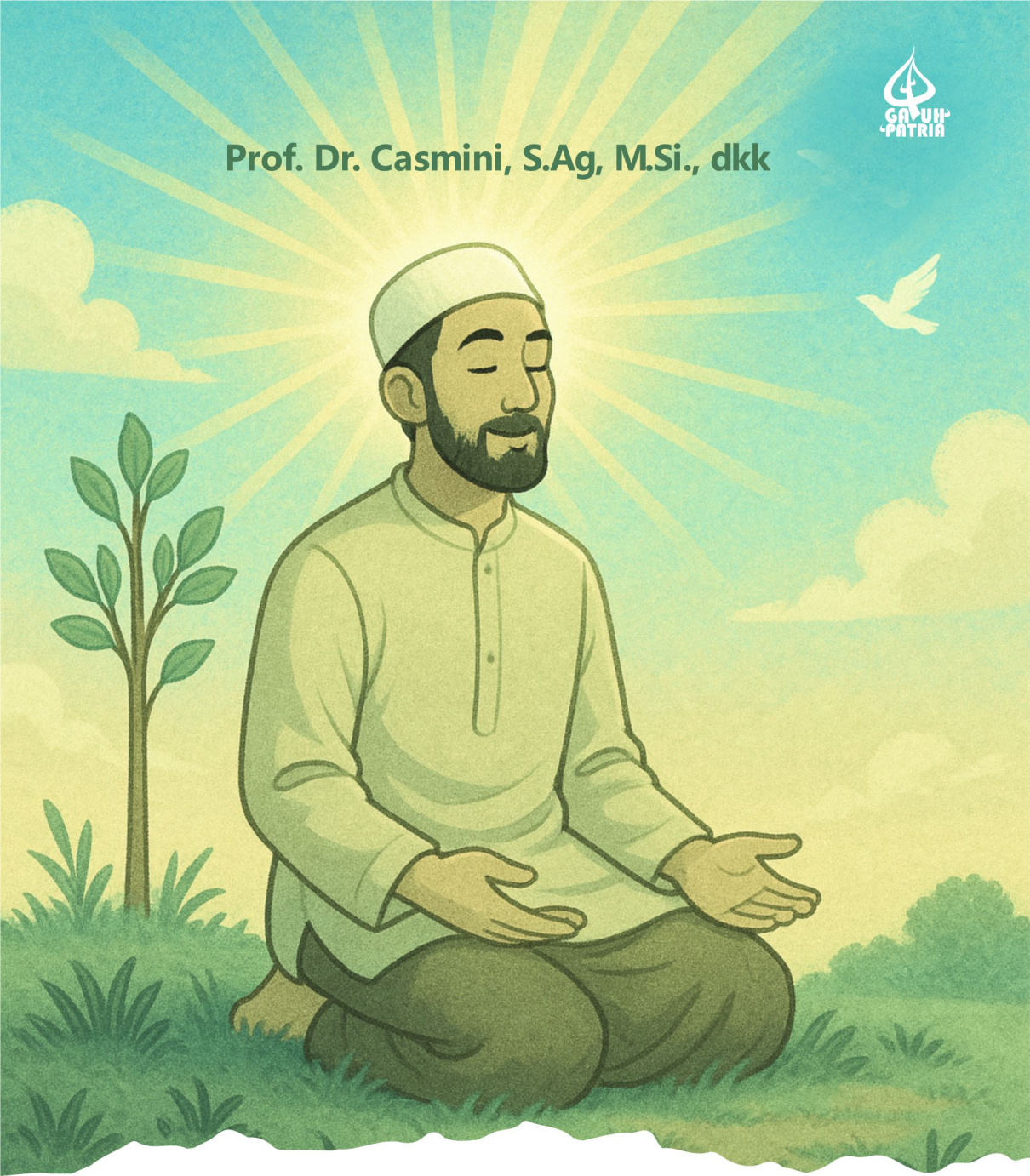


Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si., dkk



THE POWER OF TAWAKKAL

Manusia Kuat saat Lemah di Hadapan Yang Maha Kuat

Tim Editor: Pihasniwati, Casmini, Rachmy Diana, Annisa Mutiara Ramadhani



THE POWER OF TAWAKAL

Manusia Kuat saat Lemah di Hadapan Yang Maha Kuat

Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si., Murtafiqoh Hasanah, Dika Tristiani, Divania Putri Wibowo, Atin Nur Fauziyah, Maiya Khaula Nisa, Aminah Lutfiatur Rahman, Faza Rahmatin Asna, Frandika Nurmaya Putra, Putri Alfi, Syafira Sayyidatina Roudlotul Jannah, Faiqotul Hikmah, Farah Adieba Hayanti, Tubagus Benaya Mumtaz, Pranashinta Pranaswari, Annida Aulia N, Muhammad Ismail, Bagus Valiant Amanta, Muhammad Zulfa Syaifawan, Lintang Kartika Nur Afifah, Laisya Fatiha Meilia, Farida Nuraini, Hani Rochmaniya, Nur Afiz Zuhroh

Editor:

Pihasniwati, Casmini, Rachmy Diana, Annisa Mutiara Ramadhani

THE POWER OF TAWAKAL

Manusia Kuat saat Lemah di Hadapan Yang Maha Kuat

Penulis: Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si., Murtafiqoh Hasanah, Dika Tristiani, Divania Putri Wibowo, Atin Nur Fauziyah, Maiya Khaula Nisa, Aminah Lutfiatur Rahman, Faza Rahmatin Asna, Frandika Nurmaya Putra, Putri Alfi, Syafira Sayyidatina Roudlotul Jannah, Faiqotul Hikmah, Farah Adieba Hayanti, Tubagus Benaya Mumtaz, Pranashinta Pranaswari, Annida Aulia N, Muhammad Ismail, Bagus Valiant Amanta, Muhammad Zulfa Syaifawan, Lintang Kartika Nur Afifah, Laisya Fatiha Meilia, Farida Nuraini, Hani Rochmaniya, Nur Afiz Zuhroh

Tim Editor: Pihasniwati, Casmini, Rachmy Diana, Annisa Mutiara Ramadhani

Desainer sampul: Risal Mutaqin

Penata letak: Anis Nida Aufana

viii+142 hlm.; 15,5x23 cm.

QRCBN: 62-675-2872-918

Cetakan pertama, Januari 2026

Diterbitkan oleh:

Penerbit Galuh Patria

Candirejo, Rt.03 Rw. 33

Tegaltirto, Berbah, Sleman.

Web: www.galuhpatria.id

Email: penerbitgaluhpatria@gmail.com

Tlp/WA: 082265550883

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun juga tanpa izin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Bismillāhir-Rahmānir-Rahīm.

Tawakkal bukanlah sikap pasif yang menyerah pada keadaan, melainkan bentuk keyakinan mendalam yang tumbuh dari hati yang telah matang dalam mengenal Rabb-nya. Buku *The Power of Tawakkal* hadir untuk mengajak kita menelisik makna tawakkal dalam perspektif tasawuf dan psikologi Islam—sebagai kekuatan ruhani yang memperkokoh daya juang, menenangkan lara, serta menggerakkan tindakan yang terarah.

Di tengah krisis ketidakpastian hidup, manusia modern sering kehilangan sandaran yang kokoh. Tawakkal menjadi jawaban ketika logika tak lagi mampu menyelesaikan, dan usaha terasa buntu. Namun, tawakkal sejati tidak meniadakan ikhtiar. Ia justru meneguhkan niat dan usaha, seraya mengembalikan hasil sepenuhnya kepada Allah.

Tulisan dalam bunga rampai ini menyuguhkan berbagai narasi spiritual, pengalaman hidup, serta refleksi mendalam dari para penulis yang membumikan konsep tawakkal di keseharian. Dengan pendekatan psikologi tasawuf, setiap artikel mengajak kita berlatih berserah tanpa putus asa, bergerak tanpa lelah, dan percaya tanpa syarat pada takdir-Nya yang Maha Sempurna.

Di dalamnya, pembaca akan menemukan bahwa tawakkal bukan akhir dari segalanya, tapi permulaan dari perjalanan jiwa

menuju kemerdekaan batin. Ia adalah kekuatan spiritual yang membebaskan manusia dari ketergantungan pada makhluk, sekaligus menjadi fondasi ketenangan dalam menghadapi gejolak kehidupan.

Kami menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat yang telah memberi dukungan dan insight yang menambah perspektif baru, tim editor, dan para penulis yang telah menjadi jalan hadirnya karya ini. Semoga bunga rampai ini turut menguatkan visi menjadi unggul dalam pengembangan keislaman dan keilmuan psikologi bagi peradaban. Terima kasih juga kepada penerbit yang telah mewujudkan buku ini dengan sangat apik. Semoga setiap halaman dalam buku ini menjadi pengingat bahwa di balik segala kesulitan, selalu ada tangan-Nya yang menggenggam kuat.

Yogyakarta, 10 Desember 2025

Tim Editor

Dr. Pihasniwati, M.A., Psikolog

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Psikologi Tasawuf di Era Modern: Integrasi Spiritualitas dan Psikologi untuk Kesejahteraan Mental	
Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si	1
Spiritualitas dan Perilaku Kesehatan Jamaah Haji	
<i>Murtafiqoh Hasanah</i>	19
Membedah Motivasi Ikhlas dan Altruisme di Balik Tindakan Baik	
<i>Dika Tristiani</i>	24
Mendamaikan Rasa Bersalah Melalui Taubat dalam Psikologi Tasawuf	
<i>Divania Putri Wibowo</i>	29
Tawakal sebagai Penenang Hati Hingga Mengurangi Depresi	
<i>Atin Nur Fauziyah</i>	33

Kecemasan dan Tawakal: Menemukan Harmoni antara Usaha dan Kepercayaan kepada Takdir	
<i>Maiya Khaula Nisa</i>	37
Ketika Iman menjadi Pelindung: Tawakkal sebagai Perisai Psikologis Menghadapi Quarter Life Crisis	
<i>Aminah Lutfiatur Rahman.....</i>	42
Sudut Pandang Mengelola Marah dari Tasawuf dan Psikologi	
<i>Faza Rahmatin Asna</i>	47
Taubat Nasuha: untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Semakin Positif	
<i>Frandika Nurmaya Putra</i>	54
Ikhlas sebagai Terapi Psikologis untuk Ketenangan Hati	
<i>Putri Alfi.....</i>	59
Mengatasi Ketakutan akan Masa Depan dengan Tawakal	
<i>Syafira Sayyidatina Roudlotul Jannah</i>	65
Ikhlas dapat Menggapai Ketenangan Jiwa	
<i>Faiqotul Hikmah</i>	72
Peran Ikhlas dalam Meningkatkan Hubungan Antar Individu menjadi Lebih Bermakna	
<i>Farah Adieba Hayanti.....</i>	76
Peran Tawakal dalam Mengelola Anxiety	
<i>Tubagus Benaya Mumtaz.....</i>	82
Apakah Taubat Kita Diterima?	
<i>Pranashinta Pranaswari.....</i>	87
Solusi Cerdas Memutus Siklus Taubat-Maksiat melalui Pendekatan Psikologi	
<i>Annida Aulia N.....</i>	92
Tawakal: Guna Menghadapi Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa	
<i>Muhammad Ismail.....</i>	99

Tawakal, Antara Berpasrah dan Berubah Sebuah Proses Regulasi Emosi	
Bagus Valiant Amanta	104
Mencintai dengan Tawakal: Menyerahkan Segalanya Kepada Allah	
Muhammad Zulfa Syaifawan	111
Tawakal, Penyejuk Jiwa di Tengah <i>Quarter Life Crisis</i> Generasi Z	
Lintang Kartika Nur Afifah.....	116
Konsep Tawakal sebagai Terapi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan	
Laisya Fatiha Meilia	122
Ikhlas Menjadi Sulung: Berdamai dengan ‘Sulung Syndrom’	
Farida Nuraini	126
Keikhlasan dalam Menuju Ketenangan Jiwa di Tengah Hiruk Pikuk Era Modern	
Hani Rochmaniya	131
Memberi Ruang Hati sebagai Meditasi Ikhlas dalam Upaya Menuju Ketenangan Jiwa	
Nur Afiz Zuhroh.....	135

@galuhpatria

Psikologi Tasawuf di Era Modern: Integrasi Spiritualitas dan Psikologi untuk Kesejahteraan Mental

Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si

Di tengah dinamika kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, pencarian akan kesejahteraan mental semakin mendesak. Tema “Psikologi Tasawuf di Era Modern” mengajak kita untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi spiritualitas dan psikologi dapat memberikan solusi yang holistik bagi tantangan mental yang dihadapi banyak individu saat ini. Psikologi Tasawuf, yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologis dengan nilai-nilai spiritual dalam tradisi tasawuf, menawarkan pendekatan yang mendalam untuk memahami diri dan menemukan ketenangan batin. Sebagai pengantar sebuah buku “Psikologi Tasawuf di era modern”, pembahasan berarah pada relevansi psikologi tasawuf dalam kehidupan modern, melihat bagaimana tasawuf dapat menjadi solusi spiritual, serta mengeksplorasi aplikasi praktisnya. Selain itu, kita juga akan mengidentifikasi tantangan yang mungkin dihadapi dalam penerapan psikologi tasawuf dan harapan untuk masa depan yang lebih seimbang antara aspek spiritual dan mental.

Konteks dan Relevansi Psikologi Tasawuf

Krisis mental dan spiritual di era modern menjadi isu yang semakin mengemuka, terutama di tengah tekanan sosial, kemajuan teknologi, dan materialisme yang dominan. Fenomena ini ditandai dengan meningkatnya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, yang sering kali berakar dari ketidakpuasan hidup dan kehilangan makna. Meskipun teknologi informasi memberikan kemudahan, banyak individu merasa terasing dan kehilangan arah dalam hidup. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi seharusnya membawa kebahagiaan, namun justru menciptakan krisis spiritual yang mendalam (Casmini, 2022); (Wijayanti dkk., 2021), terlihat dari meningkatnya kasus bunuh diri dan gangguan mental (Twenge, 2012); (Sukring dkk., 2016). Sebuah studi mencatat bahwa sejak awal 2010-an, terjadi peningkatan tajam dalam depresi, kecemasan, perilaku menyakiti diri sendiri, dan tingkat bunuh diri di kalangan remaja Indonesia, terutama di kalangan perempuan (Pradipta & Valentina, 2024). Dalam konteks ini, diartikan oleh Seyyed Hossein Nasr bahwa era digital telah menyuburkan degradasi spiritualitas, yang berkontribusi pada krisis eksistensial yang dialami banyak orang (Nasr, 1968).

Pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual menjadi semakin jelas dalam menghadapi tantangan ini. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi untuk masalah mental, tetapi juga membantu individu menemukan kembali makna dan tujuan hidup mereka. Integrasi psikologi modern dengan spiritualitas dapat memberikan alat yang diperlukan untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara psikologi dan spiritualitas dapat mendukung individu dalam mengatasi stres dan menemukan ketenangan batin (Nurfarhantya & Situmorang, 2024); (Nuruddaroini dkk., 2024); (Pinasthika & Ambarwati, 2024). Pengembangan pendekatan holistik yang memperhatikan kedua aspek psikologi dan spiritualitas atau disebut dengan psikologi tasawuf sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental di era modern yang kompleks ini (Anwar & Casmini, 2018).

Psikologi tasawuf adalah integrasi antara ajaran tasawuf dan ilmu psikologi modern yang berfokus pada pengembangan karakter, pengelolaan emosi, dan kontrol diri. Dalam konteks ini, tasawuf

tidak hanya dipahami sebagai praktik spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, tetapi juga sebagai pendekatan yang memberikan wawasan mendalam tentang jiwa manusia. Psikologi tasawuf menekankan pentingnya penyucian diri dan pengendalian ego, yang merupakan aspek penting dalam membangun karakter yang baik. Pemaduan praktik-praktik seperti dzikir, shalat dan doa, individu diajarkan untuk mengelola emosi dan mengembangkan kontrol diri yang lebih baik, sehingga dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan ketenangan dan kebijaksanaan (Ali, 2024); (Frager, 1999); (Frager, 2014).

Ruang lingkup psikologi tasawuf mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, termasuk hubungan antar pribadi dan etika sosial (Imron, 2018). Melalui pendekatan ini, individu diharapkan dapat memahami diri secara lebih mendalam, mengenali kelemahan dan kekuatan mereka, serta mengatasi berbagai masalah psikologis yang mungkin timbul akibat tekanan sosial dan emosional. Psikologi tasawuf menawarkan kerangka kerja yang holistik untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual, memberikan kontribusi positif terhadap perilaku individu dalam masyarakat (Haryanto & Muslih, 2024).

Tasawuf, sebagai jalan spiritual dalam Islam, memiliki relevansi yang signifikan dalam mengatasi berbagai masalah modern seperti kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup (Afiani & Haririe, 2024). Dalam era yang ditandai oleh materialisme dan krisis identitas, tasawuf menawarkan pendekatan yang mendalam untuk mengembalikan keseimbangan spiritual dan mental individu (Anwar & Casmini, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa praktik tasawuf dapat membantu individu mengenali diri mereka dan menemukan kedamaian batin yang hilang akibat tekanan kehidupan modern. Misalnya, tasawuf amali berfungsi untuk memperbaiki moralitas dan membangun karakter yang lebih baik (Casmini, Muaddibi, dkk., 2020), sedangkan tasawuf falsafi memberikan wawasan intelektual yang dapat memperkaya kehidupan spiritual (Mustafa dkk., 2023).

Sebuah studi menunjukkan bahwa penerapan ajaran tasawuf dapat mengurangi tingkat kecemasan eksistensial dan meningkatkan pandangan hidup positif. Konsep *fana'* (peleburan diri dalam Tuhan) dan *baqa'* (keberlanjutan dalam Tuhan) dalam tasawuf membantu individu menghadapi rasa takut dan kecemasan yang sering muncul akibat kehilangan makna hidup (Afiani & Haririe, 2024); (Daniyati

dkk., 2023). Selain itu, tasawuf juga mendorong gaya hidup sehat dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi spiritual tetapi juga sebagai panduan praktis untuk menjalani hidup yang lebih bermakna di tengah tantangan zaman modern (Wahid & Maskhuroh, 2023).

