yang ditanam oleh penanam yang mengharapkan pertumbuhan dan buahnya.<sup>55</sup> Begitu pula seorang hamba seperti pohon yang Allah swt. tumbuhkan dengan memberi makanan berupa nutrisi dan gizi. Maka janganlah menuduh Allah swt. tidak akan memberikan makanan setelah diadakan, karena Dia tidak mungkin melakukan itu.

Dengan merenungi perumpamaan yang diberikan Syekh Ibnu Athaillah tadi, bisa mengurangi kecemasan masalah rezeki karena percaya bahwa Allah swt. telah menjaminnya sehingga mampu menyerahkan segala urusan dan tidak ikut campur dalam aturan Allah swt.

#### 4. *Irsyâd* (memberikan pencerdasan)

Syekh Ibnu Athaillah memberikan pencerdasan kepada pikiran kita berupa solusi untuk menghilangkan kecemasan sebagaimana berikut:

- a. Jika seseorang merasa cemas dengan urusan marabahaya dari musuh tidak bisa diatasi, maka hilangkanlah dengan keyakinan yang jernih bahwa ubun-ubun orang yang ditakuti berada di dalam kekuasaan Allah swt.<sup>56</sup> Sehingga musuh hanya bisa melakukan sesuatu sesuai dengan rencana-Nya. Jika halnya demikian maka hendaklah dia bertawakal karena orang yang bertawakal akan Allah swt. cukupi kebutuhannya. Hendaklah meyakini bahwa Allah swt. yang paling berhak dimintai perlindungan dan penjagaan. Dan Dia pasti akan memberikan perlindungan dan penjagaan.
- b. Jika timbul kecemasan karena ketidakmampuan untuk melunasi hutang yang sudah jatuh tempo atau mengalami masa sulit dengan hutang yang menumpuk, maka hilangkanlah dengan keyakinan yang utuh bahwa Allah swt. akan memudahkan urusannya untuk melunasi

---

<sup>55</sup> as-Sakandari, 376.

<sup>56</sup> as-Sakandari, 55.

hutang-hutang tersebut.<sup>57</sup> Seperti halnya Dia yang memudahkan orang untuk memberikan pinjaman. Sungguh tercela orang yang merasa tenang dengan apa yang ada di tangannya tetapi tidak tenang dengan apa yang ada dalam genggamannya.

- c. Jika muncul rasa cemas tentang bagaimana nasib keluarga yang akan ditinggalkan setelah kematian, maka sirnakan ketakutan dan kekhawatiran itu dengan keyakinan jernih bahwa Allah swt. akan memperhatikan, memelihara dan memberi rezeki untuk kelangsungan hidup mereka.<sup>58</sup> Sebagaimana Dia telah menjaga dan memelihara semasa dia hidup. Allah swt. lebih menyayangi keluarga kita dibandingkan diri kita sendiri karena Dia Yang Maha Pengasih. Oleh sebab itu, jangan pernah sekalipun meresahkan atau bahkan takut akan nasib keluarga karena Allah swt. yang telah menjaminnya.
- d. Jika muncul kecemasan tentang sakit yang menjangkiti tubuh dan keresahan sakit yang lama, maka hilangkanlah dengan keyakinan jernih bahwa segala ujian dan musibah hidup pasti ada batas akhirnya.<sup>59</sup> Semua makhluk yang bernyawa tidak akan mati kecuali habis jatah umurnya. Begitu pula ujian atau sakit akan berakhir ketika sudah tiba waktunya.
- e. Jika kecemasan itu muncul karena meninggalnya orang-orang terkasih, maka hilangkanlah dengan keyakinan jernih bahwa Allah swt. Maha Kuasa untuk memberi orang-orang yang lebih hebat dari mereka yang telah tiada.<sup>60</sup>

Ada berbagai macam bentuk pengaturan dan rencana Tuhan, sebagaimana jumlah solusi untuk persoalan hidup yang juga tidak sedikit, bahkan lebih banyak dari yang sudah disebutkan.

## 5. Berdoa

---

<sup>57</sup> as-Sakandari, 56.

<sup>58</sup> as-Sakandari, 56.

<sup>59</sup> as-Sakandari, 56.

<sup>60</sup> as-Sakandari, 56.

Syekh Ibnu Athaillah mengambil munajat dari gurunya yaitu Syekh Abu Abbas yang berdoa “Ya Allah tundukkan urusan rezeki ini untukku, jagalah aku dari keranjingan dan kepayahan dalam mencari rezeki. Peliharalah diriku dari kerisauan dan keterikatan (keterpautan) hati kepadanya, dari menghinakan diri kepada makhluk demi rezeki, dari berpikir dan mengatur dalam menghasilkannya, dan dari kekikiran dan kebakhilan setelah memperolehnya.”<sup>61</sup>

Kegelisahan hati menghadapi urusan rezeki merupakan hijab yang kuat. Terkait hal ini Syekh Abu Hasan asy-Syadzili memperingatkan bahwa dua hal yang paling sering menghalangi makhluk dari Allah yaitu kegelisahan terhadap rezeki dan kecemasan terhadap makhluk.

Hijab terkuat yang dimiliki manusia adalah cemas atau risau terhadap masalah rezeki. Bisa jadi manusia mampu menyingkirkan rasa cemas terhadap makhluk tetapi hanya sedikit manusia yang mampu membebaskan diri dari kerisauan dalam menghadapi urusan rezeki. Oleh karena itu cara selanjutnya untuk bisa mengatasi kecemasan terhadap masalah rezeki adalah dengan memperbanyak doa sebagaimana doa yang diucapkan oleh Syekh Abu Abbas al-Mursi tadi.

Bahkan di bagian akhir kitab beliau ini, Syekh Ibnu Athaillah menuliskan doa agar manusia bisa sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah swt. termasuk dalam urusan rezeki ini sehingga terhindar dari rasa cemas (Lihat lampiran).

