

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Konseling sufistik perspektif Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari dalam kitab *al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr* lebih menekankan pada konsep 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.

Kecemasan yang dibahas dalam kitab beliau ini kebanyakan disebabkan karena masalah rezeki. Adapun faktor penyebab kecemasan manusia adalah pikiran yang tidak rasional karena sibuk mengurus atau mengatur segala sesuatu yang bukan urusan manusia, dimana manusia tidak sama sekali mempunyai kemampuan untuk mengatur takdirnya. Manusia hanya bisa berusaha dan bertawakal. Setelah melakukan segala usaha dalam urusan dunia, manusia tinggal memasrahkan segala urusannya kepada Allah swt, Yang Maha Mengatur alam semesta ini dan tidak perlu sibuk ikut campur dengan hasil akhirnya. Dengan begitu kehidupan akan menjadi lebih tenang dan bahagia.

Konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan yang penulis dapatkan adalah dengan pendekatan *riyâdhah al-nafs* dan *tazkiyah al-nafs*. Pendekatan *riyâdhah al-nafs* melalui *maqâmât* yaitu *taslîm* (kepasrahan diri), *al-yaqîn*, dan *al-faqr*. Sedangkan pendekatan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dapat dilakukan melalui *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Teknik konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan adalah dengan bertaubat, berzikir, bertafakur, memberikan pencerdasan (*irsyâd*), berdoa, dan mengambil ibrah dari kisah umat terdahulu.

Adapun indikator seseorang mampu mengatasi kecemasan adalah mampu berpikir jernih dan bersabar; mampu menyadari bahwa Allah swt. memperhatikan hamba-Nya; mampu menghadapi ujian hidup dan menyerahkan diri kepada-Nya; dapat memotivasi dan mendorong dirinya sendiri untuk tetap utuh di jalan-Nya; mampu meyakini bahwa pilihan Allah swt. yang terbaik; merasakan nikmat kedekatan dengan Allah swt.; memiliki makna hidup tentang rahasia Allah swt. dibalik takdir-Nya; merasa cukup dan tidak mengeluh dalam menyikapi dan menerima ujian hidup.

## **B. Saran-saran**

Setelah mendapatkan kesimpulan dari penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai konseling sufistik yang dapat diimplementasikan dalam upaya mengatasi kecemasan. Dan sebaiknya harus lebih banyak lagi penelitian tentang metode konseling sufistik dari ajaran sufi yang lain.
2. Apa yang diteliti ini hanyalah sebagian kecil dari ajaran tasawuf Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari dalam bidang keilmuan. Oleh karena itu, disarankan untuk mengadakan penelitian lanjutan khususnya bagi kalangan akademik tentang pemikiran atau ajaran tasawuf beliau, khususnya yang terkait dengan penyembuhan cara sufi.
3. Perlu ada kajian perbandingan dengan metode-metode konseling sufistik oleh para ahli sufi lainnya, karena kajian ini hanya terfokus pada satu tokoh saja.
4. Pencegahan gangguan kecemasan harus terus dilakukan agar kesehatan mental tetap terjaga.
5. Kepada masyarakat maupun pembimbing konselor bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Terutama bagi peminat ilmu psikologi atau karyawan yang

menyediakan layanan konseling profesional, dengan mencermati ajaran dan pandangan dari Syekh Ibnu Athaillah as-Sakandari dapat membawa perluasan yang signifikan dalam proses perkembangan spiritual mereka.