Tasawuf Sebagai Solusi Spiritual di Era Modern

Tasawuf, atau sufisme, merupakan cabang spiritual dalam Islam yang berfokus pada pengembangan dimensi batiniah manusia melalui pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pembentukan akhlak mulia. Tasawuf bertujuan untuk mendekatkan manusia kepada Allah dengan cara menyucikan hati dari sifat-sifat tercela, seperti kesombongan, iri hati, dan cinta dunia berlebihan, serta menggantikannya dengan sifat-sifat terpuji seperti keikhlasan, kesabaran, dan tawakal (Nur & Irham, 2023). Dalam konteks modern yang diwarnai oleh materialisme, individualisme, dan tekanan hidup yang tinggi, tasawuf hadir sebagai solusi spiritual yang relevan bagi individu yang merasa kehilangan makna hidup (Bruinessen, 2009). Krisis spiritual ini sering kali muncul akibat ketergantungan pada teknologi, gaya hidup serba cepat, dan kurangnya waktu untuk refleksi diri (Sukring dkk., 2016). Tawaran pendekatan yang mendalam terhadap makna hidup dan hubungan dengan Tuhan, tasawuf memberikan jalan untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan sejati.

Konsep dasar tasawuf terdiri dari tiga tahapan utama: *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, yang merupakan proses bertahap menuju kesempurnaan spiritual. *Takhalli* adalah langkah awal berupa pembersihan diri dari sifat-sifat buruk yang mengotori hati, seperti egoisme, kemarahan berlebihan, dan cinta duniawi. Proses ini membutuhkan introspeksi mendalam dan kesadaran penuh akan kelemahan diri. Setelah hati dibersihkan, tahapan berikutnya adalah *tahalli*, yaitu pengisian diri dengan sifat-sifat baik dan mulia, seperti kasih sayang, kejujuran, dan rasa syukur. *Tahalli* melibatkan pembiasaan diri untuk selalu berbuat kebaikan dan menjadikan akhlak mulia sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Tahap terakhir adalah *tajalli*, yaitu penyatuan spiritual dengan Tuhan di mana individu merasakan kehadiran Ilahi secara nyata dalam setiap aspek kehidupannya. *Tajalli* bukan berarti menyatu secara fisik dengan Tuhan, tetapi lebih kepada kesadaran mendalam

bahwa segala sesuatu berasal dari-Nya dan kembali kepada-Nya. Proses ini membantu individu mencapai puncak kedekatan dengan Allah (*ma'rifatullah*) dan kebahagiaan batin yang hakiki (Casmini, Himawan, dkk., 2020). Proses ini tidak hanya berfokus pada pengembangan diri, tetapi juga memberikan dampak positif bagi masyarakat secara keseluruhan. Karakter yang baik akan mempengaruhi interaksi sosial dan menciptakan lingkungan yang harmonis. Nilai-nilai karakter yang ditanamkan melalui praktik tasawuf, seperti taubat, sabar, dan tawakkal, berfungsi sebagai panduan moral yang membantu individu dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Revitalisasi tasawuf dalam kehidupan modern terlihat melalui praktik-praktik seperti zikir, meditasi, dan refleksi diri (Hamsyah & Subandi, 2017); (Samsudin dkk., 2019); (Zaprul Khan, 2013). Dzikir, sebagai pengingat akan Allah, membantu individu untuk kembali fokus pada tujuan spiritual mereka. Meditasi memungkinkan seseorang untuk menjernihkan pikiran dan mencapai kedamaian batin. Praktik-praktik ini tidak hanya memperkuat iman tetapi juga memberikan alat bagi individu untuk menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang muncul akibat tekanan kehidupan modern (Subandi, 2005).

Manfaat spiritualitas dalam kehidupan mental sangat signifikan, terutama melalui ajaran tasawuf yang membantu individu menemukan kedamaian batin, kestabilan emosional, dan kebahagiaan yang lebih mendalam. Implementasi ajaran tasawuf memungkinkan seseorang mengatasi kecemasan dan stres yang sering muncul akibat tuntutan hidup sehari-hari. Proses pembersihan jiwa melalui takhalli membantu individu melepaskan beban emosional yang tidak perlu, menciptakan ruang untuk kebahagiaan dan ketenangan. Di era modern ini, banyak orang merasa terasing dan kehilangan makna hidup akibat kemajuan teknologi dan materialisme; tasawuf dapat berfungsi sebagai “oase di padang pasir” bagi mereka yang mengalami krisis spiritual (Alwi & Fanani, 2024). Integrasi ajaran tasawuf ke dalam kehidupan sehari-hari memungkinkan individu menemukan kembali tujuan hidup mereka serta membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain.

Manfaat spiritualitas dalam kehidupan mental sangat signifikan. Tasawuf membantu individu menemukan kedamaian batin, kestabilan emosional, dan kebahagiaan yang lebih mendalam.

Implementasi ajaran tasawuf, memungkinkan seseorang dapat mengatasi kecemasan dan stres yang sering muncul akibat tuntutan hidup sehari-hari. Proses pembersihan jiwa melalui takhalli memungkinkan individu untuk melepaskan beban emosional yang tidak perlu, sehingga menciptakan ruang untuk kebahagiaan dan ketenangan. Di era modern ini, banyak orang merasa terasing dan kehilangan makna hidup akibat kemajuan teknologi dan materialisme. Tasawuf dapat berfungsi sebagai “oase di padang pasir” bagi mereka yang mengalami krisis spiritual (Alwi & Fanani, 2024). Integrasi ajaran tasawuf ke dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menemukan kembali tujuan hidup mereka dan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri serta orang lain.

Pendekatan yang berfokus pada pengembangan jiwa dan akhlak, praktik tasawuf mendorong individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan bertanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugasnya di dunia. Melalui pelatihan spiritual yang terstruktur, individu dapat mencapai akhlakul karimah, yaitu karakter yang mulia dan sesuai dengan ajaran agama. Lebih jauh lagi, tajalli sebagai tahap akhir dari proses tasawuf mengarah pada pengalaman spiritual yang mendalam. Dalam fase ini, individu merasakan kehadiran Ilahi dan memahami makna hidup secara lebih mendalam. Pengalaman ini sering kali membawa transformasi dalam cara pandang seseorang terhadap kehidupan dan hubungannya dengan Tuhan.

Tasawuf tidak hanya relevan tetapi juga sangat diperlukan dalam konteks kehidupan modern saat ini. Ajaran-ajarannya memberikan panduan praktis untuk mengatasi masalah-masalah spiritual yang kompleks serta membantu individu menemukan kembali kedamaian batin di tengah hiruk-pikuk dunia modern. Oleh karena itu, penting untuk terus mempelajari dan menerapkan ajaran tasawuf agar dapat mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

Integrasi Psikologi Modern dan Tasawuf

Integrasi psikologi modern dan tasawuf merupakan suatu pendekatan yang menarik dan relevan dalam memahami kompleksitas jiwa manusia. Psikologi modern, dengan metodologi ilmiah dan fokus pada kesehatan mental, menawarkan wawasan tentang perilaku dan emosi manusia, sementara tasawuf sebagai aspek spiritual dalam Islam, menekankan pencarian makna,

kedamaian batin, dan hubungan dengan Tuhan. Penggabungan kedua disiplin ini, kita dapat mengeksplorasi bagaimana praktik spiritual dalam tasawuf dapat memperkaya pemahaman psikologis serta memberikan solusi bagi masalah mental yang dihadapi individu. Pendekatan ini tidak hanya memperluas cakrawala ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan alternatif dalam terapi dan pengembangan diri yang lebih holistik.

Dalam konteks ini, psikologi positif penekanan pada pentingnya kebahagiaan dan makna hidup sebagai komponen kunci dari kesehatan mental. Di sisi lain, tasawuf, sebagai cabang spiritualitas dalam Islam, menekankan pemurnian jiwa melalui praktik-praktik seperti tazkiyatun nafs (pensucian jiwa) dan dzikir, yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin dan kedamaian spiritual. Kedua disiplin ini memiliki tujuan yang sama, yaitu menciptakan harmoni batin yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal (Fitriya dkk., 2024); (Khadijah, 2015).

Kesamaan tujuan antara psikologi modern dan tasawuf terletak pada pencarian makna hidup dan keseimbangan antara dimensi jasmani dan ruhani. Dalam tasawuf, individu diharapkan untuk mengembangkan diri secara spiritual sambil tetap memperhatikan kebutuhan emosional dan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan pendekatan psikologi yang mendorong individu untuk mengenali dan mengatasi emosi negatif melalui teknik-teknik seperti mindfulness dan regulasi emosi (Fitriya dkk., 2024); (Putri, 2023). Integrasi kedua pendekatan ini dapat memperkaya terapi psikologis dengan memasukkan nilai-nilai spiritual yang mendalam, sehingga memberikan solusi yang lebih holistik bagi individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern (Khadijah, 2015).

Lebih jauh lagi, penerapan prinsip-prinsip tasawuf dalam konteks psikologi dapat memberikan pendekatan baru dalam terapi. Misalnya, teknik muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah) dapat digunakan untuk membantu individu mencapai ketenangan batin, sedangkan tazkiyatun nafs dapat diterapkan untuk membersihkan pikiran negatif dan menggantinya dengan sifat-sifat positif (Hidayatullah & Fuad, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan metode antara kedua disiplin ilmu, titik temu keduanya menciptakan peluang untuk pengembangan terapi yang lebih efektif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk

mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat diintegrasikan secara empiris dalam praktik psikologis, sehingga menghasilkan pendekatan yang lebih terstruktur dan diterima dalam dunia terapi. Psikologi transpersonal, yang berfokus pada dimensi spiritual dan pengalaman transendental dalam proses penyembuhan, dapat berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan prinsip-prinsip tasawuf dengan praktik psikologi modern, memperkaya pemahaman dan penerapan terapi yang holistic.

Psikologi transpersonal adalah cabang psikologi yang mengintegrasikan pengalaman spiritual dan transendensi dalam pendekatan psikologis. Disiplin ini berfokus pada aspek-aspek yang melampaui identitas individu, dengan tujuan untuk memahami potensi tertinggi manusia melalui pengalaman spiritual yang mendalam.

“Transpersonal Psychology” is the scientific study of behavioral phenomena commonly thought to possess the qualities of “awe,” the “spiritual” or the “mystical,” and of the belief systems and physiological states underlying such behavior (Hartelius dkk., 2007).

“Psikologi Transpersonal” adalah studi ilmiah tentang fenomena perilaku yang umumnya dianggap memiliki kualitas “kagum,” “spiritual,” atau “mistis,” serta sistem kepercayaan dan kondisi fisiologis yang mendasari perilaku. Psikologi transpersonal mempelajari potensi tertinggi kemanusiaan dengan pengenalan, pemahaman, dan realisasi yang holistik dan spiritualistik, serta melampaui alam kesadaran. Psikologi transpersonal tidak hanya berusaha untuk menyembuhkan luka emosional tetapi juga untuk mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi dan pengalaman mistik yang dapat mengubah cara individu memandang diri mereka dan dunia di sekitar mereka. Praktik psikologi transpersonal mencakup berbagai fenomena seperti pengalaman puncak, krisis spiritual, dan praktik-praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai transformasi personal.

Pendekatan ini mengakui bahwa manusia memiliki dimensi spiritual yang signifikan, yang sering kali diabaikan oleh psikologi kontemporer (Al-Asyhar & Gazali, 2024). Misalnya, meditasi, ritual keagamaan, dan pengalaman mistik dianggap sebagai alat untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan pemahaman diri yang lebih dalam. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kesehatan

mental tidak hanya melibatkan pengelolaan emosi tetapi juga integrasi aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari (Davis dkk., 2023). Psikologi transpersonal juga berkontribusi dalam bidang terapi dengan menawarkan metode yang menggabungkan teknik psikologis tradisional dengan praktik spiritual. Terapi ini tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah mental tetapi juga pada pengembangan diri dan pencarian makna hidup (Haryanto & Muslih, 2024). Psikologi transpersonal memberikan kerangka kerja yang lebih holistik, memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman spiritual dalam konteks psikologis. Ini menunjukkan bahwa integrasi antara psikologi dan spiritualitas dapat menghasilkan pendekatan terapi yang lebih komprehensif dan efektif dalam mendukung kesejahteraan mental individu.

Kajian empiris mengenai efektivitas psikologi tasawuf menunjukkan bahwa praktik spiritual ini memiliki dampak signifikan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Sebuah studi fenomenologi mengungkapkan bahwa praktik tasawuf, termasuk dzikir dan meditasi, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional individu dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kedamaian batin (Febriyanti, 2024). Tasawuf membantu individu mengatasi rasa takut eksistensial, yang berkontribusi pada pandangan hidup yang lebih positif melalui penerapan konsep *fana'* dan *baqa'* (Casmini, Himawan, dkk., 2020). Selain itu, integrasi tasawuf dalam terapi psikologis dapat meningkatkan efektivitas intervensi untuk pasien dengan gangguan kecemasan dan depresi, menyoroti pentingnya pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual dalam kesehatan mental (Cetinkaya & Billings, 2023). Tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi yang efektif, tetapi juga menawarkan pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental di era modern.

Implementasi Praktis Psikologi Tasawuf

Penelitian menunjukkan bahwa praktik religius dan spiritual dapat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Koenig, 2009). Temuan ini memunculkan minat untuk mengintegrasikan intervensi spiritual dalam konteks perawatan kesehatan mental, terutama di negara-negara Barat (Gonçalves dkk., 2015). Spiritualitas tidak memiliki definisi universal yang disepakati. Puchalski (2012) mendefinisikan spiritualitas sebagai

cara menemukan makna dan tujuan hidup melalui hubungan dengan yang sakral, sementara. Koenig (2012) mengaitkan spiritualitas dengan agama, mencakup keyakinan, praktik, dan ritual yang berhubungan dengan transendensi atau Tuhan.

Salah satu tradisi spiritual yang signifikan adalah Sufisme dalam Islam, yang menekankan pendekatan batiniah untuk mengenal diri sendiri serta Allah. Islam mengajarkan transformasi diri untuk mencapai harmoni dengan dasar eksistensi (Mukhlis, 2024). Praktik Sufi seperti doa, dzikir, meditasi (muraqabah), dan kontemplasi (tafakkur) memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai kedalaman batin dan penyembuhan jiwa. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ini dapat meningkatkan kesehatan mental melalui pemurnian jiwa dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan (Casmini, Muaddibi, dkk., 2020); (Nizamie dkk., 2013).

Zikir, khususnya, terbukti efektif dalam menenangkan pikiran dan meningkatkan kontrol diri. Penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres, serta meningkatkan perasaan tenang dan kedamaian batin. Melalui pengulangan kalimat-kalimat spiritual, individu dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, yang membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Sebuah studi menemukan bahwa individu yang rutin berzikir mengalami penurunan signifikan dalam stres dan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Amelia & Pratiwi, 2023). Aktivitas dzikir tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengatasi stres secara lebih sehat tetapi juga meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kesadaran diri.

Refleksi diri memainkan peran penting dalam membantu individu memahami emosi negatif seperti kecemasan atau kemarahan (Khoiriyah dkk., 2024). Proses ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan merenungkan pengalaman serta perasaannya, sehingga dapat mengidentifikasi pemicu emosi tersebut. Praktik refleksi diri dapat membantu individu mengurangi perasaan marah, sedih, dan frustrasi dengan mengingatkan mereka pada kebesaran dan kasih sayang Allah. Refleksi diri tidak hanya meningkatkan kesadaran akan emosi tetapi juga mendorong individu untuk mengembangkan sikap positif dan empati terhadap orang lain.

Penerapan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, ketulusan, dan kasih sayang sangat penting dalam membentuk karakter

yang Tangguh (Syarifuddin, 2023). Misalnya, kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup dapat membantu individu untuk tetap tenang dan fokus pada solusi daripada terjebak dalam masalah. Selain itu, ketulusan dalam berinteraksi dengan orang lain menciptakan hubungan yang lebih baik dan saling mendukung. Individu yang menerapkan nilai-nilai ini cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Casmini dkk., 2024). Nilai-nilai spiritual tidak hanya memperkuat karakter tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Tantangan dan Harapan di Masa Depan

Implementasi psikologi tasawuf menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam mengintegrasikan pendekatan spiritual dengan metode empiris psikologi modern. Salah satu hambatan utama adalah perbedaan paradigma antara spiritualitas timur, yang ditawarkan oleh tasawuf, dan pendekatan psikologi barat yang lebih berfokus pada analisis empiris, hasil yang terukur dan reduksionis (Fitriya dkk., 2024). Pendekatan tasawuf menekankan pada pengendalian emosi dan penyucian jiwa melalui praktik spiritual seperti dzikir dan muraqabah, yang kadang sulit untuk diukur secara objektif dalam konteks penelitian psikologis modern (Febriyanti, 2024).

Selain itu, keberagaman pemahaman dalam tasawuf dapat mempersulit usaha untuk standardisasi praktik ini dalam terapi psikologis, menciptakan tantangan bagi para peneliti dan praktisi yang ingin menerapkan prinsip-prinsip tasawuf secara konsisten. Hambatan lain yang signifikan adalah kurangnya penerimaan dari kalangan praktisi psikologi modern terhadap elemen spiritual dalam terapi. Banyak praktisi mungkin skeptis terhadap pendekatan yang dianggap terlalu religius atau tidak ilmiah, sehingga menghambat kolaborasi antara psikolog dan praktisi tasawuf (Imron, 2018); . Selain itu, kepekaan terhadap kondisi psikologis klien menjadi penting. Praktisi harus mampu menyesuaikan teknik tasawuf dengan metode terapi konvensional agar dapat memberikan dukungan yang komprehensif. Oleh karena itu, meskipun ada potensi besar dalam integrasi ini, tantangan-tantangan tersebut perlu diatasi untuk mencapai hasil yang efektif dalam pengobatan masalah kesehatan mental.

Di sisi lain, integrasi antara psikologi modern dan tasawuf menawarkan peluang besar untuk pengembangan ilmu

pengetahuan. Kolaborasi antara peneliti psikologi modern dan praktisi tasawuf dapat menghasilkan pendekatan holistik yang lebih efektif dalam menangani masalah kesehatan mental di era modern (Mujiburrahman, 2017). Prinsip-prinsip tasawuf seperti tazkiyatun nafs (pensucian jiwa) dan muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah) dapat diintegrasikan dengan teknik-teknik psikoterapi modern untuk menciptakan metode terapi yang lebih komprehensif (Hasan & Tamam, 2018); (Hasan, 2014).