Kekuatan spiritual terkandung dalam doa yang mampu meningkatkan optimisme dan rasa percaya diri. Rasa percaya diri dan optimisme merupakan dua hal yang esensial untuk memelihara kesehatan mental. Doa memiliki makna penyembuhan bagi gangguan kecemasan, stres dan gangguan kejiwaan lainnya. doa juga memiliki manfaat untuk pencegahan terhadap goncangan jiwa dan gangguan

---

<sup>61</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 328.

kejiwaan. Selain itu, doa juga mengandung manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup.<sup>62</sup>

Orang yang berdoa dengan betul-betul menghayati akan menimbulkan perasaan kehadiran Allah swt. sehingga muncul kedamaian, ketenangan, semangat hidup, sugesti dan motivasi yang positif serta rasa percaya diri dan optimisme. Dimana semua hal ini merupakan unsur yang penting bagi penyembuhan gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu juga mempunyai efek yang sangat besar untuk membantu memelihara kesehatan mental.<sup>63</sup>

Berdoa dan mendengarkan doa-doa juga dapat menurunkan kecemasan secara signifikan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Alivian menemukan bahwa terapi doa dapat mengurangi tingkat kecemasan. Skor kecemasan pada pasien hemodialisis sebelum dan sesudah mendengarkan doa mengalami penurunan yang signifikan.<sup>64</sup>

#### 6. Mengambil ibrah dari kisah umat terdahulu

Banyak sekali kisah-kisah yang dijelaskan Syekh Ibnu Athaillah dalam kitabnya tersebut yang bisa dijadikan sebagai motivasi untuk mengatasi kecemasan. Kisah-kisah tersebut diantaranya:

##### a. Kisah Nabi Ibrahim a.s

Saat Nabi Ibrahim a.s hendak dilemparkan dari manjanik (semacam ketapel besar untuk melontarkan batu) para malaikat berdoa, “Ya Tuhan kami, Ibrahim ini kekasih-Mu, sungguh telah menyimpannya sesuatu yang sudah Engkau ketahui.” Allah swt. berfirman, “Pergilah kepadanya, wahai Jibril! Jika ia meminta kepadamu, penuhilah permintaannya! Jika ia tidak meminta, tinggalkan Aku bersama kekasih-Ku itu.” Saat Jibril mendatangnya dan berkata “Apakah ada yang engkau butuhkan wahai Ibrahim?” Nabi Ibrahim a.s menjawab, “Jika harus meminta kepadamu, tidak ada yang aku butuhkan. Jika harus meminta kepada Allah swt. tentu

---

<sup>62</sup> Sany, “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif al-Qur’an,” 1273.

<sup>63</sup> Sany, 1273.

<sup>64</sup> Sany, 1273.

saja ada kebutuhanku.” Jibril menjawab, “Mintalah kepada Allah swt.” Nabi Ibrahim pun menjawab, “Aku hanya meminta Dia mengetahui keadaanku saat ini.” Nabi Ibrahim a.s tidak meminta tolong kepada selain Allah swt. tidak pula menaruh keinginan sesuai kemauan dirinya. Akan tetapi beliau berserah diri pada ketetapan-Nya. Lalu Allah swt. menyelamatkan Nabi Ibrahim a.s dari api. (QS. Al-Anbiya/21: 69)

قُلْنَا يَنْتَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ

Para ulama menjelaskan, seandainya Allah swt. tidak berfirman, “Jadilah keselamatan,” pastilah dingin api itu akan mencelakakan Nabi Ibrahim a.s. api itu menjadi dingin kemudian padam.

Dari kisah ini jelas terlihat bahwa orang yang benar-benar menyerahkan diri kepada Allah swt. tidak akan cemas terhadap makhluk yang ingin menghabisinya dan menzaliminya.

Ucapan Nabi Ibrahim as. tersebut mengandung dua pernyataan. Pertama, Nabi Ibrahim as. Menampakkan rasa butuhnya (al-faqr) hanya kepada Allah swt saja. Kedua, Nabi Ibrahim as. Tidak melabuhkan harapan kepada sesuatu selain Allah swt. termasuk kepada pengaturan diri sendiri.

Kisah Nabi Ibrahim as. Ini mengandung pelajaran bahwa siapapun yang tidak ikut mengatur dirinya, Allah swt. akan menyusun rencana dan aturan yang baik bagi dirinya. Ketika Nabi Ibrahim as. tidak berkehendak dan tidak peduli kepada dirinya sendiri serta menyerahkan segala harapannya kepada Allah swt. sembari bertawakal kepada-Nya, justru Allah swt. memberikan keselamatan, kemuliaan dan kekalnya pujian untuk beliau.

Selain itu pelajaran yang bisa diambil bahwa rasa butuh hanya kepada Allah swt. dapat melahirkan ketenangan, hilangnya

kecemasan dan kegelisahan karena benar-benar bersandar kepada Allah swt. dan mengharapkan pertolongannya disertai dengan keyakinan yang kuat bahwa Allah swt. senantiasa akan menolong hamba-Nya yang beriman.

Kisah ini mengandung pelajaran dan petunjuk bagi yang mau merenungi. Allah swt. akan menyusun rencana dan aturan yang baik bagi orang yang keluar dari sikap mengatur dirinya sendiri. Ketika Nabi Ibrahim a.s tidak berkehendak dan tidak peduli kepada dirinya sendiri, beliau melimpahkan dan menyerahkan segala harapannya kepada Allah swt. sambil bertawakal dalam setiap keadaan. Buah dari penyerahan dirinya adalah kemuliaan, keselamatan dan kekalnya pujian untuk beliau sepanjang masa.

b. Kisah Putra Nabi Nuh a.s<sup>65</sup>

Selanjutnya kisah tentang putra Nabi Nuh a.s menjadi contoh orang yang tidak berserah diri kepada Allah swt. dan menentang aturan-Nya. Putra Nabi Nuh a.s binasa karena dia mengatur dirinya sendiri dan tidak rela dengan pengaturan Allah swt. yang dipilhkan untuk Nabi Nuh a.s beserta para pengikutnya di kapal. Nabi Nuh a.s berkata kepada putranya, “Hai anakku, naiklah (ke bahtera) bersama kami dan janganlah kamu berada bersama orang-orang yang kafir.” (QS. Hud/11: 43). Sang anak menjawab, “Aku akan mencari perlindungan ke gunung yang dapat memeliharaku dari air bah!” (QS. Hud/11: 43). Nuh a.s berkata, “Tidak ada yang melindungi hari ini dari azab Allah selain Allah (saja) Yang Maha Penyayang.” (QS. Hud/11: 43).