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana praktik-praktik spiritual ini dapat membantu individu mengelola emosi negatif dan stres secara lebih efektif. Selain itu, ada potensi untuk mengembangkan kurikulum pendidikan yang memasukkan ajaran tasawuf sebagai bagian dari pelatihan bagi calon psikolog. Ini tidak hanya akan memperkaya pemahaman mereka tentang aspek spiritual dari kesehatan mental tetapi juga memberikan alat tambahan untuk membantu klien. Penelitian empiris yang mengukur efektivitas praktik tasawuf dalam konteks terapi dapat memberikan bukti ilmiah yang diperlukan untuk mendukung integrasi ini. Kolaborasi antara dua bidang ini tidak hanya akan memperluas cakrawala ilmu pengetahuan tetapi juga memberikan solusi praktis bagi tantangan kesehatan mental di masyarakat.

Integrasi psikologi tasawuf menawarkan harapan baru dalam menghadapi krisis mental di era modern (Maslahat, 2021). Adanya peningkatan tingkat stres dan masalah kesehatan mental akibat kehidupan digital yang serba cepat, pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip-prinsip spiritual dengan metode empiris menjadi semakin relevan. Integrasi ini tidak hanya berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih seimbang secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, penting bagi para peneliti untuk terus mengeksplorasi dan mengembangkan model-model terapi yang menggabungkan ajaran tasawuf dengan teknik-teknik psikologi modern. Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut termasuk studi empiris yang mendalam mengenai efektivitas praktik tasawuf dalam konteks terapi kesehatan mental serta pengembangan kurikulum pendidikan yang memasukkan ajaran tasawuf sebagai bagian dari pelatihan psikolog. Langkah-langkah strategis ini diharapkan integrasi psikologi tasawuf dapat menjadi solusi berkelanjutan bagi tantangan kesehatan mental di masa depan.

Sebagai penutup dari pengantar buku ini, kami berharap

pembahasan mengenai Psikologi Tasawuf di Era Modern dapat menjadi kontribusi yang bermakna dalam menjembatani spiritualitas dan psikologi untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Kupasan dalam konteks dan relevansi tasawuf, solusi spiritual di era modern, integrasi dengan psikologi modern, hingga implementasi praktisnya, buku ini menawarkan perspektif holistik yang relevan untuk menjawab tantangan zaman. Semoga buku ini tidak hanya memperluas wawasan pembaca, tetapi juga menginspirasi langkah nyata dalam mengaplikasikan nilai-nilai tasawuf untuk menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna.

Daftar Pustaka

- Afiani, V. Z., & Haririe, M. R. (2024). Sufism and mental health: Application of sufism principles in mental well-being. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1), 103–118. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.28918/jousip.v4i1.8716>
- Al-Asyhar, T., & Gazali. (2024). Dimensi Holistik Psikologi Sufi: Studi Perbandingan Psikologi Mainstream. *Jurnal Bimas Islam*, 17(2), 247–278. <https://doi.org/10.37302/jbi.v17i2.1386>
- Ali, F. (2024). Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf dan Psikologi. *Rayah Al-Islam*, 8(3), 1544–1551. <https://doi.org/DOI : 10.37274/rais.v8i3.1101>
- Alwi, & Fanani, M. R. (2024). Peran tasawuf dalam kehidupan modern. *Jurnal Ilmiah Spiritualitas (JIS) Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf*, 10(1), 62–74. <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v10i1.893>
- Amelia, R. N., & Pratiwi, D. D. S. (2023). Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 696–705. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.786>
- Anwar, K., & Casmini, C. (2018). Is it still urgent for the sufistic-prophetic guidance and counseling in digital era? *Jurnal Konseling Religi*, 9(2), 119–134. <https://doi.org/doi:10.21043/kr.v9i2.5153>
- Bruinessen, M. van. (2009). Sufism, “Popular” Islam and modernity. Dalam *Islam and modernity: Key issues and debates*. Edinburg University Press.

- Casmini, C. (2022). *Islamic Counseling for Era of Society 5.0*. 2, 3–4. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/icige>
- Casmini, C., Himawan, D. A., & Wardhani, H. K. (2020). Maqamat Sufistic as a Solution for Coping Stress. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 60–75. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1895>.
- Casmini, C., Muaddibi, F., & Fitri, F. A. (2020). Menguatkan psychological well-being konselor dengan praktik perilaku sufi amali. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(2), 135–154. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v9i2.2378>
- Casmini, C., Musthofa, M., Saptoni, S., Anwar, M. K., & Abubakar, L. (2024). From trauma to growth: A mixed-methods analysis of psychological factors in women's experiences of temporary marriage. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 59–82. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20616>
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065–1080. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Daniyati, W. D., Thoriq, M., Pradana, E. B., & Nurida, S. D. (2023). The concept of dhikr in sufism and Its practices and benefits in life. *Journal Analytica Islamica*, 12(2), 287–296. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.30829/jai.v12i2.18549>
- Davis, E. B., Worthington Jr., E. L., & Schnitker. (2023). *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5>
- Febriyanti, F. (2024). Studi fenomenologi: Konsep tasawuf sebagai metode terapi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7), 567–575.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam perspektif psikologi: Harmoni spiritual dan kesehatan mental. *AJMIE Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2), 291–306. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Frager, R. (1999). *Hati, Diri, Jiwa Psikologi Sufi untuk Transformasi diterjemahkan dari Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (Cetakan III: Ramadan 1426H/

Oktober 2005 M). PT Serambi Ilmu Semesta.

Frager, R. (2014). *Psikologi sufi untuk transformasi hati, jiwa dan ruh*, trans. Hasmiyah Rauf. Zaman.

Gonçalves, J., Lucchetti, G., Menezes, P., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45(14), 2937–2949. <https://doi.org/doi:10.1017/S0033291715001166>

Hamsyah, F., & Subandi. (2017). Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(1), 80–94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>

Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. A. (2007). Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 135–160. <https://doi.org/10.1080/08873260701274017>

Haryanto, S., & Muslih, M. (2024). Integration of Sufism and Transpersonal Psychology. *International Journal Religion*, 5(5), 1041–1047. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.61707/gwf1q264>

Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2018). The implementation of mental health concept by Imam Al-Ghazali in islamic counseling guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/DOI:10.7454/jsogs.v1i1.1000>

Hasan, I. (2014). Tasawuf: Jalan rumpil menuju Tuhan. *An-Nuha*, 1(1), 45–63.

Hidayatullah, S., & Fuad, A. F. N. (2024). Konsep Tazkiyatun Nafs menurut Tafsir Al Misbah Karya Quraish Shihab. *Attractive : Innovative Education Journal*, 6(1), 120–127. <https://doi.org/10.51278/aj.v6i1.1098>

Imron, A. (2018). Tasawuf dan Problem Psikologi Modern. *Tribakti, Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(1), 23–35. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v29i1.561>

Khadijah, K. (2015). Titik temu transpersonal psychology dan tasawuf. *Teosofi Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 4(2), 382–403. <https://doi.org/DOI:10.15642/teosofi.2014.4.2.382-403>

Khoiriyah, D. A., Mu'is, A., & Mukaffan. (2024). Guidance Counseling Techniques Through Muhasabah Qur'an and

- It's Implication For Altruism Attitudes. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 235–245. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i2.1114>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, Spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Maslahat, M. M. (2021). Problematika psikologis manusia modern dan solusinya perspektif psikologi dan tasawuf. *Syifa al-Qulub Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 74–83. <https://doi.org/DOI:10.15575/saq.v6i1.13222>
- Mujiburrahman, M. (2017). Perjumpaan psikologi dan tasawuf menuju integrasi dinamis. *TEOSOFI: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 7(2), 273–294. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15642/teosofi.2017.7.2.261-282>
- Mukhlis. (2024). Potensi Spiritual Manusia: Upgrading Transformasi Rohani Sebagai Rekonstruksi Pemahaman Mendalam Berdasarkan Ajaran Islam. *An-Nafis: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, 3(4), 21–34.
- Mustafa, F., Abdussaboor, M., & Ali, T. (2023). The sufi Islam and mysticism in Islamic philosophy. *Al-Kashaf*, 3(3), 9–15. <https://alkashaf.pk/index.php/Journal/article/view/100>
- Nasr, S. H. (1968). *Man and nature "The spiritual crisis of modern man."* George Allen & Unwin.
- Nizamie, S Haque, Katshu, Ul Haq, M. Z., & Uvais, N. (2013). Sufism and mental health. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(Suppl 2), S215–S223. <https://doi.org/DOI:10.4103/0019-5545.105535>
- Nur, M., & Irham, M. I. (2023). Tasawuf dan modernisasi: Urgensi tasawuf akhlaki pada masyarakat modern. *SUBSTANTIA, Jurnal ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 25(1), 107–120. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.22373/substantia.v25i1.16851>
- Nurfarhantya, W., & Situmorang, N. Z. (2024). The Relationship Between Spirituality And Quality Of Life Among The Elderly. *The Inter-Islamic University Conference Psychology 11 "Building and Maintaining Humanity in the Midst of Human Tragedies and Global Changes,"* 6, 357–365.

- Nuruddaroini, M. A. S., Amaliati, S., Kholis, N., & Asrohah, H. (2024). The Effect of Religiosity on Psychological Well-Being with Intensity of Taklim Assembly Recitation as a Mediator. *Tribakti, Jurnal Pemikiran Keislaman*, 35(2), 263–280. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v35i2.5495>
- Pinasthika, T. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Surviving Academic Difficulties: Spirituality and Its Relationship to Resilience in Migrating Final-Year Students. *PSIKOBORNEO, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 398–404. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.14992>
- Pradipta, I. M. R., & Valentina, T. D. (2024). Faktor internal psikologis terhadap ide bunuh diri remaja di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 8092–8109.
- Puchalski, C. (2012). Spirituality in the cancer trajectory. *Annals of Oncology*, 23, iii49–iii55. <https://doi.org/10.1093/annonc/mds088>
- Putri, D. (2023). Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern. *CIIS 4th: Islamic Studies Across Different Perspective: Trends, Challenges and Innovation*, 19. <https://doi.org/Website:https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Samsudin, A., Yahya, N., Wan Mat, W., Masdar, A., Liu, CY., & Izaham, A. (2019). Listening to Islamic praises (dzikr) Is more effective in reducing perioperative anxiety levels when compared to nature-based sounds in muslim patients undergoing surgery under regional anaesthesia. *International Medical Journal Malaysia*, 18(3), 31–39. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31436/imjm.v18i3.191>
- Subandi. (2005). *Dimensi Sosial Psikologis Zikir Pembelah Dada*. Kampus Press.
- Sukring, Zulkifli, M., Rahman, Abd., & Saadi, D. (2016). The Crisis on Modern Human Spirituality. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(9), 112–115.
- Syarifuddin. (2023). *Psikoterapi Tasawuf Penyembuhan Jiwa melalui Bimbingan Spiritual* (1 ed.). Tahta Media Group.
- Twenge, J. M. (2012). Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/doi:10.1176/>

appi.prcp.20190015

- Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2023). Tasawuf dalam era digital (Menjaga kesadaran spiritual di tengah arus teknologi. *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)*, 5(1), 55–73. <https://doi.org/doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v2i1.1209>
- Wijayanti, D. M., Riza, A. F., Casmini, C., & Musthofa. (2021). The role of religious orientation and psycap in mitigating technostress. *Journal of Manajement, Spirituality and Religion*, 18(5), 358–374. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.51327/WCUO5792>
- Zaprul Khan. (2013). Signifikansi revitalisasi tasawuf Hamka dan Said Nursi bagi kehidupan masyarakat kontemporer. *Teologia*, 24(2), 317–354.

@galuhpatria

Spiritualitas dan Perilaku Kesehatan Jamaah Haji

Murtafiqoh Hasanah

Haji adalah puncak kesempurnaan rukun Islam, perjalanan spiritual yang menuntun seorang Muslim untuk mendekatkan diri sepenuhnya kepada Allah Swt., dengan niat yang tulus dan harapan mendapatkan haji yang mabrur. Dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw. bersabda,

*“Haji yang mabrur tidak ada balasan lain kecuali surga”
(H.R. Bukhari dan Muslim).*

Keindahan spiritualitas haji terletak pada rangkaian ibadahnya yang mengajarkan kesederhanaan, pengorbanan, dan pengabdian total kepada Sang Pencipta. Thawaf mengelilingi ka’bah, berjalan di antara Safa dan Marwah, bermuhasabah di Padang Arafah, bermalam di Muzdalifah serta melempar jumrah di Mina menjadi momen istimewa yang akan selalu dirindukan setiap muslim yang ingin menyempurnakan pengabdianya.

Rangkaian aktivitas ibadah haji tersebut membutuhkan kesiapan fisik yang optimal karena dilakukan di tengah cuaca

panas ekstrem, kelembaban udara rendah dan kerumunan jamaah yang sangat padat dari berbagai penjuru dunia. Hal ini menjadi tantangan bagi jamaah haji khususnya yang berusia lanjut karena menimbulkan risiko kelelahan, dehidrasi, serta kambuhnya penyakit kronis yang diderita seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan penyakit paru kronis.

Proporsi usia lanjut yang mendominasi pada jamaah haji Indonesia diakibatkan antrean panjang yang telah menjadi fenomena dalam penyelenggaraan ibadah haji Indonesia. Berdasarkan data Kemenag RI, saat ini jumlah jamaah haji Indonesia yang terdaftar dalam daftar tunggu haji reguler mencapai 4.719.092 orang, sedangkan haji khusus sebanyak 127.257 orang, sementara Pemerintah Arab Saudi menetapkan 221ribu kuota haji tahunan untuk jamaah haji dari Indonesia. Dengan antrean dan kuota tersebut, waktu tunggu haji di Indonesia bervariasi tergantung pada provinsi dan tahun keberangkatan. Rata-rata daftar tunggu haji di Indonesia saat ini berkisar antara 10 hingga 39 tahun.

Berdasarkan data Pusat Kesehatan Haji, pada tahun 2017 sampai dengan tahun 2023 angka kesakitan dan kematian jamaah haji Indonesia di Arab Saudi masih sangat tinggi. Dalam dokumen evaluasi penyelenggaraan kesehatan haji diketahui bahwa jamaah haji Indonesia yang wafat di Arab Saudi sebagian besar disebabkan oleh penyakit jantung, pernapasan, ginjal, metabolik, dan hipertensi. Penyakit degeneratif, metabolik dan kronis merupakan bagian dari penyakit tidak menular yang memerlukan pengendalian dan perubahan perilaku dalam pengelolaannya. Hipertensi dapat diperburuk oleh stres fisik dan mental yang dihadapi selama ibadah haji, Diabetes mellitus yang memerlukan pengelolaan yang ketat dalam pola makan dan pemantauan kadar gula darah, akan sulit dilakukan di tengah kesibukan ibadah sehingga menjadi tantangan jamaah haji dalam melakukan perilaku sehat untuk pengendalian penyakit tersebut. Penyakit jantung dan paru kronis juga berisiko mengalami kekambuhan jika jamaah tidak mampu menjaga kondisi tubuh mereka selama pelaksanaan haji. Manajemen faktor risiko ini sangat penting untuk mengurangi angka morbiditas dan mortalitas di kalangan jamaah haji dimana salah satu kunci utamanya adalah kedisiplinan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi fondasi utama dalam menjaga kesehatan selama menjalankan ibadah haji. PHBS

mencakup berbagai aspek, seperti menjaga kebersihan tubuh, mencuci tangan secara teratur, mengonsumsi makanan yang higienis, minum air yang cukup untuk mencegah dehidrasi, serta mematuhi anjuran medis, seperti rutin meminum obat untuk jamaah dengan penyakit kronis. Selain itu, menggunakan masker untuk melindungi diri dari paparan debu dan virus, serta menghindari kerumunan yang terlalu padat saat memungkinkan, adalah langkah-langkah penting yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Di tengah padatnya aktivitas ibadah dan kondisi lingkungan yang menantang, kedisiplinan dalam menjalankan PHBS sangat menentukan keberhasilan jamaah dalam menjaga kondisi tubuh mereka. Namun, menerapkan PHBS bukanlah hal yang mudah, terutama bagi jamaah yang sudah lanjut usia. Selain keterbatasan fisik, jamaah lansia seringkali menghadapi kendala seperti kurangnya pemahaman tentang pentingnya PHBS atau kesulitan dalam mengikuti rutinitas yang baru. Oleh karena itu, pembinaan kesehatan sebelum keberangkatan menjadi sangat krusial untuk mempersiapkan jamaah dalam menghadapi tantangan kesehatan selama menjalankan ibadah haji.

Penerapan Health Belief Model dalam Pembentukan Perilaku Kesehatan

Masa pembinaan kesehatan yang relatif singkat sebelum keberangkatan menjadi tantangan tersendiri dalam mendorong perilaku kesehatan jamaah haji, selain faktor usia. Jamaah lansia cenderung memiliki daya tangkap yang lebih lambat dalam memahami informasi baru dan lebih sulit untuk mengubah kebiasaan yang telah terbentuk selama bertahun-tahun sehingga diperlukan pendekatan yang lebih efektif dan inovatif untuk mendorong perilaku sehat pada jamaah haji.

Health Belief Model (HBM) dapat digunakan sebagai kerangka kerja dalam menganalisis perubahan perilaku kesehatan. HBM menganalisis dan memprediksi perilaku kesehatan berdasarkan keyakinan individu tentang risiko dan manfaat dari suatu tindakan kesehatan. Teori ini memiliki beberapa komponen utama, yaitu persepsi terhadap kerentanan (*susceptibility*), persepsi terhadap keparahan (*severity*), persepsi terhadap manfaat (*benefit*), dan persepsi terhadap hambatan (*barrier*).