Putra Nabi Nuh a.s mencari perlindungan ke puncak gunung berdasarkan logika pikirannya (berdasarkan pengaturan dirinya sendiri). Gunung yang dijadikan tempat berlindung itu memetaforakan keadaan si anak sebagaimana dalam ayat al-Qur’an “Dan gelombang besar memisahkan keduanya. Jadilah anak itu

---

<sup>65</sup> as-Sakandari, 29.

termasuk orang-orang yang ditenggelamkan.” (QS. Hud/11: 43). Anak itu akhirnya binasa karena tidak mengikuti pengaturan dan pilihan Allah swt. Memang realitanya (secara lahiriyah) yang menenggelamkan putra Nabi Nuh a.s adalah banjir bandang, namun secara batiniyah si anak binasa karena terhalang dari Allah swt.

c. Kisah Nabi Musa a.s

Allah swt. menceritakan tentang kisah Nabi Musa a.s dalam firman-Nya QS. Al-Qashash/28: 24.

فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

Ini adalah kisah tentang Nabi Musa a.s yang menolong kedua putri Nabi Syuaib untuk membawakan minum ternaknya. Namun, Nabi Musa a.s tidak meminta upah kepadanya, dan memohon kepada Allah swt. untuk memberikan makanan. Nabi Musa a.s hanya meminta kepada Allah swt. karena beliau mengerti hanya Dia yang memiliki segala sesuatu. Dalam ayat ini Nabi Musa a.s memohon makanan kepada Allah swt, dan sudah seharusnya bagi orang yang beriman mengikuti sikap Nabi Musa a.s. tidak meminta kecuali kepada Allah swt., tidak berharap kecuali kepada-Nya, meminta kepada-Nya bahkan hal yang sangat sepele pun. Seorang ‘arif mengatakan bahwa bahkan beliau meminta garam dalam munajatnya kepada Allah swt.

Disini Syekh Ibnu Athaillah menjelaskan bahwa jangan sampai kita risih meminta hal yang sepele dan jangan pernah berasumsi bahwa apa yang dipinta itu kecil dan sederhana sehingga tidak merasa butuh untuk meminta kepada Allah swt. karena hal itu dianggap sepele. Ketahuilah bahwa permintaan yang dianggap remeh itu akan bernilai luhur dan sangat berharga jika dengan itu Allah swt. membuka pintu-pintu munajat kepada-Nya.

d. Kisah seorang sufi<sup>66</sup>

Ada salah seorang sufi ketika sedang mengalami ujian beliau selalu berkata “InsyaAllah baik.” Suatu malam datanglah serigala memakan ayamnya. Setelah diceritakan, beliau pun berkata “InsyaAllah baik.” Pada malam itu juga anjingnya dipukul orang dan terbunuh, maka beliau berkata “InsyaAllah baik.” Keledainya juga kabur dari kandang dan mati, beliaupun juga berkata “InsyaAllah baik.” Hal ini membuat keluarganya tidak senang kepada ucapannya. Bertepatan dengan kejadian itu ada seorang Arab badui menyerbu kampung mereka dan membunuh seluruh penghuni kampung itu. Tidak ada yang selamat kecuali orang tersebut dan keluarganya. Orang-orang Arab badui menggunakan petunjuk kokok ayam, gonggongan anjing, dan ringkikan keledai untuk menemukan penduduk yang akan dibunuh dan hewan-hewan miliknya yang sudah mati sebelumnya. Kematian hewan-hewan peliharaan menjadi sebab keselamatannya. Mahasuci Allah Yang Maha Mengatur lagi Maha Bijaksana. Betapa hinanya seorang hamba yang tidak ingin mengikuti aturan Allah swt. kecuali jika sudah tersibak akibat-akibatnya. Pelajaran yang bisa diambil dari kisah ini adalah untuk selalu berprasangka baik kepada Allah swt. dan menyerahkan sepenuhnya segala urusan tanpa kecemasan dan ketakutan. Dan selalu yakin bahwa Allah swt. akan senantiasa menolong para hamba-Nya.

e. Kisah Syaqiq al-Balkhi<sup>67</sup>

Suatu ketika Syaqiq al-Balkhi<sup>68</sup> mengembara ke sebuah desa yang mengalami musim paceklik. Di tengah kegelisahan kegelisahan dan kerisauan para penduduk yang dibelit kesulitan hidup, ada

---

<sup>66</sup> as-Sakandari, 20.

<sup>67</sup> as-Sakandari, 115.

<sup>68</sup> Beliau Abu Ali Syaqiq bin Ibrahim al-Balkhi-semoga Allah swt. meridhainya. Seorang sufi besar di Khurasan. Beliau memiliki statemen yang indah tentang tawakal. Ada yang menyebut bahwa beliau orang pertama yang berbicara tentang ilmu ahwal (kondisi-kondisi spiritual) di daerah Khurasan.



seorang pemuda yang terlihat tenang dan raut wajahnya menyiratkan kebahagiaan. Syaqiq bertanya kepada pemuda itu, “Wahai anak muda, sadarkah dirimu dengan apa yang menimpa penduduk desa ini?” ia menjawab, “Apa peduliku? Majikanku memimpin desa yang makmur, setiap hari kebutuhan kami tercukupi.” Setelah mendengar jawaban dari pemuda tersebut Syaqiq tersadar dalam hati bahwa jika majikannya punya desa yang makmur, bukankah Tuhan penguasa langit dan bumi? Seharusnya kita yang beriman harus lebih yakin kepada-Nya melebihi keyakinan pemuda itu kepada majikannya. Kisah ini mengajarkan kepada kita tentang pentingnya keyakinan kepada Allah swt. orang-orang yang sudah memiliki keyakinan ini kehidupannya akan selalu damai dan tenang.