Aspek spiritualitas dalam ibadah haji dapat menjadi motivasi yang kuat untuk mendorong perilaku sehat melalui penguatan

persepsi terhadap manfaat (benefit) dan penurunan persersi terhadap hambatan (barrier) perilaku kesehatan tertentu. Jamaah haji dapat diberikan pemahaman bahwa menjaga kesehatan merupakan manifestasi rasa syukur kepada Allah SWT atas kesempatan yang diberikan untuk dapat menunaikan ibadah haji. Persepsi terhadap manfaat dapat ditekankan melalui pemahaman bahwa mematuhi PHBS tidak hanya membantu mereka menyelesaikan ibadah dengan tertib sehingga dapat meraih kemabruran haji. Selain itu, jamaah haji juga dihimbau untuk selalu menumbuhkan sikap sabar dalam melaksanakan anjuran dokter untuk mencegah kekambuhan penyakitnya selama beribadah di tanah suci. Hambatan yang dirasakan oleh jamaah, seperti kesulitan dalam mengubah kebiasaan atau keterbatasan fisik, dapat diatasi dengan memberikan dukungan yang memadai, baik dari segi edukasi maupun fasilitas. Persepsi terhadap kerentanan dan keparahan dapat diperkuat dengan memberikan informasi tentang risiko penyakit yang dapat timbul akibat kurangnya disiplin dalam menjaga kesehatan selama haji. Dengan pendekatan holistik berbasis spiritualitas, diharapkan jamaah haji dapat lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka selama menjalankan ibadah.

Ibadah haji adalah perjalanan spiritual yang luar biasa yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental. Tantangan kesehatan yang dihadapi oleh jamaah, terutama mereka yang berusia lanjut, menuntut perhatian khusus dalam hal manajemen risiko dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan teori *Health Belief Model* dapat diintegrasikan dengan aspek spiritualitas, agar jamaah haji lebih memahami urgensi perilaku sehat upaya menyempurnakan ibadah haji dalam menggapai haji mabrur.

Daftar Pustaka

- Qureshi, N. A., et al. 2013. "Impact of Hajj on health and spirituality: A qualitative study." *Journal of Religion and Health*, 52(3), 857-866.
- Jusup Singka E, Ericca I. 2020. Hajj health management in Indonesia. *Med J Indones*. 29:117-9
- Syafiuddin A, Rentika Waty, 2024. Haji Cukup Sekali, Menuju Kebijakan Haji yang Adil dan Merata. <https://kemenag.go.id/kolom/haji-cukup-sekali-menuju-kebijakan-haji-yang-adil-dan-merata-ZRYkS>

- Deswara P. 2023. Istithita'ah Kesehatan Jemaah Haji. Jurnal Persada Husada Indonesia Vol. 10 No. 37 (April 2023): 28- 36. Available from: https://www.researchgate.net/publication/371325583_Isthita'ah_Kesehatan_Jemaah_Haji [accessed Jan 18 2025].
- Taylor, S.E. 2018. Health Psychology. 10th edition. New York: McGraw Hill Education
- Tyas Suci dkk. 2023. Psikologi Kesehatan: Konsep, Masalah dan Pemikiran untuk Indonesia. APKI (Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia).

@galuhpatria

Membedah Motivasi Ikhlas dan Altruisme di Balik Tindakan Baik

Dika Tristiani

Tindakan baik sering kali dianggap sebagai refleksi dari kemurnian hati dan kepedulian terhadap sesama. Namun, di balik setiap aksi kebaikan, terdapat motivasi yang beragam, mulai dari keinginan membantu hingga harapan mendapatkan pengakuan. Banyak orang memandang kebaikan sebagai nilai universal yang mempererat hubungan sosial dan membangun harmoni dalam masyarakat. Meskipun begitu, tidak jarang muncul pertanyaan mendalam “apakah semua tindakan baik benar-benar dilakukan dengan niat ikhlas, ataukah ada kepentingan tersembunyi yang menjadi pendorongnya?” Dalam kajian agama dan psikologi, muncul dua konsep utama yang kerap dihubungkan dengan perilaku kebajikan, yaitu ikhlas dan altruisme. Meski sama-sama mencerminkan tindakan baik, keduanya memiliki dasar motivasi dan implikasi yang berbeda. Demi menjawab pertanyaan ini, penting untuk membedah motivasi di balik tindakan baik, khususnya dalam hal keikhlasan dan altruisme.

Ikhlas, dalam perspektif agama, berakar pada niat spiritual-transendental yang berorientasi pada hubungan dengan Tuhan. Keikhlasan adalah sebuah istilah ideal yang sering dikaitkan dengan

ketulusan hati dalam melakukan kebaikan tanpa pamrih. Ketika seseorang bertindak membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan, kalimat “saya ikhlas” biasanya menjadi jaminan atas tindakan yang dilakukan. Namun, manusia adalah makhluk yang kompleks, sehingga tindakan yang terlihat tulus pun sering kali dipengaruhi oleh kebutuhan emosional, seperti keinginan merasa berarti atau dihargai. Dalam konteks ini, keikhlasan menjadi konsep yang tidak hanya menyangkut niat tetapi juga bagaimana manusia memaknai hasil dari tindakannya. Sementara itu, altruisme, menurut pandangan psikologi adalah tindakan prososial yang dilakukan secara universal tanpa mengaitkannya dengan aspek religius. Dalam hal ini altruisme memperkenalkan perspektif lain dalam membedah motivasi tindakan baik. Altruisme menekankan pengorbanan demi kepentingan orang lain, bahkan jika itu berarti mengesampingkan kebutuhan pribadi. Meskipun tampak sebagai bentuk kebaikan yang ideal, altruisme kerap memunculkan dilema moral, terutama ketika tindakan pengorbanan tersebut dilakukan dengan harapan mendapatkan validasi sosial atau penghargaan dari pihak lain. Dengan memahami analisis mendalam atas kedua konsep ini, kita dapat menemukan bahwa meskipun ikhlas dan altruisme saling bersinggungan tetapi masing-masing konsep ini memiliki karakteristik yang membedakan keduanya.

Ikhlas dalam Perspektif Agama

Dalam perspektif agama, ikhlas merupakan konsep yang sangat dihargai dan menjadi inti dari setiap amal ibadah. Berdasarkan terminologi agama, ikhlas didefinisikan sebagai kondisi hati yang suci dalam beribadah atau beramal semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ikhlas merupakan suasana yang mencerminkan motivasi batin untuk mendekatkan diri kepada Allah dan membersihkan hati dari kecenderungan melakukan perbuatan yang menjauhi Allah. Seseorang dapat dikatakan ikhlas apabila perbuatannya didorong oleh niat untuk berbakti kepada Allah dan perbuatan tersebut dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya menurut hukum syariah. Dalam ilmu tasawuf, ikhlas memiliki tingkatan-tingkatan tersendiri yang mencerminkan kedekatan hubungan seseorang dengan Allah. Tingkatan ini merupakan motif-motif ikhlas yang nantinya akan dimunculkan dalam bentuk perbuatan. Pertama, *Ikhlas Awam*, yang ditandai dengan beribadah kepada Allah karena dilandasi rasa takut terhadap siksa

Allah dan masih mengharap pahala. Kedua, *ikhlas awam khawas* di mana seseorang beribadah kepada Allah karena didorong oleh harapan supaya menjadi orang yang dekat dengan Allah dan dengan kedekatannya kelak ia mendapatkan sesuatu dari Allah Swt. Tingkatan tertinggi adalah *ikhlas al-khawas* yaitu beribadah kepada Allah karena kesadaran yang mendalam bahwa segala sesuatu yang ada adalah milik Allah dan hanya Allah-lah Tuhan yang sebenarnya.

Keikhlasan juga dapat diukur melalui beberapa indikator yang mencerminkan kualitas motivasi seseorang. Hadjman (2013) mengidentifikasi aspek-aspek seperti kerelaan atas situasi, ketiadaan pamrih, dan pengharapan ridha dari Allah sebagai unsur-unsur pembentuk konstruk ikhlas. Dalam praktiknya, seseorang yang ikhlas akan menjalani tindakannya dengan penuh kesadaran spiritual tanpa mengharapkan balasan duniawi seperti penghargaan manusia maupun keuntungan material. Hal ini berimplikasi pada perbuatan yang tidak hanya menjadi nilai moral tetapi tidak lepas dari nilai-nilai khas agama sebagai lembaga Tuhan.

Altruisme dalam Perspektif Psikologi Sosial

Berbeda dengan ikhlas yang memiliki dimensi spiritual, altruisme dalam pandangan ilmu Psikologi banyak diasumsikan sebagai perilaku prososial atau tindakan heroik dengan tujuan untuk menolong orang lain. Istilah altruisme sering digunakan sebagai pengganti dari istilah prososial, tetapi altruisme yang sebenarnya adalah kepedulian terhadap orang lain yang tidak mementingkan diri sendiri. Altruisme menurut Baron, R. A. & Byrne, D. (2005) dapat dikatakan sebagai tindakan membantu untuk memenuhi kebutuhan orang lain tetapi tidak mempertimbangkan kepentingan diri sendiri dan sepenuhnya terbebas dari motif egois. Tindakan ini sering kali dilakukan dengan tulus meskipun terkadang melibatkan risiko atau kerugian bagi individu yang melakukannya.

Rushton, et.al (1981) dalam Suhardi, et.al. (2024) mengemukakan bahwa altruistik memiliki empat aspek utama, yaitu kepedulian, menolong, memperhatikan orang lain, dan pengorbanan untuk orang lain. Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa altruisme tidak hanya melibatkan niat saja tetapi juga memberikan manfaat pada orang lain melalui tindakan. Selain itu gabungan dari motif dan perilaku altruisme tersebut juga menunjukkan bahwa altruisme bersifat universal dan tidak terikat pada konteks spiritual tertentu.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa altruisme mencerminkan nilai-nilai moral yang dapat diterapkan oleh siapa saja, tanpa memandang latar belakang agama atau kebudayaan.

Korelasi dan Perbedaan antara Ikhlas dan Altruisme

Meskipun memiliki kesamaan dalam mencerminkan tindakan kebajikan, ikhlas dan altruisme memiliki motif yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Chizanah (2011) menunjukkan bahwa terdapat korelasi tertentu antara aspek-aspek dalam konstruk ikhlas dan altruisme, tetapi perbedaan mendasar tetap ada. Pada penelitian ini dilakukan uji validitas konstruk ikhlas dengan konstruk altruisme dan *metaneeds*. Uji validitas ini dilakukan dengan cara melakukan uji eksploratori dari konstruk ikhlas, altruisme, dan *metaneeds* untuk mendapatkan aspek-aspek dari ketiga konstruk tersebut. Setelah itu, dilakukan uji korelasi antar aspek dari ketiga konstruk tersebut untuk mendapatkan gambaran apakah terdapat korelasi antara ketiga konstruk tersebut. Dalam analisis eksploratori diketahui bahwa konstruk ikhlas memiliki empat aspek yaitu motif transendental, pengendalian emosi, *superiority feeling*, dan konsepsi hamba Tuhan. Sedangkan altruisme memiliki aspek kejujuran dan ketulusan, kepedulian sosial, memperhatikan orang lain, dan pengorbanan. Setelah dilakukan uji korelasi diketahui bahwa aspek-aspek dalam ikhlas seperti pengendalian emosi dan konsep hamba Tuhan memiliki kaitan dengan kejujuran, ketulusan, dan pengorbanan dalam altruisme.

Adanya korelasi ini menjadi wajar karena ikhlas dan altruisme merupakan dua perilaku yang berhubungan dengan perbuatan kebajikan, namun menariknya motif transendental dalam ikhlas tidak memiliki korelasi dengan aspek-aspek altruisme. Hal ini mengindikasikan bahwa altruisme sama sekali tidak berkaitan dengan motif-motif yang bersifat spiritual seperti motif transendental. Altruisme lebih condong kepada bentuk perilaku menolong yang tulus yang sifatnya universal dengan motif atau dorongan yang bersifat sosial.

Ikhlas dengan motif transendentalnya cenderung berpusat pada hubungan vertikal antara manusia dengan Tuhan, sementara altruisme lebih berfokus pada hubungan horizontal antar individu. Hal ini menciptakan perbedaan signifikan dalam aplikasi praktis keduanya. Misalnya, seseorang yang ikhlas mungkin lebih termotivasi untuk berbuat baik sebagai bentuk beribadah kepada

Allah, sedangkan individu yang altruistik cenderung bertindak atas dorongan moral untuk membantu sesama tanpa memandang imbalan spiritual.

Ikhlas dan altruisme merupakan dua konsep yang mencerminkan dimensi yang berbeda dari perilaku kebajikan. Ikhlas berakar dari motivasi spiritual-transendental yang berfokus pada hubungan dengan Tuhan serta seringkali dihubungkan dengan nilai-nilai agama. Sebaliknya, altruisme adalah ekspresi dari kepedulian sosial-universal yang terbebas dari nilai spiritual dan ditandai oleh kejujuran, ketulusan serta pengorbanan untuk orang lain. Meskipun terdapat hubungan antara beberapa aspek dalam keduanya, perbedaan motif dan tujuan menunjukkan bahwa ikhlas dan altruisme adalah dua konsep yang unik. Dengan memahami kedua konsep ini secara mendalam, kita dapat lebih bijaksana dalam menjalani kehidupan, baik dalam konteks spiritual maupun sosial. Selain itu, kita jadi bisa lebih menghargai berbagai bentuk kebajikan yang hadir di sekitar kita.

Daftar Pustaka

- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005) Psikologi Sosial (Terj. Djuwita, dkk.). Jakarta: Erlangga
- Chizanah, L., & Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 199–214.
- Hadjam, M. N. R. (2013). Penyusunan instrumen pengukuran ikhlas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 39-49.
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (2004) Psychology The Science of Mind and Behavior (Sec. Ed.). NY: MG Hill.
- Suhardi, R. T., Ramayana, W., & Napitupulu, R. P. (2024). Perilaku Altruisme Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(3).

Mendamaikan Rasa Bersalah Melalui Taubat dalam Psikologi Tasawuf

Divania Putri Wibowo

Rasa bersalah merupakan emosi universal yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks kehidupan modern, banyak individu mengalami kesulitan dalam mengelola rasa bersalah yang dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan mental lainnya (Al-Ghazali, 2010). Tasawuf, sebagai dimensi spiritual Islam, menawarkan pendekatan unik melalui konsep taubat sebagai jalan penyembuhan jiwa yang telah terbukti efektif selama berabad-abad. Dalam konteks psikologi modern, integrasi antara pendekatan spiritual tasawuf dengan pemahaman psikologis kontemporer membuka peluang baru dalam mengatasi permasalahan rasa bersalah secara lebih komprehensif.

Menurut Frager (2014), tasawuf tidak hanya menawarkan pemahaman teoritis tentang penyucian jiwa tetapi juga memberikan metode praktis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Pendekatan ini menjadi semakin relevan di era modern di mana banyak individu mencari solusi yang mengintegrasikan dimensi

spiritual dan psikologis dalam mengatasi masalah emosional mereka.

Rasa Bersalah dalam Perspektif Psikologi

Rasa bersalah, menurut Tangney dan Dearing (2012), merupakan emosi self conscious yang memiliki fungsi adaptif dalam perkembangan moral dan sosial manusia. Namun, ketika berlebihan, rasa bersalah dapat menjadi destruktif dan menghambat fungsi psikologis yang sehat. Berbeda dengan rasa malu yang berfokus pada keseluruhan diri, rasa bersalah lebih spesifik terkait dengan perilaku tertentu yang dianggap salah atau tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dianut. Penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi depresi, kecemasan, dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Baumeister et al., 2007). Studi yang dilakukan oleh Cohen et al. (2011) juga menunjukkan bahwa rasa bersalah yang berkepanjangan dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan obsesif-kompulsif.

Konsep Taubat dalam Tasawuf

Taubat dalam tasawuf memiliki makna yang lebih dalam dari sekadar penyesalan. Al-Ghazali (2010) dalam kitab *Ihya Ulumuddin* mendefinisikan taubat sebagai proses transformatif yang melibatkan tiga dimensi: penyesalan atas perbuatan masa lalu, penghentian perilaku yang salah di masa sekarang, dan komitmen untuk tidak mengulangi kesalahan di masa depan. Al-Qusyairi (2007) mendefinisikan taubat sebagai proses transformatif yang melibatkan tiga dimensi: penyesalan atas kesalahan masa lalu, meninggalkan perbuatan buruk di masa sekarang, dan tekad untuk tidak mengulanginya di masa depan. Proses ini sejalan dengan konsep “taubat nasuha” yang dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai bentuk pertobatan yang murni dan menyeluruh. Ia juga menjelaskan bahwa taubat nasuha mencakup aspek spiritual, mental dan behavioral yang terkait dalam penyucian jiwa.

Hubungan Taubat dan Psikologi Tasawuf dalam Penyembuhan Rasa Bersalah

Pendekatan tasawuf dalam menangani rasa bersalah menawarkan perspektif unik yang mengintegrasikan dimensi spiritual

dengan penyembuhan psikologis. Menurut Chittick (2013), proses taubat dalam tasawuf memfasilitasi transformasi psikologis melalui:

1. Pengakuan dan penerimaan kesalahan
2. Proses penyucian diri (*tazkiyah an-nafs*)
3. Pemulihan hubungan dengan diri sendiri dan Tuhan

Rahman et al. (2018) juga menunjukkan bahwa praktik spiritual berbasis tasawuf, termasuk taubat, memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penyembuhan rasa bersalah, taubat menawarkan mekanisme yang memungkinkan individu untuk:

1. Mengakui dan menerima kesalahan tanpa terjebak dalam siklus self-blame yang destruktif
2. Mengembangkan perspektif baru terhadap kesalahan masa lalu sebagai bagian dari proses pembelajaran
3. Membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan Tuhan

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman et al. (2018) menunjukkan efektivitas integrasi konsep taubat dalam terapi psikologis. Dalam studi tersebut, pasien yang mengalami depresi dan kecemasan menunjukkan perbaikan signifikan setelah menjalani terapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip tasawuf.

Penelitian yang dilakukan oleh Ansari (2019) menggambarkan seorang pasien dengan gangguan kecemasan akut yang berhasil pulih setelah menjalani terapi integratif yang menggabungkan pendekatan psikologi konvensional dengan praktik taubat tasawuf. Pasien tersebut melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan peningkatan kemampuan untuk memaafkan diri sendiri.

Taubat dalam perspektif tasawuf menawarkan pendekatan yang unik dan efektif dalam mengatasi rasa bersalah. Integrasi antara konsep spiritual ini dengan pemahaman psikologi modern menciptakan model penyembuhan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi potensi penerapan konsep tasawuf dalam praktik psikologi kontemporer.