7. Tips untuk tidak ikut campur urusan Allah swt.

Syekh Ibnu Athailah memberikan pencerahan bagaimana tips agar manusia bisa berserah diri dan tidak cemas untuk ikut campur dalam urusan Allah swt.:

Cara pertama, seseorang harus mengetahui dan memahami bahwa Allah swt. telah mengatur urusannya sebelum dia menentukan aturan sendiri.<sup>69</sup> Artinya, Allah swt. sudah mengatur para hamba sebelum mereka diciptakan dalam kehidupan ini dengan ilmu-Nya, tetapi setelah para hamba *maujûd* (dijadikan ada) di alam dunia ini mereka malah ingin mengatur Allah swt. karena itu seorang hamba yang mencampuri pengaturan Allah swt. dan pilihannya akan terlantar.

Beliau juga menjelaskan dengan rinci bagaimana pengaturan Allah swt. terhadap manusia sejak mereka masih dalam rahim hingga terlahir ke dunia. Di antara wujud pengaturan Allah swt. adalah Dia memperkenalkan diri dan menampakkan diri (*bertajalli*) sehingga manusia dapat menyaksikan-Nya. Dia bertanya “ Bukankah Aku Rabb kalian?” dan semua manusia menjawab “Ya, benar.

---

<sup>69</sup> as-Sakandari, *at-Tanwir fi Isqath at-Tadbir*, 14.

Fase-fase kehidupan manusia mulai dari berbentuk sperma dari seorang ayah dan diletakkan di rahim seorang ibu. Lalu Dia mengubahnya menjadi segumpal daging dan membentuk rupa manusia. Setelah itu, Dia meniupkan ruh ke dalam diri manusia dan memberi makan lewat aliran darah di rahim wanita yang mengandung. Setelah manusia terlahir ke dunia ini, Allah swt. mengetahui bahwa dia belum bisa mengkonsumsi makanan padat, maka Dia mengalirkan makanan yang lembut lewat air susu ibu (ASI). Allah swt. menaburkan rasa kasih dan sayang terhadap ayah dan ibu sehingga mereka berdua sibuk memenuhi kebutuhan hidup anaknya. Tidak ada perlakuan seperti itu kecuali merupakan rahmat (kasih sayang) Allah swt. yang dikirim kepada para hamba-Nya dalam bentuk ayah dan ibu untuk mengenalkan cinta-Nya. Allah swt. mewajibkan seorang ayah untuk menafkahi anaknya sampai dewasa dan mewajibkan untuk merawatnya. Kemudian setelah manusia dewasa nikmat dan karunia-Nya tidaklah terputus sampai usia lanjut. Sampai pada waktu manusia menghadap kepada Allah swt. dan dibangkitkan, lalu berada di hadirat-Nya, Dia menyelamatkan hamba-Nya yang beriman dari siksa neraka dan memasukkan ke dalam surga. Dan manusia tidak akan pernah menghindari kebaikan Allah swt. dan tidak akan pernah meninggalkan wujud karunia dan anugerah-Nya.

Cara kedua, seseorang harus memahami bahwa ikut mengatur keputusan Allah swt. menunjukkan bentuk kejahilan atau ketidaktahuan terhadap cara yang baik untuk mengatur diri sendiri.<sup>70</sup> Manusia yang beriman pasti memahami bahwa tidak mencampuri pengaturan dan pilihan Allah swt. atas dirinya niscaya kehidupannya akan diatur Allah swt. dengan sebaik-baiknya. Sebagaimana firman Allah swt. QS. At-Thalaq/65: 3:

---

<sup>70</sup> as-Sakandari, 16.

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۗ  
 قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Cara ketiga, memahami bahwa takdir dan ketentuan Allah swt. yang berlaku pada setiap manusia kadang tidak selaras dengan keinginannya.<sup>71</sup> Manusia sering mengira bahwa ketetapan akan berjalan sesuai dengan rencana dan aturannya, padahal kebanyakan tidak terjadi sesuai rencana manusia itu sendiri, bahkan sedikit sekali yang terjadi sebagaimana rencana dan aturan manusia.

Cara keempat, mengetahui bahwa Allah swt. berkuasa untuk mengatur segala perbuatan-Nya baik yang di atas maupun yang di bawah, dan yang jelas maupun yang samar.<sup>72</sup> Bagi orang-orang yang memiliki keimanan, ketika Dia tersingkap dengan mata hati mereka, mereka menyadari bahwa mereka diatur bukan mengatur, dijalankan bukan menjalankan, dan digerakkan bukan menggerakkan.

Cara kelima, memahami bahwa diri manusia adalah milik Allah swt. semata<sup>73</sup>, dengan demikian manusia tidak memiliki hak untuk mengatur apa yang bukan miliknya, karena hakikatnya manusia tidak memiliki apapun, apa yang dipunyai seorang hamba adalah amanah dari Allah swt. hanya saja, secara syariat kepemilikan disandingkan dengan manusia, bukan kepada yang lain. Maksudnya, hak milik yang diamanatkan kepada manusia tidak menjadikannya memiliki sifat memiliki sebagaimana sifat Allah swt.

Guru dari Syekh Ibnu Athaillah (Syekh Abu Abbas al-Mursi) mengatakan bahwa “Jika dirimu adalah milikmu, berbuatlah sesukamu karena engkau selamanya tidak akan mampu melakukan itu. Jika dirimu milik Sang Pencipta, serahkanlah dirimu itu kepada-Nya sehingga Dia akan berbuat sesuai kehendak-Nya. Penyerahan diri kepada Allah swt.