Integrasi antara konsep taubat dalam tasawuf dan pendekatan psikologi modern menawarkan kerangka kerja yang komprehensif dalam menangani rasa bersalah. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengatasi rasa bersalah tetapi juga mendorong pertumbuhan spiritual dan psikologi yang berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. (2010). *Ihya Ulumuddin* (Terjemahan). Bandung: Penerbit Mizan.
- Al-Qusyairi. (2007). *Risalah Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. **Personality and Social Psychology Review*, 11*(2), 167-203.
- Chittick, W. C. (2013). **Divine Love: Islamic Literature and the Path to God**. Yale University Press.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP Scale: A New Measure of Guilt and Shame Proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947-966.
- Fragar, R. (2014). **Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony**. Quest Books.
- Rahman, Z. A., Azhar, A., & Mohamad, B. (2018). The Influence of Sufi Healing Practice on Mental Health and Well-being. *Journal of Religion and Health*, 57(4), 1516-1531.
- Rahman, Z. A., Md. Sham, F., & Ismail, W. (2018). Integration of Tasawwuf-based spiritual elements into counseling practice. **Journal of Religion and Health*, 57*(6), 2193-2208.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press.

Tawakal sebagai Penenang Hati Hingga Mengurangi Depresi

Atin Nur Fauziyah

Konsep tawakal atau kata “*tawakkal*” sering kali digunakan oleh masyarakat muslim. Pada awalnya, konsep tawakal benar-benar dipahami oleh para muslim generasi pertama, sehingga mereka mampu mengaplikasikan konsep tawakal dengan benar sesuai dengan syariat islam. Namun, pada saat ini terdapat *mispersepsi* terkait konsep tawakal, misalnya adanya pemahaman bahwa arti tawakal atau kondisi tawakal adalah kondisi individu yang tidak perlu berikhtiar atau berusaha semaksimal mungkin. Padahal, tawakal merupakan konsep yang positif dan membutuhkan usaha aktif dari individu. Selain itu, *mispersepsi* terkait konsep tawakal biasanya diartikan sebagai bentuk kepasrahan atau ketidakberdayaan individu akan realita yang dihadapi. Hal ini mengakibatkan umat muslim saat ini menjadi lebih lemah, menghambat individu untuk berkembang, menyerah terhadap masalah yang ada, mengalah pada kenyataan, hingga pandangan hidupnya menjadi lebih sempit daripada individu yang lainnya.

Pandangan yang menyempit dibarengi dengan perkembangan dunia yang semakin cepat dapat menumbuhkan banyak permasalahan bagi setiap individu. Misalnya, data dari *Indonesia*

National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menemukan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki permasalahan terkait kesehatan mental dan satu dari dua puluh remaja di Indonesia menderita gangguan mental pada 12 bulan terakhir. Secara spesifik, gangguan depresi paling banyak ditemukan pada rentang usia 15 hingga 24 tahun, yakni sebesar 2%. Selanjutnya, pada kasus gangguan kecemasan, Indonesia belum memiliki angka kuantitatif yang pasti, tetapi dalam skala global, gangguan kecemasan diperkirakan mencapai 3-8% dari total populasi manusia di dunia.

Individu yang memiliki tendensi depresi dan atau kecemasan, biasanya akan memiliki ide atau pemikiran untuk bunuh diri. Secara kuantitatif, individu yang mengalami depresi memiliki pemikiran untuk bunuh diri “Sebelas” kali lebih besar daripada individu yang sehat. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan memiliki pemikiran untuk bunuh diri 2 kali lebih besar daripada individu yang sehat (Mubasyiroh et al., 2018).

Dari banyaknya permasalahan mengenai kesehatan mental, seperti cemas, depresi, hingga pikiran untuk bunuh diri, penulis ingin mengajak pembaca untuk melihat apakah konsep tawakal dapat dijadikan sebagai bentuk psikoterapi bagi individu yang sedang memiliki masalah kecemasan, depresi, hingga pikiran bunuh diri.

Tawakal sebagai Bentuk Psikoterapi

Istilah tawakal berasal dari bahasa arab, yakni *wakila, yakilu, wakilan* yang berarti “mempercayakan, memberi, membuang urusan, bersandar, dan bergantung” (Wahab Syakhrani et al., 2022). Harun Nasution, Hamdun Al-Qashshar, dan Al-Qusyairi mengartikan tawakal sebagai kondisi individu yang menyerahkan diri kepada *qadha* dan keputusan Allah yang berasal dari hati (Wahab Syakhrani et al., 2022) dan bersifat aktif atau setelah dilakukannya usaha yang maksimal sekaligus diiringi dengan sabar dan syukur ((Jalaludin Rumi dalam (Al-Faruqi et al., 2022)). Sehingga, tawakal dapat diartikan sebagai perilaku seorang hamba atau individu yang berserah diri kepada Tuhannya setelah melakukan usaha secara maksimal dengan diiringi sabar dan syukur.

Istilah tawakal disebut dalam Al-Qur'an kurang lebih sebanyak 38 kali, Secara khusus, Allah Swt. menjanjikan banyak kemudahan

bagi orang-orang yang bertawakal, antara lain dicintai oleh Allah (Q.S. Ali Imran: 159), surga bagi orang-orang yang bertawakal (Q.S. Al-Ankabut: 58-59), dan diberi kecukupan dan ketenangan (At-Talaq: 3).

Jika berserah diri kepada Tuhan setelah berusaha semaksimal mungkin dalam islam dikenal dengan *term* tawakal, maka dalam dunia barat atau dunia psikologi secara umum banyak dikenal dengan istilah *surrender to god*. Meskipun *term surrender to god* lebih banyak dikaji oleh umat Nasrani, penulis menyimpulkan bahwa tawakal dan *surrender to god* merupakan suatu pandangan yang sama dan dapat digunakan sebagai salah satu metode psikoterapi yang berbasis religi.

Psikoterapi berbasis tawakal terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu. Hal ini dimungkinkan karena skema psikoterapi tawakal dapat menjadi salah satu solusi untuk menguatkan akidah, kuatnya aqidah pada diri individu kemudian dapat membawa individu tersebut untuk menyerahkan segala urusannya kepada Allah hingga merasakan ketentraman akan kekuasaan yang Allah miliki (Cholis & Syahril, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmandanty et al., 2023 ditemukan bahwa psikoterapi berbasis tawakal dapat dipadukan dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menghadapi berbagai tekanan mental, seperti depresi, stress, dan traumatik dengan baik (Rahmadhanty et al., 2023). Dalam dunia barat, mahasiswa dan ibu yang mengamalkan *term surrender to god* cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan memiliki risiko masalah kesehatan yang lebih rendah pula (Clements & Ermakova, 2012).

Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tawakal atau *surrender to god* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk psikoterapi. Psikoterapi berbasis tawakal atau *surrender to god* dapat dilakukan dengan pengajaran makna ke-Tuhanan dan atau pengajaran tentang hubungan *transendental* antara individu dengan Tuhannya. Selanjutnya, individu dapat diberikan pemahaman bahwa psikoterapi berbasis tawakal harus dilakukan dengan usaha yang maksimal, baru dilanjutkan dengan menyerahkan segala ketentuan atau hasilnya kepada Tuhan yang harus diiringi dengan sabar jika hal yang diinginkan tidak tercapai dan syukur jika hal yang diinginkan tercapai. Psikoterapi berbasis tawakal atau *surrender to god* dimaksudkan untuk membuat individu merasa

lebih tenang hingga mengurangi atau meminimalisir terjadinya masalah kecemasan, depresi, hingga pemikiran bunuh diri.

Daftar Pustaka

- Al-Faruqi, A. R. H., Ma'afi, R. H., & Haibaiti, R. T. (2022). Konsep Tawakal Menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya terhadap Kehidupan Sosial.pdf. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/sh.v3i1.13487>
- Cholis, N., & Syahril. (2018). Konsep tasawuf Sebagai Psikoterapi bagi Problematika Masyarakat Modern (Study terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali). *Manthiq*, 3(1), 43–58. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/mtq.v3i1.1894>
- Clements, A. D., & Ermakova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(2), 93–107. <https://doi.org/10.1037/a0025109>
- Mubasyiroh, R., Pradono, J., Nurkhotimah, E., Kusumawardani, N., & Idaiani, S. (2018). Depression As a Strong Prediction of Suicide Risk. *Global Journal of Health Science*, 10(12), 52. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n12p52>
- Rahmadhanty, R., Dwi, R. R., Rajab, K., & Gustiwi, T. (2023). Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan konsep Tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal Of Mental Health*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i2.75>
- Wahab Syakhrani, A., Nursyifa, N., & Fithroti, N. (2022). Konsep Maqomat Dan Akhwal. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 3(1), 9–23. <https://doi.org/10.54443/mushaf.v3i1.84>

Kecemasan dan Tawakal: Menemukan Harmoni antara Usaha dan Kepercayaan kepada Takdir

Maiya Khaula Nisa

Kecemasan merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dalam menghadapi ketidakpastian hidup, setiap orang mungkin pernah merasakan cemas, entah itu berkaitan dengan masa depan, pekerjaan, hubungan, atau mungkin kesehatan. Ketika kita merasa tidak dapat mengendalikan situasi yang ada, perasaan khawatir dan takut seringkali muncul, yang mana dapat mengganggu pikiran juga mengurangi kualitas hidup kita. Namun, di tengah perasaan cemas yang menekan, terdapat sebuah konsep yang dapat membantu untuk menenangkan hati kita, yakni tawakal.

Tawakal dalam konsep Islam yang secara singkat dapat diartikan sebagai sikap melepaskan hasil akhir kepada Tuhan setelah berusaha dengan sepenuh hati. Sikap ini mengajarkan kita untuk dapat menerima kenyataan bahwa ada banyak hal di luar kendali kita sebagai manusia, dan bahwa hasil dari usaha yang kita lakukan sepenuhnya berada di tangan Tuhan. Konsep ini dapat membantu kita untuk menemukan kedamaian serta menekan

timbulnya kecemasan dalam kehidupan sehari-hari kita. Dalam esai ini, kita akan menggali hubungan antara konsep tawakal dalam tasawuf dengan kecemasan dan bagaimana sebenarnya tawakal dapat membantu kita untuk mengurangi atau menekan timbulnya kecemasan pada diri seseorang.

Kecemasan

Kecemasan dapat diartikan sebagai sebuah kondisi emosional berupa perasaan khawatir serta takut yang dialami individu yang ditandai dengan munculnya perasaan tegang serta kekhawatiran berlebih. Pada dasarnya, kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari manusia yang mana wajar dialami oleh setiap individu selama muncul dalam konteks situasi tertentu dan tidak terjadi dalam waktu yang lama atau berlebihan. Dalam beberapa kondisi, munculnya kecemasan dengan intensitas rendah atau wajar bahkan dianggap memiliki nilai positif karena dapat berperan sebagai motivasi atau pendorong bagi individu untuk bertindak atau melakukan suatu pekerjaan dengan lebih baik (Mukholil, 2018).

Kecemasan yang terjadi secara berkelanjutan dapat menimbulkan berbagai dampak bagi kehidupan kita sehari-hari, baik dari aspek fisiologis atau ciri fisik yang muncul ketika seorang individu mengalami kecemasan, seperti nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, berkeringat, gemetar, lemas, hingga pingsan; aspek afektif atau perasaan seperti gugup, tegang, gelisah, dan tidak sabar; aspek kognitif atau pemikiran di mana seorang individu takut tidak dapat menyelesaikan masalahnya, takut untuk mendapatkan komentar atau reaksi negatif, serta berkurangnya fokus dan juga konsentrasi; hingga aspek perilaku seperti lebih banyak diam atau berbicara (berkebalikan dari biasanya) atau melakukan suatu aktivitas secara berulang ulang seperti mengecek sesuatu secara berulang kali (Nugraha, 2020).

Menurut data yang dikeluarkan oleh Kemenkes pada tahun 2020, sebanyak 18.373 orang di Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Salah satu faktor penyebab munculnya kecemasan yang berkelanjutan atau berlebih pada individu yakni ketidakpastian masa depan. Ketidakpastian masa depan seringkali menjadi salah satu penyebab utama dari kecemasan yang dialami oleh individu, khususnya pada masa remaja hingga dewasa awal. Pada fase ini, banyak remaja ataupun anak muda yang mulai dihadapkan pada berbagai keputusan besar dalam hidup mereka, seperti melanjutkan

pendidikan, memilih jalur karir yang ingin ditempuh, atau mungkin merencanakan kehidupan pribadi mereka. Ketidakpastian mengenai apa yang akan terjadi di masa depan seperti apakah mereka akan sukses atau gagal, atau bagaimana cara mereka dapat menghadapinya seringkali memicu timbulnya rasa takut serta khawatir yang berlebih pada individu. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu solusi yang dapat diterapkan yakni dengan mengembangkan sikap tawakal.

Tawakal

Tawakal merupakan salah satu konsep dalam Islam atau lebih tepatnya dalam kajian tasawuf yang berasal dari kata bahasa Arab yakni tawakkala yang memiliki arti mempercayakan atau mengandalkan. Jika dimaknai secara harfiah, keduanya menunjukkan adanya ketidakmampuan serta sikap untuk bersandar ataupun berpasrah (Faizah, 2023). Namun disini perlu diketahui bahwa dalam praktiknya, konsep tawakal tidak berarti mengabaikan usaha serta tanggung jawab manusia dan sepenuhnya menyerahkan urusan kepada Allah, melainkan bahwa kita tetap harus melakukan usaha dengan penuh kesungguhan yang diiringi dengan keikhlasan dalam menerima segala hasil yang mungkin kita dapat kedepannya (Mulyana, 2016).

Tawakal terdiri dari 3 aspek utama, yakni menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin, memiliki keyakinan tentang kekuasaan dan kehendak Allah serta memasrahkan kepada-Nya, serta memiliki rasa tenang juga tentram dalam kondisi apapun (Mulyana, 2016). Hal tersebut mengindikasikan bahwasanya seseorang yang menerapkan konsep tawakal dalam kehidupannya dapat dikatakan sebagai seseorang yang memiliki rasa syukur serta ikhlas terhadap segala sesuatu yang telah Allah takdirkan karena menyadari dan meyakini bahwasanya segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan kita adalah kehendak Allah, dan bahwa hanya Allah lah yang memiliki kendali mutlak atas segala sesuatu.

Menurut (Faizah, 2023) terdapat beberapa cara yang dapat diterapkan dalam upaya pengimplementasian konsep tawakal dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya :

1. Berserah diri kepada kehendak Allah : Belajar untuk bisa menerima setiap ketentuan atau takdir Allah dengan hati

yang ikhlas serta ridha. Ketika dihadapkan dengan situasi ataupun keadaan yang tidak diinginkan, ingatlah bahwa Allah lebih mengetahui yang terbaik bagi hamba nya dan percayakan segala sesuatunya kepada-Nya.

2. Melakukan Usaha dengan Bersungguh-sungguh dan Di-sertai dengan Keikhlasan: Berusahalah dengan bersungguh-sungguh dan semaksimal mungkin, dan kemudian serahkan hasil akhirnya kepada Allah. Yakinlah bahwa Allah lebih mengetahui yang terbaik bagi hamba nya meskipun tidak selalu sesuai dengan harapan kita sebagai seorang manusia.
3. Menghilangkan Kekhawatiran Berlebihan : Jangan biarkan kekhawatiran tentang masa depan mengganggu pikiran. Ingat bahwa Allah lah yang mengatur segala urusan dan pemberi rezeki. Fokuslah pada usaha yang bisa dilakukan saat ini, dan serahkan hasilnya kepada-Nya.
4. Senantiasa Berdoa dan Memohon Bantuan Allah: Memohonlah untuk bimbingan, keberkahan, serta pertolongan Allah dalam setiap doa yang dipanjatkan. Mintalah kekuatan, ketenangan, serta keberhasilan dalam setiap langkah yang diambil dalam menghadapi tantangan hidup.
5. Memupuk Keyakinan dalam Setiap Kondisi: Belajarlah untuk selalu optimis serta percaya bahwa akan ada hikmah dari setiap kejadian atau peristiwa dan bahwa Allah akan senantiasa memberikan yang terbaik bagi hamba hamba-Nya.

Tawakal Penawar Kecemasan

Implementasi dari konsep tawakal memiliki berbagai dampak positif bagi individu, salah satunya sebagai upaya menekan atau mengurangi kecemasan dengan mengajarkan individu untuk dapat menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan usaha dengan sungguh sungguh dan sebaik mungkin. Ketika seseorang berusaha untuk memberikan usahanya secara maksimal dengan penuh kesungguhan dan kemudian melepaskan beban mental dengan menyadari bahwa takdir berada di tangan Tuhan, ia dapat merasa lebih tenang. Hal ini dapat mengurangi kecemasan yang seringkali timbul akibat ketidakpastian hidup di masa depan karena mengalihkan fokus individu dari hasil yang mana tidak dapat diprediksi dan di luar jangkauan kita sebagai manusia, ke-

usaha terbaik yang dapat dan telah kita lakukan. Selain itu tawakal juga mengajarkan akan penerimaan terhadap segala hasil dan menghadapinya dengan sabar serta lapang dada.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa di sini, konsep tawakal bukan saja sebagai konsep atau ajaran spiritual yang mengajak manusia untuk dapat lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, melainkan juga sebagai sebuah strategi dalam psikologi yang dapat memberikan solusi bagi kita untuk menekan atau mengurangi kecemasan yang kita rasakan. Tawakal dengan ajarannya untuk menyerahkan hasil akhir kepada Tuhan setelah melakukan usaha dengan maksimal dapat membantu kita untuk lebih merasa tenang, optimis, serta fokus pada apa yang dapat kita kendalikan dalam kehidupan kita dan meyakini bahwasanya takdir kita ada pada Tuhan yang lebih mengetahui yang terbaik bagi hamba-Nya yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi kecemasan yang kita rasakan.

Daftar Pustaka

- Faizah, M. (2023). *Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan*. 8(2), 1–14.
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1), 1–8.
- Mulyana, A. (2016). Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17–24. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.443>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>

Ketika Iman menjadi Pelindung: Tawakkal sebagai Perisai Psikologis Menghadapi Quarter Life Crisis

Aminah Lutfiatur Rahman

Quarter Life Crisis (QLC) banyak dialami manusia di era modern saat ini. QLC adalah sebuah fase kehidupan yang sering dialami oleh individu berusia 20-an hingga awal 30 tahunan di mana mereka menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian mengenai karir, hubungan romantis, dan identitas diri. Fase ini sering ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Emosi yang akan dirasakan oleh individu yang mengalami fase ini yaitu, adanya perasaan frustrasi, merasa panik, merasa tak berdaya, dan merasa tidak memiliki tujuan hidup (Wibisono & Hakim, 2022).

Secara umum fase ini biasanya ditandai dengan adanya kebingungan akan berbagai pilihan hidup seseorang. Selain itu, Emosi yang akan dirasakan oleh seseorang yang mengalami fase ini diantaranya, adanya perasaan frustrasi, merasa panik, merasa tak berdaya, dan merasa tidak memiliki tujuan hidup (Wibisono & Hakim, 2022). Fase ini sering kali menimbulkan perasaan dan pengalaman hidup yang tidak nyaman, bahkan ada yang berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Riza

et al., 2023). Meskipun terlihat sulit, fase ini dapat menjadi titik balik dalam menentukan tujuan hidup seseorang dengan pemilihan coping yang tepat. Salah satu coping yang dapat digunakan untuk menghadapi fase ini adalah melalui tawakkal. Dalam konteks ini, tawakkal dapat memberikan perspektif baru bagi individu untuk melihat situasi yang mereka alami dengan lebih positif.

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan fase transisi yang sering dialami oleh individu di usia 20-an, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan dan perasaan yang kompleks. Menurut Robbins dan Wilner (Lestari et al., 2022), terdapat tujuh dimensi yang dapat menggambarkan fase ini, yaitu :

1. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Pilihan yang banyak dalam kehidupan akan mengakibatkan seseorang merasa bingung dan takut. Seseorang percaya bahwa keputusan yang diambil saat ini dapat mempengaruhi kehidupannya di masa depan, sehingga ia akan berpikir apakah pilihannya sudah tepat. Seseorang yang mengalami fase ini juga tidak memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga ia akan mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan yang tepat.

2. Merasa putus asa

Perasaan putus asa sering muncul ketika seseorang merasa bahwa semua usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil. Ditambah dengan melihat teman - teman yang berhasil dalam akademik dan juga karir bisa memperburuk keadaan karena dapat memberikan perasaan tertinggal.

3. Penilaian diri negatif

Ketika seseorang mengalami fase ini, ia mulai menanyakan tentang kemampuan dirinya dan sering meragukan dirinya sendiri. Lalu, seringkali memandang dirinya rendah dari pada orang lain dan sering membandingkan diri dengan orang lain.

4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan di sekitar seringkali mempengaruhi tindakan dan perilaku seseorang. Ketika merasa terjebak

dalam situasi yang sulit, seseorang akan kesulitan untuk mengambil keputusan dan merasa terikat pada keadaan yang ada.

5. Merasakan kecemasan

Seseorang pasti ingin dirinya terlihat sempurna dan tidak ingin mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan khawatir dan ketakutan mengenai apapun yang dikerjakan akan gagal.

6. Merasa tertekan

Pada fase ini, seseorang akan mulai merasa permasalahan yang dihadapi semakin lama semakin kompleks. Hal ini mengakibatkan kegiatan yang dilakukannya terganggu dan tidak berjalan dengan baik.

7. Kekhawatiran Terhadap Hubungan Relasi

Hubungan relasi terutama hubungan romatis menjadi salah satu kekhawatiran yang akan timbul. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan sosial bahwa seseorang di bawah usia 30 tahun harus sudah menikah.

Konsep Tawakal

Tawakal merupakan sikap pasrah kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dalam Islam, tawakal tidak berarti menyerah tanpa berusaha, melainkan mengajarkan bahwa setelah melakukan berusaha (ikhtiar), hasil akhir diserahkan kepada Allah. Sikap tawakal ini membantu seseorang untuk merasa lebih tenang dan mengurangi kecemasan tentang masa depan. Selain itu, dengan mempraktikkan tawakal dalam menghadapi fase ini akan memberikan ketenangan karena mengetahui bahwa segala urusan kehidupan berada di tangan Allah Swt. Dalam konteks *quarter-life crisis*, tawakal dapat berfungsi sebagai landasan untuk mengatasi berbagai perasaan negatif yang muncul, seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, dan perasaan terjebak (Huda et al., 2023).

Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*

Dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis* ini, tawakal memiliki peran penting dalam mengatasi fase *Quarter Life Crisis*.

Pertama, tawakal mengajarkan seseorang untuk fokus pada usaha yang dapat mereka kontrol, sambil melepaskan kekhawatiran mengenai hasil yang tidak pasti dan menyakini bahwa apapun hasil akhirnya pasti adalah yang terbaik menurut pandangan Allah Swt. Dengan cara ini, membuat seseorang tidak merasa terjebak dalam situasi sulit, melainkan mampu melihatnya sebagai bagian dari proses yang lebih besar. Hal ini dapat mengurangi perasaan cemas dan tertekan, serta memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang lebih baik (Huda et al., 2023).

Kedua, tawakal memberikan perspektif yang lebih positif dalam melihat kegagalan. Ketika seseorang memahami bahwa hasil dari usaha mereka bukan sepenuhnya tanggung jawab mereka, mereka dapat lebih mudah menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Hal ini memungkinkan untuk bangkit kembali dan melanjutkan hidup tanpa merasa terpuruk.

Ketiga, tawakal dapat membantu seseorang mengatasi *quarter life crisis* dengan memberikan tujuan dan arah. Pada fase ini kebanyakan seseorang merasa tersesat dan tidak yakin dengan keputusannya terkait karir, hubungan, dan jalan hidup mereka secara keseluruhan. Dengan menerapkan tawakal, seseorang akan yakin bahwa Allah Swt., memiliki rencana dan segala sesuatu terjadi pasti ada alasannya. Hal ini dapat membantu individu melewati ketidakpastian dalam fase ini dengan perasaan tenang.

Terakhir, tawakal dapat membantu seseorang untuk menumbuhkan rasa syukur dan kepuasan dalam hidupnya. Selama masa *quarter life crisis*, seseorang mungkin akan berfokus pada apa yang kurang dari dirinya daripada apa yang dimilikinya, sehingga menimbulkan perasaan tidak puas dan tidak bahagia. Dengan menerapkan tawakal, seseorang dapat mengalihkan fokusnya pada rasa syukur atas berkah dalam hidup mereka dan menemukan kepuasan pada saat ini. Hal ini dapat membantu mengembangkan pola pikir dan pandangan yang positif dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Tawakal memainkan peran penting dalam mengatasi fase *Quarter Life Crisis* yang sering dipenuhi perasaan cemas dan khawatir mengenai masa depan. Sebagai perisai psikologis, tawakal membantu individu untuk tetap tenang dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan bertawakal kepada Allah, seseorang dapat mengurangi kecemasan dan stres yang sering muncul pada fase ini. Dengan demikian, tawakal tidak hanya

memberikan ketenangan, tetapi juga kekuatan untuk menghadapi masa depan dengan penuh harapan.

Daftar Pustaka

- Huda, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2023). Self-control and tawakal on quarter-life crisis in students of Islamic boarding school. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 03(1), 284–297.
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Riza, W. L., Mubina, N., Muharsih, L., & Mora, L. (2023). Self-Esteem and Attachment as Predictors of Resilience in Early Adults Experiencing Quarter-Life Crisis. *Edutran of Psychology and Behavior*, 1(1), 36–41. <https://doi.org/10.59805/epb.v1i1.38>
- Wibisono, G., & Hakim, Z. A. (2022). Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 75–88. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.552>

Sudut Pandang Mengelola Marah dari Tasawuf dan Psikologi

Faza Rahmatin Asna

Manusia pada dasarnya memiliki banyak ekspresi yang dimunculkan untuk menunjukkan emosi yang ada di dalam dirinya. Emosi biasa dihasilkan oleh otak untuk menunjukkan sensasi atau perasaan seseorang terhadap apa yang terjadi di sekitarnya. Setiap harinya, kita sebagai manusia pasti akan menunjukkan berbagai macam emosi untuk mengekspresikan segala sesuatu yang terjadi pada diri kita dan di sekitar kita.

Dari berbagai macam emosi yang ditunjukkan, salah satu bentuk emosi yang menjadi perhatian adalah emosi marah. Marah seringkali dikaitkan dengan sikap agresif dan emosi negatif. Marah biasanya terjadi ketika kita mengalami suatu hambatan atau perbedaan yang berakibat pada suatu kegagalan. Marah juga sering kali timbul disertai dengan perilaku negatif. Emosi marah yang meledak-ledak dan disertai perilaku negatif akan memunculkan masalah baru dan berpotensi besar menimbulkan konflik. Jika emosi marah tidak dikenali dan tidak dikelola dengan baik, akibatnya perilaku negatif yang dimunculkan akan berkembang dan semakin jauh dari norma yang dapat diterima masyarakat.

Marah itu penting untuk ditunjukkan manusia sebagai bentuk peluapan emosi, namun penting juga untuk dikelola. Namun, marah perlu dikelola agar tidak meledak-ledak untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun mental, serta menjaga hubungan interpersonal. Jika marah tidak dikelola dan diri ini selalu menunjukkan amarah yang berlebihan akan berakibat pada hipertensi dan biasanya orang terlalu sering marah akan lebih mudah merasa frustrasi dan stres. Bagaimana tidak? Orang yang sering marah biasanya merasa segala hal yang terjadi padanya tidak sesuai, menghambat, dan tidak adil. Otaknya terus bekerja dengan pikiran dan tekanan yang kuat.

Di dalam Islam pula kita selalu diingatkan untuk menahan dan mengendalikan marah. Banyak hadist dan ayat dalam Al-Qur'an yang menyinggung tentang pentingnya menahan dan mengendalikan marah. Salah satunya terdapat pada surat Ali Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يَتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

"(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."

(Q.S. Ali Imran: 134)

Pada ayat itu dijelaskan bahwa Allah memerintahkan kaum muslimin untuk menahan dan mengendalikan rasa marahnya. Dalam ayat itu pula Allah menegaskan bahwa Allah tidak menyukai golongan kaum muslimin yang pemaarah, tidak sabar, terlebih jika hal tersebut dapat menimbulkan perbuatan keji atau dosa. Jadi dapat disimpulkan bahwa, penting bagi umat muslim untuk menahan dan mengendalikan rasa marahnya.

Sudut Pandang Tasawuf dalam Mengelola Marah

Marah dalam islam juga dianggap sebagai salah satu bentuk emosi yang wajar dikeluarkan oleh setiap manusia. Marah dapat dimiliki oleh setiap manusia tanpa terkecuali, bahkan Nabi Saw. juga bisa menunjukkan emosi marah. Al-Ghazali juga mendefinisikan marah sebagai bara api yang menyala dan berkobar-kobar, bara api tersebut menyerang dan bergejolak dalam hati manusia.

Sehingga, ketika sedang marah sering digambarkan dengan emosi yang meledak-ledak dengan perilaku dan lisan yang sulit dikontrol. Imam An-Nawawi juga mendeskripsikan marah dengan perspektif tasawuf sebagai tekanan nafsu yang berasal dari hati dan mengalirkan darah pada bagian wajah yang mengakibatkan timbulnya kebencian terhadap seseorang.

Seseorang ketika sedang marah biasanya mengeluarkan emosi dan energi yang jauh lebih besar daripada ketika dalam keadaan tenang atau biasa saja. Dalam Islam, disebutkan bahwa seseorang ketika sedang marah biasanya energinya tersebut sering dimanfaatkan oleh setan untuk menimbulkan permusuhan dan kebencian. Permusuhan dan kebencian adalah suatu perbuatan yang dibenci oleh Allah dan sangat menganjurkan kita untuk menghindarinya. Ali bin Abi Thalib pernah berkata "Kendalikan kemarahan, sebab kemarahan merupakan salah satu bala tentara besar diantara bala tentara bala tentara setan" (dalam Husniani & Diroyah, 2019). Maka dari itu, kita sebagai kaum muslimin harus bisa mengelola dan mengendalikan marah kita. Nabi Muhammad Saw. sendiri pernah bersabda dan menganjurkan kita bagaimana cara untuk mengendalikan dan mengelola ketika sedang marah.

1. Tenang dan diam

Nabi Muhammad Saw. pernah bersabda

"Jika salah seorang diantara kalian marah, diamlah" (H.R. Ahmad).

Dengan diam, kita dapat menahan untuk berbicara dan menghindari dari ucapan-ucapan tidak terkontrol yang dapat melukai perasaan orang lain. Selain itu, diam juga dapat membantu kita untuk menenangkan diri dan berpikir jernih. Sehingga kita dapat merenungkan masalah yang terjadi dengan pikiran yang jernih tanpa dipenuhi oleh tekanan-tekanan emosi marah.

2. Merubah posisi

Perubahan posisi tubuh dapat membantu kita untuk menjaga dan mengembalikan kestabilan emosi, sehingga Nabi Muhammad Saw. pernah bersabda bahwa,

"Bila salah satu diantara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah"

(H.R. Abu Daud).

3. Berwudhu

Ketika sedang marah biasanya tubuh menjadi penuh tekanan dan terasa panas. Maka dari itu Nabi Muhammad Saw. bersabda

“Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”
(H.R. Abu Daud).

Dengan berwudhu, tubuh kita akan bersentuhan dengan air dan dapat kembali menetralkan tubuh yang terasa panas. Badan juga akan terasa lebih segar ketika sudah berwudhu.

4. Mengingat Allah

Dengan mengingat Allah kita dapat menenangkan hati dan pikiran, serta mengontrol emosi dan nafsu. Ketika mengingat Allah juga kita dapat merenungkan kembali konsekuensi yang akan diterima apabila tidak dapat mengontrol emosi dan nafsu. Kita bisa melakukannya dengan berdzikir atau membaca Al-Qur'an, dengan demikian diharapkan kita dapat mengingat Allah dan janji-janji yang akan diberikan-Nya ketika kita bisa mengendalikan dan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan atau perkataan yang tercela saat sedang marah.

Sudut Pandang Psikologi dalam Mengelola Marah

Marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan (Safaria & Saputra, 2018 dalam Lestari,. A dan Marjo,. H. K 2021). Marah pada umumnya muncul sebagai emosi alami akibat situasi yang merangsang seperti, tekanan, ancaman, frustrasi, kekecewaan, dan melukai perasaan seseorang. Ekspresi emosi marah sangat bervariasi bentuknya mulai dari perubahan raut muka, dalam bentuk verbal, dalam bentuk tindakan, hingga dalam bentuk sikap dan marah yang tidak diperlihatkan.

Marah memang sebuah emosi yang wajar dikeluarkan atau diluapkan oleh kita dalam kehidupan sehari-hari. Namun biasanya

ketika sedang marah sulit rasanya untuk mengendalikan ucapan maupun perbuatan ketika marah. Umumnya, ketika sedang marah, kita akan secara spontan mengeluarkan berbagai macam ekspresi untuk meluapkannya, termasuk perkataan atau juga perbuatan yang sulit dikendalikan. Rasa marah apabila tidak dikendalikan justru akan menimbulkan masalah baru, konflik, atau kesalahpahaman dengan pihak lain. Faktanya, dalam menyalurkan atau meluapkan marah kita memerlukan skill untuk mengendalikan ekspresi marah kita ke arah yang positif.

Skill atau kemampuan mengelola marah ini banyak sekali bentuknya. Tentunya kita memerlukan cara yang paling efektif untuk melatih kemampuan mengelola marah kita. Salah satu cara mengelola marah yang paling populer adalah Teknik 6 (enam) CBT. Teknik CBT (*Cognitive behavior therapy*) adalah teknik yang menggunakan pendekatan psikoterapi, teknik ini sudah sangat umum digunakan oleh para konselor dan terapi untuk membantu klien atau pasiennya ke arah yang positif. Pada kali ini teknik CBT juga bisa digunakan untuk mengelola dan mencegah ketika kita marah. Teknik ini bisa dilakukan sendiri di rumah dan di manapun. Sesuai dengan namanya, teknik ini terdiri dari 6 langkah. Berikut langkah-langkahnya:

1. *Breathing exercise*

Disini kita bisa melakukan latihan pernapasan dengan melakukan teknik deep breathing. Teknik ini lebih menekankan kita untuk berdiam diri dan menarik napas panjang dalam-dalam. Ketika sedang marah, biasanya kita cenderung bernapas dengan durasi yang pendek dan mengebu-gebu. Maka dari itu, kita perlu mengatur ulang napas kita menjadi lebih stabil.

2. *Identify triggers, reactions, consequences*

Identifikasi pemicu yang membuatmu marah dan reaksi apa yang bisa dikeluarkan. Selain itu, pikirkan juga konsekuensi yang akan dihadapi jika mengeluarkan reaksi atau ekspresi untuk meluapkan rasa marah. Dengan demikian, kita dapat mempertimbangkan konsekuensi akan reaksi yang diluarapkan ketika marah akan membuat rasa marah menjadi reda dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, atau bahkan justru merugikan diri kita dengan munculnya masalah baru.

3. *Refuting aggressive belief*

Dengan meghindari dan menahan diri untuk tidak berperilaku agresif dapat membantu kita untuk merugikan diri sendiri dan orang lain akibat perbuatan agresif yang tak terkendali. Ketika sedangmarah biasanya sulit bagin kita untuk mengendalikan gerakan dan energi yang dikeluarkan, sehingga perilaku agresif yang dikeluarkan jauh lebih berbahaya. Pertimbangkan juga bagaimana cara meluapkan rasa marah tanpa mengeluarkan sisi agresif yang berlebih.

4. *Assertiveness technique*

Disini, kita diminta untuk tenang dan usahakan untuk mendengarkan secara seksama orang lain, sehingga kita dapat mengerti apa yang sebenarnya diinginkan. Selain itu, kita juga perlu menggunakan teknik ini untuk memperpendek durasi provokasi, misalnya dengan berpura-pura setuju dengan apa yang diutarakan orang lain. Kemudian ketika sudah tenang, kita bisa mendiskusikannya lagi dengan keadaan kepala yang dingin dan lebih jernih.

5. *Thinking ahead*

Maksud dari *thinking ahead* disini adalah meminta kita untuk bisa mempertimbangkan segala situasi dan akibat tentang apapun yang akan kita utarakan dan lakukan. Dengan kita bisa memahami konsekuensi baik positif dan negatif akibat perbuatan atau perkataan kita, kita bisa mengurangi atau bahkan menghindari terjadinya konflik yang memicu kemarahan.