---

<sup>71</sup> as-Sakandari, 16.

<sup>72</sup> as-Sakandari, 17.

<sup>73</sup> as-Sakandari, 17.

merupakan sumber ketenangan. Tidak perlu ikut mengatur rencana Allah swt., itulah yang dinamakan dengan penghambaan diri.”

Cara keenam, mengetahui dan memahami bahwa manusia hanyalah tamu Allah swt.<sup>74</sup> karena dunia ini sebenarnya adalah rumah Allah swt., manusia tinggal di atas bumi ini hanyalah sebagai tamu. Sebagai seorang tamu, kita tidak bisa melakukan hal-hal sesuka hati kita, kita mesti mematuhi aturan dari tuan rumah.

Cara ketujuh, seorang hamba memahami bahwa Allah swt. mengatur dirinya dalam segala hal. Sebagaimana firman Allah swt. QS. Al-Baqarah/2: 255:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

Jika seorang hamba mengetahui dirinya diurus total oleh Allah swt, niscaya dia akan mempersembahkan kepatuhan kepada-Nya dan mendaulatkan kepasrahan di hadapan-Nya.

Cara kedelapan, memahami bahwa tujuan kehidupan seorang hamba adalah pengabdian<sup>75</sup>, sesuai dengan firman Allah swt. QS. Al-Hijr/15: 99:

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Cara kesembilan, mengetahui dan memahami bahwa kita adalah seorang hamba yang selalu dipelihara dan diatur oleh Allah swt.<sup>76</sup> Inti ibadah adalah percaya penuh kepada Allah swt. dan pasrah kepada-Nya tanpa ada keraguan sedikitpun. Spirit dari maqam penghambaan adalah percaya dan berserah diri kepada Allah swt. Kedua spirit itu bertentangan dengan sikap mengatur rencana bersama Allah swt. Seorang hamba harus mengabdikan kepada Tuannya dan seorang tuan harus mengurusnya dengan memberikan nikmatnya.

---

<sup>74</sup> as-Sakandari, 18.

<sup>75</sup> as-Sakandari, 18.

<sup>76</sup> as-Sakandari, 19.

Cara kesepuluh, mengetahui dan memahami bahwa manusia tidak mengetahui sebab-akibat dari segala perkara yang terjadi nanti.<sup>77</sup> Bisa jadi manusia merencanakan suatu perkara yang disangka akan menguntungkan, tetapi ternyata justru merugikan. Terkadang bahaya datang dari kemudahan dan kemudahan datang dari bahaya. Bisa jadi, anugerah disembunyikan dibalik ujian dan ujian tersimpan di balik anugerah. Cukuplah menjadi pengingat bagi manusia sebagaimana firman Allah swt. QS. Al-Baqarah/2: 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ <sup>ط</sup> وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ <sup>ط</sup>

وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ <sup>ط</sup>

Ketika seseorang menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari sistem yang dibuat oleh Allah swt., maka tidak ada cara lain kecuali berserah diri pada-Nya dan mengikuti aturan sistem itu. Mengakui, menyadari, dan memahami bahwa musibah, jatah rezeki, dan hal-hal yang terjadi di dunia ini adalah kehendak Allah swt. merupakan langkah penting dalam proses konseling ini. Konselor mencoba untuk mengarahkan klien agar menyadari akan adanya kehadiran Allah swt. sebagai pengatur atas segala kejadian dan dengannya manusia harus berserah diri kepada-Nya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik konseling sufistik melalui pendekatan *taslîm*, *al-yaqîn*, dan *al-faqr* yang bisa diterapkan oleh konselor kepada klien untuk mengatasi kecemasan yaitu: pertama, klien diajak bersama-sama untuk memahami terlebih dahulu tentang konsep penyerahan diri, keyakinan dan rasa butuh kepada Allah swt., bisa dengan memberikan pencerahan melalui perumpamaan-perumpamaan dan kata-kata hikmah. Hal ini dilakukan agar klien menyadari bahwa segala sesuatu sudah diatur oleh Allah swt. dimana tugas manusia hanya berusaha dengan

---

<sup>77</sup> as-Sakandari, 19.

optimal dan menyerahkan segala hasil akhir kepada-Nya, sehingga tidak perlu cemas memikirkan apa yang sudah terjadi dan yang belum terjadi.

Konselor membantu klien untuk menumbuhkan keyakinan kepada Allah swt. bahwa urusan rezeki sudah ditetapkan sehingga klien tidak perlu cemas untuk memikirkannya, ini jika berkaitan dengan kecemasan terhadap masalah rezeki. Jika kecemasannya berkaitan dengan musibah atau penyakit yang diderita dan sebagainya, maka klien dibantu agar memiliki keyakinan yang kuat bahwa Allah swt. hanya menguji hamba sesuai dengan kemampuannya dan ada hikmah kebaikan dan kelembutan dibalik musibah yang menimpa. Cara menambah keyakinan bisa dengan merenungi isi kandungan ayat-ayat suci al-Qur'an, memberikan gambaran solusi tergantung jenis kecemasannya, dan bisa juga melalui kisah-kisah dari para sholih terdahulu.

Konselor membantu klien untuk menumbuhkan rasa butuh hanya kepada Allah swt. dan tidak berharap kepada makhluk. Karena pengharapan kepada makhluk justru akan memberikan kekecewaan dan kekhawatiran. Ketenangan ada bersama pengharapan kepada Allah swt. Klien diberikan pencerahan mengapa seseorang harus merasa butuh kepada Allah swt. melalui hikmah ketuhanan. Kemudian konselor menceritakan tentang kisah orang sholeh terdahulu tentang gambaran ketenangan orang-orang yang hanya mengharapkan pertolongan-Nya. Klien dibantu untuk menghilangkan kecemasan terhadap dunia (makhluk) melalui cara-cara yang sudah dijelaskan terdahulu. Dengan menanamkan rasa butuh kepada Allah swt. ini (*al-faqr*), akan sangat membantu menghilangkan kecemasan terhadap hal apapun, bahkan yang dianggap sepele pun.

Kemudian klien diajak untuk melakukan taubat (intropeksi diri) dan berzikir agar segala kecemasannya dihilangkan dan diberikan ketenangan. Klien juga diberikan kisah-kisah dari umat terdahulu tentang gambaran betapa tenangnya kehidupan orang-orang menyerahkan dirinya kepada Allah swt. Konselor juga memberikan kepaahaman kepada klien untuk

melakukan ikhtiar (usaha) dengan cara yang baik dan benar, karena usaha dan penyerahan diri adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan.

Kemudian dengan berdoa, karena salah satu hikmah adanya rasa butuh mengharuskan seseorang untuk berdoa atau bermunajat kepada-Nya. Bahkan Syekh memberikan doa khusus untuk kepasrahan diri dan ketenangan jiwa. Salah satu isi doa itu agar selalu merasa senang dan tenang atas segala sesuatu yang diberikan Allah swt. Kecemasan akan muncul ketika apa yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan seseorang dan tidak mau menerima kenyataan. Tapi ketika Allah swt. memberikan kehati orang itu kelapangan untuk mudah menerima segala sesuatu yang terjadi maka hatinya pun akan lapang dan tenang sehingga tidak merasakan kecemasan dan kekhawatiran.

Yang terakhir, konselor bisa memberikan tips-tips khusus dari Syekh Ibnu Athaillah (ada 10 tips) sehingga klien bisa merenung dan menyadari bahwa faktor kecemasan yang sedang dirasakannya saat ini adalah karena pikirannya yang berlebihan, tidak rasional sehingga berkeinginan untuk ikut mencampuri urusan yang bukan ranahnya dan belum bisa menerima kondisi yang terjadi.

### **C. Indikator Seseorang Mampu Mengatasi Kecemasan**

Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari sangat menekankan pada konseling kognitif (*tafkîr*) atau rekonstruksi cara berpikir yang disandarkan pada ajaran tasawuf. Seperti refleksi mengenai perumpamaan orang yang ikut mencampuri urusan Allah swt., hikmah dari penciptaan rezeki dan rasa butuh manusia (*al-faqr*), serta hikmah di balik kisah-kisah umat terdahulu. Penjelasan beliau dalam kitabnya ini menggunakan kata-kata hikmah yang menggugah hati yang menunjukkan adanya kejernihan jiwa. Hati dan pikiran adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Apapun yang keluar dari pikiran asalnya dari hati, maka penting sekali membersihkan hati agar pikiran bisa jernih. Dan apapun yang masuk ke dalam pikiran akan meresap ke dalam hati,

maka dari itu untuk menjernihkan hati bisa dilakukan dengan mengubah pola pikir dan cara pandang.

Konseling sufistik yang telah penulis uraikan bisa dijadikan sebagai konseling baik yang dilakukan dengan individu (antara konselor dan konseli), konseling kelompok atau masal, maupun konseling diri sendiri (*self-counseling*). *Self-counseling* ini adalah tingkatan tertinggi, lebih terbuka, alami, namun membutuhkan ilmu yang mumpuni, latihan dan pengalaman diri sendiri. Fakta yang terlihat di lapangan ketika seseorang mendatangi konselor adalah kadang konseli tidak terbuka dengan semua masalahnya, ada hal-hal yang masih ditutup-tutupi. Berbeda halnya ketika seseorang mengadukan segala permasalahan kepada Allah swt. justru akan terasa lebih lega karena semua permasalahan yang ada di hati mampu diungkapkan seluruhnya. Dalam hal ini jelas pula bahwa Allah adalah pembimbing (konselor) Yang Maha Agung, yang dapat memberi ketenangan hati.<sup>78</sup> Kesungguhan dan kesadaran klien sangat dituntut dalam hal ini agar kemampuan konseling dapat menjadi bagian dari diri pribadinya.

Penyembuhan yang paling efektif itu adalah penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri dengan memohon kesembuhan kepada Allah swt. Seorang konselor hanya memberikan nasehat dan mendorong konseli untuk melakukan latihan-latihan spiritual sesuai dengan teknik yang ada. Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa tujuan konseling adalah untuk mendapatkan ketenangan hidup, menciptakan keseimbangan hidup, dan mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya serta menemukan alternatif pemecahan masalah. Dan tujuan konseling sufistik dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan, sesuai dengan tujuan konseling yaitu untuk mendapatkan ketenangan hidup. Orang yang mendapat ketenangan hidup pastilah tidak mengalami kecemasan. Maka konselor hendaknya mengarahkan konseli agar yang menjadi tujuan hidupnya adalah Allah swt. Yang Maha Mengatur segalanya dan mengarahkan untuk selalu

---

<sup>78</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami: Kyai dan Pesantren* (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), 91.



berserah diri dimana itu merupakan kunci utama agar seseorang mampu mengatasi kecemasan. Disinilah terlihat keunikan konseling sufistik dimana kesembuhan tidak hanya diukur dari kualitas hubungan antar manusia. Tetapi kesembuhan atau teratasinya masalah tergantung dari kualitas hubungan seorang hamba dengan Allah swt. Semakin seseorang mendekati Allah swt. kecemasan akan semakin berkurang sehingga muncullah ketenangan hidup.