6. *Problem solving*

Kita perlu menggunakan strategi *problem solving* untuk mengidentifikasi terkait maslah atau kemarahan yang sedang dihadapi. Identifikasi dengan kelima teknik yang sudah disebutkan sebelumnya dan juga renungkan atau evaluasi diri sendiri.

Marah adalah emosi alami yang wajar dirasakan manusia, namun perlu dikelola dengan bijaksana agar tidak berdampak negatif pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam perspektif Islam, marah yang tidak terkendali dapat memicu dosa dan permusuhan, sehingga Allah memerintahkan umat-Nya untuk menahan dan mengendalikan amarah, sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an dan

hadits Nabi Muhammad Saw. Dari sudut pandang psikologi, marah yang tidak terkendali dapat memicu konflik dan masalah baru. Oleh karena itu, pengelolaan marah memerlukan keterampilan khusus, salah satunya melalui teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang membantu individu mengatur emosi dan respons secara lebih positif.

Keseluruhan pendekatan ini, baik dalam Islam maupun psikologi, menegaskan bahwa pengendalian marah bukan hanya penting untuk menjaga hubungan sosial, tetapi juga untuk menjaga kesehatan mental, fisik, dan spiritual. Selain itu, kedua perspektif tersebut pada proses mengendalikan menekankan tentang cara mengendalikan ucapan dan perilaku tak terkontrol yang dapat merugikan dengan merenungkan diri dan memahami konsekuensi akibat marah. Mengelola marah dengan baik merupakan bentuk pengendalian diri yang bermanfaat untuk kehidupan yang lebih harmonis.

Daftar Pustaka

- Al-Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi* 23(1), 22-30. <http://dx.doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikolog. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4 (1), 79-88. <https://doi.org/10.15575/diroyah.v4i1.6017>
- Jennifer, G. (2020). How to Put the Brakes on and Control Your Anger. *Psychology Today*.
- Lestari, A. &. (2021). Efektivitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10(1), 14-22. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.03>
- Mark, T. (2023). 2 Ways to Gain Control Over Your Anger. *Psychology Today*.
- Rahayu, K. B. (2019). Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar. *nsight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 21(2), 62-77. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v21i2.666>

Taubat Nasuha: untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Semakin Positif

Frandika Nurmaya Putra

Taubat dalam Islam merupakan konsep yang sangat penting, di mana ia berfungsi sebagai jalan bagi seorang Muslim untuk kembali kepada Allah setelah melakukan dosa. Dalam ajaran Islam, taubat bukan hanya sekadar permohonan ampunan, tetapi juga mencerminkan perubahan perilaku dan tekad untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Pentingnya taubat terletak pada kemampuannya untuk memperbaiki hubungan antara individu dan Allah, serta sebagai sarana untuk mendapatkan ridha-Nya. Esai ini bertujuan untuk menjelaskan proses taubat dan bagaimana taubat dapat membawa seseorang menuju ridha Allah. Definisi taubat dalam Islam merujuk pada pengertian yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis, di mana taubat diartikan sebagai kembalinya seseorang kepada Allah dengan penuh penyesalan atas dosa yang telah dilakukan. Menurut Al Qur'an, Allah berjanji untuk menerima taubat hamba-Nya yang tulus (Sudaryana & Hibana, 2022). Makna taubat lebih dalam daripada sekadar permohonan ampunan; ia mencakup perubahan perilaku dan komitmen untuk tidak mengulangi dosa. Fungsi taubat sebagai penyucian diri sangat penting, karena ia membantu individu memperbaiki hubungan

dengan Allah dan membersihkan jiwa dari noda-noda dosa (Sudaryana & Hibana, 2022).

Taubat Dalam Islam

Proses taubat yang benar melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, penyesalan yang tulus atas dosa yang telah dilakukan menjadi langkah awal yang krusial. Seseorang harus menyadari kesalahan dan merasakan penyesalan yang mendalam (Sudaryana & Hibana, 2022). Selanjutnya, individu harus berhenti dari perbuatan dosa tersebut dan bertekad untuk tidak mengulangnya. Tekad ini harus disertai dengan usaha yang nyata untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas ibadah, seperti salat dan doa (Sudaryana & Hibana, 2022). Jika dosa yang dilakukan melibatkan hak orang lain, maka hak tersebut harus dikembalikan atau diselesaikan, sebagai bentuk tanggung jawab moral (Sudaryana & Hibana, 2022).

Allah Maha Pengampun dan berjanji untuk mengampuni dosa bagi orang yang bertaubat dengan tulus. Dalam Al-Qur'an, Allah menyatakan bahwa Dia akan menerima taubat hamba-Nya yang kembali kepada-Nya dengan penuh penyesalan (Sudaryana & Hibana, 2022). Taubat yang diterima oleh Allah dapat membawa ridha-Nya, yang pada gilirannya mendatangkan kebahagiaan dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya taubat dalam mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih baik dengan Allah (Sudaryana & Hibana, 2022).

Taubat Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Penyakit mental yang terjadi pada diri seseorang sering kali berasal dari dirinya sendiri. Penyakit mental yang dialami seseorang tidak hanya disembuhkan melalui medis, akan tetapi juga bisa melalui cara non medis, salah satunya ialah melalui ajaran agama. Dalam Islam, Allah akan menerima tobat dan mengampuni dosa kesalahan manusia, jika ia mau bertaubat dan memohon ampun dengan sungguh-sungguh, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Gafir ayat 3 dan Surat Asy-Syura ayat 25, berikut:

غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ

Artinya:

“Yang mengampuni dosa dan menerima taubat dan keras hukuman-Nya; yang memiliki karunia. Tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya padaNya lah (semu makhluk) kembali” (KemenagRI, 2021/40/3).

وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ

Artinya:

“Dan Dialah yang menerima taubat dari hamba-hamba-Nya dan memaafkan kesalahan kesalahan dan mengetahui apa yang kamu lakukan” (KemenagRI, 2021/42/25).

Pintu taubat akan selalu terbuka, oleh karenanya tak ada istilah putus asa, karena Allah akan mengampuni semua kesalahan dan dosa, selain syirik kepada-Nya. Setiap orang yang kembali pada Allah untuk bertobat dan meminta ampun, maka Allah akan menganugerahkan padanya kenikmatan serta menjanjikan padanya keberuntungan. Tasawuf memandang pribadi seseorang sebagai sesuatu yang unik, yang memerlukan pembinaan dan pengembangan untuk menjadi insan yang mengenali, mengabdikan dan mendekatkan diri pada Allah. Melalui cara itu, seorang sufi dapat mencapai spiritual yang tinggi, meraih kesempurnaan dan kesucian rohaniah yang murni.

Usaha sedemikian ini oleh kaum sufi disebut dengan *tadhkiyah al-nafs* yakni proses perkembangan psikologi manusia, menuju kondisi batiniah yang meraih *al-falah* (kesempurnaan), *al-najat* (kejayaan), dan *mutma'innah* (ketenangan). Ketenangan, kejayaan, atau kemenangan dalam bahasa yang umum kebahagiaan (*happiness*) atau dalam bahasa Arab *al-sa'adah*, sebenarnya merupakan kumpulan ketenangan mental dalam satu kesatuan pribadi yang utuh, dan bisa diperoleh dengan mengingat Allah dan beramal saleh (Daradjat, 2000: 13).

Taubat tidak hanya berfungsi sebagai pengakuan atas kesalahan, tetapi juga sebagai sarana untuk transformasi spiritual dan mental. Melalui taubat, seorang muslim dapat mengalami perubahan positif dalam hidupnya, baik secara spiritual maupun psikologis. Taubat mendorong individu untuk memperbaiki hubungan dengan sesama manusia dan meningkatkan kualitas kehidupan sosialnya (Sudaryana & Hibana, 2022). Dengan demikian, taubat menjadi langkah awal menuju kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna.

Dalam Islam, konsekuensi dari pengakuan dosa ialah membersihkan dan menyucikan kembali dirinya dari seegala dosanya, dan memperoleh ampunan Tuhan (Jaya, 1995: 59). Dalam hal ini, Islam menitikberatkan pengakuannya itu dilaksanakan hanya pada Allah. Sebab dalam perspektif Islam, kesalahan dan perbuatan dosa seseorang hubungannya hanya dirinya dengan Tuhannya. Karena hanya Allah lah yang tahu semua kesalahan dan dosa yang telah diperbuat hambanya. Oleh karena itu, seseorang tidak diperbolehkan melakukan pengakuan dosa pada manusia atau makhluk lainnya, sebab yang menjadi tempat pengaduan itu bukan manusia lemah seperti (Thabbarah, 1993: 39).

Selain itu, untuk mencapai kesehatan mental dalam Islam ialah, dengan berzikir pada Allah (mengingat Allah). Zikir dalam Islam adalah suatu keadaan seorang hamba yang mengingat Tuhannya dengan penuh kesungguhan jiwa-raganya, dengan begitu ia selalu merasakan hadirnya Allah di saat apapun, baik dalam lisannya maupun perbuatan (Jaya, 1995: 75).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, seseorang yang bertaubat ia akan senantiasa mengingat Allah dalam keadaan apapun, dan ia dapat terjaga dari kemaksiatan sehingga mendapat ketenangan dan ketentraman dalam dirinya, dan sudah barang tentu sehat mentalnya.

Kesehatan mental dalam psikologi merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan persoalan atau permasalahannya, entah itu yang ada dalam dirinya ataupun yang ada di luar dirinya dengan menunjukkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Sementara dalam pandangan tasawuf, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri untuk mengontrol fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga akan tercipta penyesuaian diri secara baik, antara dirinya sendiri, dengan orang lain, lingkungan, alam semesta ataupun dengan Allah. Taubat dalam Islam merupakan jalan utama bagi seorang muslim untuk kembali kepada ridha Allah. Proses taubat yang benar melibatkan penyesalan, penghentian dosa, tekad untuk tidak mengulangi kesalahan, dan perbaikan diri. Allah menjanjikan ampunan bagi mereka yang bertaubat dengan tulus, dan taubat dapat membawa perubahan positif dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, penting bagi setiap muslim untuk selalu memperbaiki diri dan berusaha mendekatkan diri kepada Allah.

Daftar Pustaka:

- Reva Husniati, Cucu Setiawan, Dian Siti Nurjanah, (2023). Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam, Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin 3 (1), 93-119, 2023. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpiu/article/download/19625/8293>
- Sudaryana, A. (2022). Manajemen perilaku melalui pengamalan sholat wahidiah. Jurnal Multidisipliner Bharasa, 1(1), 20-30. <https://doi.org/10.56691/jurnalmultidisiplinerbharasa.v1i1.5>

@galuhpatria

Ikhlas sebagai Terapi Psikologis untuk Ketenangan Hati

Putri Alfi

Ikhlas merupakan suatu sifat atau niat yang bersumber dari dalam hati yang selanjutnya diterapkan ke dalam bentuk amal perbuatan. Ikhlas juga dapat diartikan sebagai sebuah ketulusan seorang hamba saat mengabdikan seluruh hidupnya kepada Allah Swt. Ikhlas berasal dari kata *khuluso* yang artinya murni, jernih, bersih, suci dari campuran dan pencemaran. Ikhlas menurut istilah yaitu usaha membersihkan dan mensucikan hati sehingga benar-benar terfokus hanya kepada Allah Swt.

Selain itu, ikhlas juga memiliki makna yaitu membersihkan segala amal perbuatan dari maksud- maksud lain baik yang sedikit maupun yang banyak secara keseluruhan, sehingga membuat amal perbuatannya *taqqarub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah Swt). Ikhlas juga salah satu kunci paling utama dalam beribadah kepada Allah Swt. yang mana semua ibadah hanya diniatkan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Ketenangan hati adalah perilaku yang menunjukkan bahwa seorang individu memiliki keahlian untuk menguasai kekacauan hati dan perasaannya dan juga mampu mengontrol dan mengkondisikannya. Ketenangan hati juga merupakan hal

yang penting yang diperlukan manusia supaya bisa berpikir jernih dan logis. Ketenangan hati dapat mengurangi kekhawatiran dan kecemasan yang melanda karena kebahagiaan dapat diperoleh dari kedamaian dan ketenangan hati. Dalam Al-Qur'an perspektif Sayyid Quthb, ketenangan hati adalah hasil dari beriman kepada Allah Swt.

Psikoterapi ikhlas menurut bahasa adalah penyembuhan jiwa (Mappiare, 2006). Psikoterapi juga dapat dikatakan untuk pengobatan dan perawatan dari gangguan psikis melalui cara psikologis. Sedangkan penyembuhan sendiri menurut Bahasa arab yaitu *syafa'-yasyfi-syifa'*. Kata *syifa'* banyak ditemukan dalam Al-Qur'an, salah satunya pada surat Yunus: 57. Psikoterapi adalah pengobatan jiwa menggunakan cara penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau hambatan-hambatan untuk penyesuaian diri. Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan dengan cara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Maka dari itu, psikoterapi dapat dikatakan dengan terapi kejiwaan, terapi mental atau terapi pikiran.

Psikoterapi ikhlas dapat dijalankan dengan cara motivasi dan cara pembiasaan (Mujab, 2018). Motivasi ini agar lebih senantiasa ikhlas baik dalam perbuatan atau ibadah tanpa dicampuri unsur *riya'*. Ikhlas dalam psikoterapi islam juga merupakan cara yang dapat diterapkan untuk mewujudkan kesehatan mental dan terapeutik bagi gangguan kejiwaan, stres, depresi, frustrasi, traumatik dan masalah psikologis lainnya.

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai bagaimana ikhlas sendiri dapat berfungsi sebagai cara untuk mencapai ketenangan hati dan mengontrol hati dengan baik supaya lebih baik lagi.

Ikhlas dalam Menghadapi Masalah di Keluarga

Ikhlas adalah suatu perbuatan yang tujuannya untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan mensucikan diri dari segala kesenangan duniawi semata. Penggambaran ikhlas pada remaja dalam menghadapi masalah yang terjadi di keluarga meliputi mengontrol rasa kecewa seperti bertakwa kepada Allah Swt. dengan mengambil hikmah dari permasalahan keluarga yang ada, menerima takdir Allah Swt. dengan menyembunyikan segala

keinginan dan menerima takdir Allah Swt. dengan lapang dada atas apa yang telah terjadi di dalam keluarga. Adapun perilaku rahasia yang dijalankan remaja antara lain rajin melaksanakan salat wajib, solat sunah dan berdoa untuk keluarga. Sedangkan harapan remaja dipasrahkan kepada Allah Swt. sebagai Maha Pengatur kehidupan dan Pencipta alam semesta beserta isinya. Ikhlas sendiri terdapat dari tiga tingkatan, tingkatan yang pertama adalah orang-orang *awam*, kedua orang-orang *khawwash* dan yang ketiga orang-orang *khawwashulkhawwas*. Individu yang sudah masuk ke tahap ikhlas cenderung melepaskan apapun yang sudah maupun telah terjadi dalam hidupnya dan menganggap apa yang terjadi itu merupakan suatu ketentuan dari Allah Swt. serta lebih menyempurnakan ibadahnya meskipun dalam keadaan sendiri.

Resiliensi Ikhlas dalam Kehidupan

Resiliensi adalah kesanggupan individu untuk bertahan dari situasi tertekan, kesulitan dan hambatan, dengan memahami setiap pengalaman negatif menjadi pembelajaran selanjutnya dan mampu menumbuhkan kekuatan baru dari dalam dirinya. Kekuatan resiliensi remaja dalam menghadapi permasalahan keluarga. Pertama, kemampuan bertahan menghadapi masalah berasal dari perilaku keluarga yang saling mendukung, faktor lingkungan pertemanan yang membuat remaja menjadi lebih tenang dan melalui pemahaman bahwa segala yang dimiliki hanya titipan sehingga membuat remaja bersabar. Kedua, kemampuan memahami kesulitan berasal dari pernyataan rasa syukur bahwa tidak ada kehidupan yang tidak bermasalah, melalui pemahaman bahwa kehidupan sudah ada yang mengatur dan remaja hanya mengambil hikmah dari permasalahan yang menimpa keluarga. Ketiga, kemampuan untuk menumbuhkan kekuatan baru yang berasal dari sikap manusia dalam menerima keadaan yang kurang baik, mengembangkan bakat minat untuk menyelesaikan pendidikan, mampu tumbuh kembali menjalani kehidupan melalui dukungan dari orang lain.

Faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain pertama yaitu dalam mengelola emosi dengan cara bersabar dan bertawakal kepada Allah Swt. Kedua, dalam mengontrol diri dengan cara meminimalisir komunikasi dengan orang lain, menyibukkan diri dan bersikap hati-hati dalam melakukan setiap tindakan. Ketiga, dalam

bersikap harus optimis dengan cara mensyukuri apapun yang sudah menjadi takdir dan ketentuan Allah Swt., selalu menyakini setiap masalah pasti ada jalan keluar dan memiliki harapan baik untuk kedepannya. Keempat, yaitu dalam memahami penyebab masalah itu karena takdir Allah Swt., faktor lingkungan dan faktor orang tua. Kelima, dalam berempati yaitu dengan cara saling mendukung satu sama lain dan mengajak teman menjelankan ibadah. Sedangkan faktor eksternal antara lain mendapatkan dukungan dari teman, guru dan keluarga.

Ikhlas Sebagai Ketenangan Hati

Ikhlas menurut istilah yaitu usaha membersihkan dan mensucikan hati sehingga benar-benar terfokus hanya kepada Allah Swt. Selain itu ikhlas juga salah satu kunci paling utama dalam beribadah kepada Allah Swt. yang mana semua ibadah hanya diniatkan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Sedangkan ketenangan hati adalah perilaku yang menunjukkan bahwa seorang individu memiliki keahlian untuk menguasai kekacauan hati dan perasaannya dan juga mampu mengontrol dan mengkondisikannya dan penting sehingga diperlukan manusia supaya bisa berpikir jernih dan logis. Maka dari itu ikhlas sangat berkaitan untuk ketenangan hati karena ikhlas merupakan kunci untuk beribadah kepada Allah Swt. yang nantinya akan menjadikan manusia mampu untuk mengontrol hatinya supaya menjadi lebih tenang.