Untuk mengetahui seseorang mampu mengatasi kecemasan, maka penulis menemukan ada beberapa indikator yang menandakan bahwa seseorang mampu mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Mampu memahami dan berpikir jernih bahwa segala ketentuan, ketetapan dan hukum kehidupan berasal dari Allah swt. Hal itu bisa menjadi penghibur bagi seseorang sekaligus melahirkan nutrisi kesabaran yang utuh dalam dirinya, karena terbukanya pintu pemahaman pada hati dan pikirannya.<sup>79</sup>

Seseorang yang dilanda kecemasan seringkali tidak bisa berpikir jernih. Kejernihan pikiran mampu membuat seseorang bersabar menghadapi segala yang terjadi. Orang yang mampu bersabar cenderung tidak mudah terserang gangguan kecemasan. Malik bin Dinar menjelaskan bahwa manfaat sabar bagi pelakunya yaitu dapat melanggengkan interaksi antara hamba dengan Allah swt, menjaga keislaman, menambah keharmonisan hubungan antar manusia, dan menghalangi terjadinya kejahatan.<sup>80</sup>

Abdullah bin Mubarak mengatakan bahwa kesabaran memberi rasa nikmat dalam beramal. Hamba yang tidak memiliki kesabaran tidak dapat mencapai derajat ketaqwaan. Karena salah satu ciri orang yang bertakwa adalah sabar atas penderitaan yang sedang menimpa. Kesabaran dapat menyelamatkan seseorang baik di dunia maupun di akhirat, yakni mendapat kemuliaan di dunia dan mendapat limpahan pahala di akhirat.<sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 7.

<sup>80</sup> Abd Al-Wahab Al-Sya'rani, *99 Akhlak Sufi* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), 52.

<sup>81</sup> Ainun Najib, "Konsep Khauf dan Raja Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan" (Kudus, IAIN Kudus, 2019), 80.

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah dalam *Madârij* menjelaskan bahwa sabar adalah menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan marah, menahan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.<sup>82</sup>

2. Memiliki pemahaman dan kesadaran yang utuh bahwa Allah swt. melihat dan memperhatikan hamba-Nya sehingga bisa bersabar dan tidak cemas untuk menghadapi segala yang terjadi di dunia ini.<sup>83</sup>

Seseorang akan menyadari bahwa Allah swt. pasti selalu mengawasinya ketika sedang diuji sehingga akan merasakan ringannya beban penderitaan. Dan meyakini bahwa Allah swt. tidak akan memberikan ujian diluar batas kemampuannya.

3. Mampu menghadapi dan menyikapi ujian hidup, dapat memotivasi dirinya sendiri untuk tetap eksis di jalan Allah swt., dapat mendorong dirinya untuk selalu utuh menuju kepada-Nya dan menguatkan diri untuk tetap menyandarkan nasib diri kepada Allah swt.<sup>84</sup> Hal itu karena dia menyadari bahwa semuanya merupakan anugerah dan pemberian dari Allah swt. Jika seseorang sudah mampu melakukan ini berarti dia memiliki keteguhan dan mampu berserah diri.

Feist dalam bukunya *Theories of Personality* yang diterjemahkan oleh Yudi Santoso menjelaskan bahwa gangguan kecemasan menghasilkan perilaku yang dapat mencegah seseorang untuk belajar dari kesalahan mereka. Mereka tidak dapat mengambil pelajaran dari kesalahannya dan memperbaikinya, justru lari dari kenyataan dan melakukan penyangkalan.<sup>85</sup>

Ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan, perilakunya sering kekanak-kanakan atau mundur seperti di masa lalu pada saat mengalami kenyamanan yang mana hal ini merupakan salah satu mekanisme pertahanan ego. Rasa cemas yang tidak wajar akan membuat seseorang

---

<sup>82</sup> Khairunnas Rajab, "Psiko Spitirual Islam: Sebuah Kajian Kesehatan Mental dalam Tasawuf," *Millah: Jurnal Studi Agama*, Desember 2010, 148.

<sup>83</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 12.

<sup>84</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 8.

<sup>85</sup> Najib, 75.

tidak mau mencoba, tidak mau berubah, kehilangan kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu, pesimis, ragu-ragu dan tidak produktif, sedih dan ketakutan yang berterusan, hingga stres, depresi, dan putus asa.<sup>86</sup> Semua perilaku yang dihasilkan dari gangguan kecemasan itu karena seseorang tidak menyadari bahwa apa yang telah dipikirkan Allah swt. dalam kehidupannya adalah pemberian dan anugerah dari Allah swt. meskipun diliputi oleh ujian-ujian-Nya.

4. Memiliki kesadaran yang jernih dalam diri individu bahwa pilihan Allah swt. atas nasib diri mereka adalah pilihan terbaik dari Allah swt. yang membuatnya kuat menghadapi ketentuan takdir-Nya.<sup>87</sup>

Manusia hanya mampu menjalankan perintah-perintah Allah swt. dalam memperlakukan sebab berupa usaha-usaha lahiriah dengan sebaik-baiknya. Diungkapkan oleh Syekh Ramadhan al-Buthi dalam syarah *al-Hikam al-Athâiyyah* bahwa masalah yang terjadi dalam kehidupan bukan tanggung jawab seorang hamba dan solusinya pun tidak terletak di tangannya, namun semua urusan itu ada dalam aturan Allah swt.<sup>88</sup>

5. Merasakan kedekatan dengan Allah swt. Nikmat kedekatan inilah yang membuat seseorang merasakan ketenangan hidup sehingga terjauh dari rasa cemas akan kehidupan dunia.

Ketika Allah swt. hendak menguji hamba-Nya, Dia akan menyingkapkan tabir yang menutupi mata hatinya sehingga dia bisa melihat betapa Allah swt. itu dekat dengannya. Kedekatan yang lekat tersebut membuatnya tidak merasakan penderitaan hidup. Seandainya Allah swt. menampakkan keindahan dan kesempurnaan-Nya kepada ahli neraka, niscaya mereka akan luput dari siksaan neraka. Begitu juga sebaliknya, jika Allah swt. tidak menampakkan diri pada penghuni surga, niscaya mereka tidak akan merasakan nikmat surga. Jadi, siksa yang sebenarnya adalah adanya tabir penghalang. Sementara nikmat yang sebenarnya adalah kehadiran Allah

---

<sup>86</sup> Najib, 75.

<sup>87</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 9.

<sup>88</sup> Said Ramadhan Al-Buthi, *Al-Hikam Al-Athaiyyah*, 98.

swt. dan sebaik-baiknya nikmat adalah ketika tidak ada tabir penghalang antara hamba dengan Tuhannya.<sup>89</sup>

6. Memiliki keyakinan dan kesadaran yang utuh bahwa ada rahasia Allah swt. dibalik segala ketentuan takdir-Nya.

Setiap takdir dari Allah swt. pasti memiliki rahasia, misalnya rahasia dari kesabaran. Jika seseorang menyadari buah dari kesabaran akan kembali kepadanya, niscaya dia akan bergegas untuk mengejar dan bergantung kepadanya. Buah dari kesabaran meliputi, kebahagiaan di dunia dan akhirat, masuk surga, mendapatkan ridha Allah swt, dan memperoleh keberkahan dalam diri, harta dan keturunan, serta urusan dunia menjadi tertata.<sup>90</sup> Misalnya lagi seseorang mengetahui rahasia dari bersyukur adalah ditambahnya nikmat. Niscaya dia akan bersemangat dan gigih untuk bersyukur.

Begitu pula dengan segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan pasti mengandung hikmah. Sehingga bagi orang yang memiliki akal pikiran jernih tidak seyogyanya untuk mencemaskan hal-hal yang sudah terjadi atau mengkhawatirkan yang belum terjadi.

7. Memiliki makna hidup, ini terlihat dari pemahamannya tentang kasih sayang, kelembutan dan kebaikan Allah swt. selalu ada dalam setiap takdir-Nya.<sup>91</sup> Dalam ujian hidup, sakit, musibah, bencana dan kesulitan hidup lainnya ada rahasia kelembutan Allah swt. Hanya manusia yang memiliki ketajaman hati dan pikiran yang mampu memahami dan merasakannya.

Allah swt. menyimpan wujud kelembutannya di dalam hal-hal yang tidak disukai oleh hamba-hamba-Nya. Sebagaimana firman Allah swt. QS. Al-Baqarah/2: 216.

وَعَسَىٰ أَنْ تَحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

---

<sup>89</sup> as-Sakandari, *Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi: Apa yang Telah Diatur Allah, Tak Perlu Kau Sibuk Ikut Campur*, 24.

<sup>90</sup> as-Sakandari, 25.

<sup>91</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 16.

Dalam setiap cobaan, penyakit, dan kemiskinan atau hal-hal yang tidak mengenakan menurut hawa nafsu manusia terdapat rahasia kelembutan yang tidak dipahami kecuali oleh orang-orang yang memiliki cahaya hati nurani.

Kecemasan terjadi ketika seseorang salah mempersepsikan suatu objek. Jika sesuatu dipersepsi sebagai ancaman, gangguan, mendatangkan bahaya, dan tekanan, maka seseorang akan cenderung menjadi cemas dan menjauhi objek tersebut. Namun, apabila suatu objek dianggap sebagai suatu tantangan, mendorong diri untuk menjadi lebih baik, dan diri ini mampu menguasai situasi dan objek tersebut, maka seseorang tidak perlu cemas bahkan akan mendekati objek tersebut. Dalam terapi spiritual ada yang namanya teknik *flips-it* yaitu melihat sesuatu secara terbalik, artinya melihat suatu kejadian buruk sebagai sesuatu yang baik. Jika seseorang memiliki cara pandang yang lebih luas terkadang suatu masalah bisa dibalik menjadi suatu solusi dan keuntungan.<sup>92</sup> Maka terbukalah rahasia kehidupan sehingga kecemasannya mampu teratasi.

8. Merasakan ketenangan karena menyerahkan diri dan berpasrah seutuhnya kepada Allah swt. sebagaimana yang dikatakan Syekh al-Mursi bahwa penyerahan diri kepada Allah swt. merupakan sumber ketenangan.<sup>93</sup>
9. Merasa cukup dan tidak mengeluh dalam menyikapi dan menerima ujian hidup yang membelit karena mengharapkan keridhaan dari Allah swt. saja. Pemahaman dan kesadaran yang jernih dari seorang hamba akan membuatnya ridha (rela) atas ketentuan Allah swt. dan memotivasi untuk bersabar menerima takdir-Nya.
10. Adanya manifestasi (*tajalli*) ketuhanan yang terjemakan dalam segala keindahan Allah swt., sehingga individu bisa bersabar atas segala perbuatan-Nya. Apabila manifestasi ketuhanan tampak pada diri seorang hamba, dia tidak akan merasakan beratnya ujian hidup dan mampu

---

<sup>92</sup> Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual* (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 305.

<sup>93</sup> as-Sakandari 57.

menahan beban hidup karena nikmatnya penampakan (*tajalli* Allah swt.) yang dirasakannya.<sup>94</sup>

Sabar dalam penyembuhan sufistik dapat berfungsi sebagai *tajalli* karena dengannya seseorang telah mewujudkan perasaan tenang dan tenteram serta tidak mudah gelisah dan cemas apabila ditimpa ujian dan musibah, terlebih jika diimbangi dengan tawakal kepada Tuhan. Oleh karena itu, sabar dan tawakal yang ada dalam *tajalli* ini adalah usaha penyembuhan dari gangguan kejiwaan dan ketidakseimbangan mental.<sup>95</sup>

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang mampu mengatasi kecemasan ketika dia sudah merasakan ketenangan, ridha, mampu berserah diri, mampu menerima keadaan, memiliki keyakinan, berprasangka baik, mampu bersabar, meminta perlindungan kepada Tuhan, memiliki makna hidup, merasa cukup dan mampu berpikir jernih.

---

<sup>94</sup> as-Sakandari, *Mustika Pencerah Qalbu*, 13.

<sup>95</sup> Rajab, "Psiko Spitirual Islam: Sebuah Kajian Kesehatan Mental dalam Tasawuf," 150.