Dalam Islam, bagi pemeluk Islam dituntut untuk patuh dan taat kepada Allah Swt dan Rasul-Nya. Perwujudan ini tidak akan tercapai apabila tidak dijalankan dengan sikap ikhlas dengan dirinya sebagai seorang hamba (*'abid*). Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an surat Al-Bayyinah ayat 5 yang memiliki arti

"Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus"
(Q.S. Al-Bayyinah (98): 5)."

Dari arti ini dapat dimengerti bahwa suatu pekerjaan atau perbuatan yang dilakukan oleh setiap manusia dan hendaknya senantiasa berdasar dengan keikhlasan. Apabila ikhlas ini dapat terlaksana dalam semua dimensi kehidupan, maka setiap pribadi hamba Allah Swt. akan terbentuk dengan baik. Sikap ini termasuk

tindakan tulus hati yang dapat memberikan penjelasan-penjelasan terhadap dimensi-dimensi yang lain seperti terbentuknya sikap taat beribadah, rasa tanggung jawab, menjadi pribadi yang disiplin, sikap keakraban yang tinggi dan lain-lain. Oleh karena itu, orang yang memiliki sikap ikhlas akan diberi keistimewaan oleh Allah Swt.

Ikhlas adalah suatu perbuatan yang tujuannya untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan mensucikan diri dari segala kesenangan duniawi semata. Ikhlas sendiri terdapat dari tiga tingkatan dan individu yang sudah masuk ke tahap ikhlas cenderung melepaskan apapun yang sudah maupun telah terjadi dalam hidupnya dan menganggap apa yang terjadi itu merupakan suatu ketentuan dari Allah Swt. serta lebih menyempurnakan ibadahnya meskipun dalam keadaan sendiri. Resiliensi sendiri memiliki makna kesanggupan individu untuk bertahan dari situasi tertekan, kesulitan dan hambatan dan memiliki beberapa faktor yaitu faktor internal dan juga eksternal. Untuk mencapai ketenangan hati maka seseorang harus ikhlas karena ikhlas juga salah satu kunci paling utama dalam beribadah kepada Allah Swt. yang mana semua ibadah hanya diniatkan untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan orang yang memiliki sikap ikhlas akan diberi keistimewaan oleh Allah Swt.

Daftar Pustaka

- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran). *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1), 42-51.
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32-42.
- Hadi, S., Apriliya, A., Bakri, S., & Rohmadi, Y. (2023). Implikasi Ikhlas Pada Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Masalah Keluarga. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 47-57.
- Hidayah, N., Rosidi, A. R., & Shofiyani, A. (2023). Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(2), 190-207.

- Lismijar, L. (2019). Pembinaan sikap ikhlas menurut pendidikan Islam. *Intelektualita*, 5(02).
- Nurul Fani, N. (2023). Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu) (Doctoral dissertation, UIN Prof. K. H Saifuddin Zuhri).

@galuhpatria

Mengatasi Ketakutan akan Masa Depan dengan Tawakal

Syafira Sayyidatina Roudlotul Jannah

Seperti yang sudah kita ketahui bahwa ketakutan itu akan selalu ada disekitar kita, entah itu ketakutan biasa maupun sampai membuat kita trauma. Nah, kenapa kita merasakan takut? Nah, jadi terdapat satu sumber menyebutkan bahwa rasa takut merupakan suatu emosi.

Emosi takut tidak hanya menjuru pada yang buruk saja tetapi terdapat manfaat Ketika kita mengekspresikan emosi takut. Emosi takut merupakan salah satu bagian dari mekanisme bertahan. Jika dilihat secara objektif, dapat dikatakan bahwa meskipun rasa takut memiliki aspek negatif seperti mengganggu dan menyebabkan gejala fisik dan emosional yang menegangkan, tetapi disisi lain juga memiliki aspek positif yang di mana kekuatan merupakan salah satu kekuatan utama yang mendorong dan menggerakkan. Reaksi internal seseorang mendorong mereka untuk menghindari rangsangan atau bahaya dari luar, seperti menjauhkan diri dari hal-hal yang dapat menyakitkan, melukai, atau menimbulkan bahaya lainnya Tetapi emosi takut juga dapat menyebabkan kecemasan dan lain sebagainya (Nasruddin, 2018). Seperti halnya takut akan masa depan. Masa depan yang penuh ketidakpastian

seringkali membuat hati diliputi kecemasan atau ketakutan. Misalnya muncul pertanyaan seperti “bagaimana jika saya gagal?” atau “bagaimana saya akan membahagiakan orang tua saya” dan pertanyaan-pertanyaan lain yang memenuhi isi kepala yang akhirnya menjadi *overthinking*.

Ketakutan akan masa depan adalah suatu fenomena yang universal yang menyentuh hampir semua individu di berbagai tahapan kehidupan. Ketakutan ini bukan sekadar hal negatif, tetapi juga bisa menjadi motivasi untuk mempersiapkan diri lebih baik. Namun, apabila dibiarkan, rasa takut ini dapat melumpuhkan jiwa, menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan yang tenang dan penuh makna.

Islam, sebagai agama yang sempurna, menawarkan jalan keluar yang mengakar dalam keimanan, yakni tawakal. Tawakal adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Ia adalah landasan keimanan yang mendalam, yang mengajarkan bahwa segala sesuatu di dunia ini berada di bawah kendali Allah, Sang Pengatur Kehidupan. Dengan tawakal, seorang muslim dapat mengatasi rasa takut, menemukan ketenangan, dan menjalani hidup dengan penuh kepercayaan kepada takdir Allah.

Hakikat Tawakal dalam Perspektif Islam

Tawakal berasal dari kata *wakil*, yang berarti mempercayakan atau menyerahkan urusan kepada pihak yang lebih mampu. Dalam konteks keimanan, tawakal adalah bentuk pengakuan atas kelemahan manusia dan kebesaran Allah. Tawakal tidak berarti meninggalkan usaha atau pasrah tanpa tindakan. Rasulullah ﷺ dengan jelas mencontohkan bahwa tawakal adalah gabungan antara ikhtiar yang sungguh-sungguh dan keyakinan penuh kepada Allah. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Ikatlh untamu, kemudian bertawakallah kepada Allah.”
(H.R. Tirmidzi).

Hadis ini memberikan gambaran yang sangat jelas bahwa seorang Muslim harus melakukan segala upaya yang memungkinkan, tetapi setelah itu menyerahkan hasilnya kepada Allah.

Dalam hal ini, tawakal bukan hanya bentuk keimanan, tetapi juga cara untuk menenangkan hati dan menumbuhkan rasa percaya

diri dalam menghadapi tantangan hidup. Tetapi di kalangan masyarakat masih salah dalam mengartikan tawakal sebagai kepasrahan pada keadaan yang terjadi, sehingga kebanyakan dari mereka meninggalkan usaha dan bekerja dengan alasan bertawakal, mereka bertekad supaya tidak terpengaruh dengan sebab-sebab tersebut. Akibat dari pemahaman tersebut tawakal disalahgunakan menjadi kemalasan, padahal jika manusia memiliki kemauan untuk berusaha semaksimal mungkin, tidak menutup kemungkinan akan membuka kesempatan yang lebih luas (Zulfian & Saputra, 2021).

Ketakutan akan Masa Depan: Sebuah Realita yang Dihadapi Manusia

Ketakutan terhadap masa depan adalah sesuatu yang wajar. Ketika manusia memikirkan masa depan, ia sering kali menghadapi ketidakpastian yang memicu kecemasan. Ketidakpastian itu bisa berupa karir, kesehatan, hubungan keluarga, atau bahkan pencapaian tujuan hidup. Rasa takut ini sering muncul karena manusia cenderung ingin mengendalikan segala sesuatu. Namun, keinginan untuk mengendalikan segala hal sebenarnya bertentangan dengan kenyataan bahwa manusia adalah makhluk yang terbatas. Allah berfirman:

“Dan manusia diciptakan bersifat lemah.”
(Q.S. An-Nisa: 28).

Ketika manusia mencoba melampaui batas kemampuannya, ia akan merasa tertekan. Karena ketakutan akan masa depan pada dasarnya adalah sebuah refleksi dari ketidaktahuan manusia tentang apa yang akan terjadi. Padahal, Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu sudah tertulis di Lauhul Mahfuzh. Allah berfirman:

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa di bumi dan tidak pula pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah.” (Q.S. Al-Hadid: 22).

Ketika seseorang benar-benar menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini berada dalam genggamannya Allah, ia tidak lagi memiliki alasan untuk merasa cemas. Keyakinan yang mendalam ini, jika dipahami dan dihayati dengan baik, akan menjadi pondasi yang kokoh untuk menghilangkan rasa takut dan menggantikannya

dengan ketenangan serta kedamaian hati yang lahir dari sikap tawakal. Dalam kehidupan sehari-hari, saat kita menjalankan salat dengan niat yang tulus, berdoa dengan sepenuh hati, dan menyerahkan segala urusan kepada Allah, tanpa disadari kita sedang menanamkan keyakinan bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup ini telah diatur oleh Allah dengan rencana-Nya yang jauh lebih sempurna daripada yang mampu kita bayangkan.

Keyakinan ini memberikan kekuatan baru dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Kita menyadari bahwa kita tidak pernah benar-benar sendirian, karena Allah senantiasa hadir dengan kasih sayang dan kebijaksanaan-Nya, memimpin langkah kita menuju kebaikan. Bahkan ketika rencana yang telah kita susun dengan matang tampak hancur di depan mata, keyakinan ini menuntun kita untuk percaya bahwa ada hikmah yang lebih besar di balik setiap kejadian. Diibaratkan, ketika kita telah dengan tekun menyiram bunga yang hampir mekar, lalu tiba-tiba seseorang memotong tangkainya, kita mungkin merasa kecewa dan berpikir bahwa usaha kita sia-sia. Namun, jika kita berusaha terus menyiramnya, bunga itu akan tumbuh kembali, bahkan menghasilkan lebih banyak bunga yang lebih indah dari sebelumnya. Kisah sederhana ini mengingatkan kita bahwa rencana Allah selalu lebih sempurna daripada rencana manusia.

Apa yang tampak sebagai kerugian atau kegagalan di mata kita mungkin sebenarnya adalah cara Allah mempersiapkan sesuatu yang jauh lebih baik. Kita tidak perlu takut pada masa depan, karena kita tahu bahwa yang memiliki kekuasaan penuh atas alam semesta dan seisinya hanyalah Allah. Dengan tawakkal dan keyakinan penuh kepada-Nya, kita akan selalu menemukan kekuatan, ketenangan, dan arah yang jelas, meskipun jalan hidup yang kita tempuh tidak selalu sesuai dengan harapan.

Tawakal sebagai Solusi untuk Mengatasi Ketakutan

Tawakal adalah jawaban atas ketakutan yang menghantui hati manusia. Ketika seorang Muslim bertawakal, ia melepaskan rasa takut kepada masa depan dan menggantinya dengan keyakinan kepada Allah. Tawakkal mengajarkan bahwa hidup ini adalah rangkaian ujian, dan manusia hanya perlu menjalani bagiannya sebagai makhluk yang berusaha, sementara hasil akhirnya sepenuhnya berada di tangan Allah. Firman Allah:

“Barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”
(Q.S. At-Talaq: 3).

Ayat ini menegaskan bahwa Allah adalah Sang Pencukup bagi siapa saja yang bergantung kepada-Nya. Ketika seseorang menyandarkan segalanya kepada Allah, ia tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Allah, dengan segala kuasa dan kasih sayang-Nya, selalu bersama hamba-Nya.

Langkah-Langkah Menumbuhkan Tawakal

Tawakal adalah sikap yang tidak muncul secara instan. Ia perlu ditanamkan dalam hati melalui proses yang panjang dan berkesinambungan. Berikut adalah beberapa langkah praktis untuk menumbuhkan tawakkal dalam kehidupan:

1. Memperkuat Keimanan kepada Allah

Keimanan adalah dasar dari tawakkal. Seseorang yang percaya bahwa Allah adalah Maha Kuasa, Maha Bijaksana, dan Maha Penyayang akan lebih mudah untuk menyerahkan urusannya kepada-Nya. Keimanan ini dapat diperkuat melalui ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan zikir.

2. Berusaha Maksimal dalam Segala Hal

Tawakal tidak berarti menyerah pada keadaan. Sebaliknya, ia menuntut seseorang untuk berusaha sebaik mungkin dalam segala hal. Dalam konteks pekerjaan, misalnya, seorang muslim harus bekerja keras, belajar, dan berdoa, lalu menyerahkan hasilnya kepada Allah. Karena faktanya, ketika kita merasa berserah diri kepada Allah atau menyerahkan semua takdir maupun masa depan, kita tidak akan merasa.

3. Memahami Hikmah di Balik Ketentuan Allah

Allah sering kali memberikan apa yang kita butuhkan, bukan apa yang kita inginkan. Firman Allah:

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (Q.S. Al-Baqarah: 216).

Dengan memahami bahwa Allah selalu mengatur yang terbaik bagi hamba-Nya, kita dapat lebih mudah menerima kenyataan, bahkan jika itu tidak sesuai dengan harapan kita.

4. Merenungkan Kisah-Kisah Teladan dalam Islam

Banyak kisah dalam Islam yang menggambarkan tawakal sebagai solusi dari berbagai tantangan hidup. Salah satunya adalah kisah Nabi Ibrahim a.s., yang tetap bertawakal kepada Allah meskipun harus menghadapi ujian yang sangat berat, seperti dilemparkan ke dalam api oleh Raja Namrud. Keyakinannya kepada Allah menjadi penyelamat baginya. Selain itu terdapat kisah peristiwa hijrah Rasulullah bersama Abu Bakar ke Madinah. Dalam perjalanan yang penuh bahaya, Rasulullah tetap tenang dan berkata kepada Abu Bakar:

“Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”
(Q.S. At- Taubah: 40).

Keyakinan Rasulullah ini menjadi pelajaran bahwa ketika kita meletakkan kepercayaan penuh kepada Allah, tidak ada ketakutan yang mampu menguasai hati.

5. Memperbanyak Dzikir dan Doa

Zikir seperti *“Hasbunallahu wa ni'mal wakil”* (Cukuplah Allah sebagai penolong kami, dan Dia adalah sebaik-baik pelindung) dapat menjadi pengingat bahwa Allah selalu bersama kita. Doa adalah cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan memohon petunjuk dalam menjalani hidup.

Manfaat Tawakal dalam Kehidupan

Perubahan yang signifikan, terutama dalam ketenangan hati. Tawakal membantu menghilangkan kecemasan yang sering timbul dari keinginan untuk mengendalikan segala sesuatu, karena ia menyadari bahwa ada hal-hal di luar jangkauan manusia yang sepenuhnya berada dalam kuasa Allah. Dengan keyakinan ini, seseorang merasa lebih damai, karena percaya bahwa Allah akan mengurus segala hal yang di luar kemampuannya. Selain itu, tawakal juga memberikan kekuatan luar biasa dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Seseorang yang bertawakal tidak mudah

gentar oleh cobaan, sebab ia yakin bahwa setiap ujian adalah cara Allah mendekatkan hamba-Nya kepada kebaikan yang lebih besar.

Tawakal juga menumbuhkan optimisme dan harapan yang kuat, membuat seseorang mampu melihat sisi positif dalam setiap keadaan. Keyakinan bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik, meskipun jalan yang harus ditempuh tidak selalu mudah, memberikan semangat untuk terus berusaha dan bersabar. Lebih dari itu, tawakal memperkuat hubungan seorang muslim dengan Allah, karena ia senantiasa melibatkan Allah dalam setiap keputusan dan langkah hidupnya. Hubungan yang dekat ini tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga membawa keberkahan dalam kehidupan sehari-hari, menjadikan tawakal sebagai fondasi kokoh untuk hidup yang penuh ketenangan dan keyakinan.

Ketakutan akan masa depan adalah bagian alami dari kehidupan manusia, tetapi ia tidak harus menjadi penghalang untuk hidup dengan penuh kedamaian dan kebahagiaan. Melalui tawakal, seorang muslim dapat mengatasi rasa takut tersebut dengan menanamkan keyakinan penuh kepada Allah. Tawakal mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah.

Semoga kita semua diberi kekuatan untuk menjalani hidup dengan tawakal, sehingga rasa takut terhadap masa depan tidak lagi menjadi beban, melainkan menjadi jalan untuk memperkuat iman dan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan tawakal, kita tidak hanya menemukan ketenangan, tetapi juga kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Amin.

Daftar Pustaka

- Nasruddin, I. (2018). Emosi dan Aspeknya. *Journal Pendidikan*, 1–16. https://www.bing.com/ck/a?!&p=33d5bof80a81e151JmltdHM_9MTY5MTc5ODQwMCZpZ3VpZDoxMTNkNjVlOC04ZThkLTYxYzktMWY4OS02YTEzOGYwNjYwZjAmaW5zaWQ9NTE3OQ&ptn=3&hsh=3&clid=113d65e88e8d61c91f896a138fo660fo&psq=Emosi+dan+Aspeknya+Oleh+%3A+Imam+Nasruddin&u=a1aHROcH M
- Zulfian, Z., & Saputra, H. (2021). Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athaillah Al-Sakandari. *Jurnal Pemikiran Islam*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>

Ikhlas dapat Menggapai Ketenangan Jiwa

Faiqotul Hikmah

Ikhlas merupakan perintah terbesar Allah Swt., salah satu syarat diterimanya amal ibadah, lawan dari kesyirikan, dan pondasi dari berbagai akhlak mulia. Tapi masih banyak orang yang belum mengetahui apa makna dari ikhlas yang sebenarnya bahkan ada yang tidak menyadari bahwa mereka telah berada pada posisi ikhlas tersebut. Apa dampak dari sikap ikhlas? Bagaimana cara kita menyadari bahwa kita sudah dalam keadaan ikhlas? Apakah ikhlas dapat memberikan dampak baik dalam jangka panjang? Dan apakah benar dengan ikhlas kita dapat merasakan ketenangan jiwa? Pertanyaan tersebut beberapa kali lewat dalam benak saya ketika sedang berada di bangku kelas 11 saat masa pandemi Covid-19, hingga saat proses pendaftaran di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) memberikan saya jawaban dan pemahaman mengenai makna dari ikhlas serta keterkaitannya dengan ketenangan jiwa.

Ikhlas merupakan keterampilan berserah diri, menyerahkan segala pikiran dan perasaan kembali kepada sumbernya yakni Allah Swt. Mari kita cermati surat Al-Ikhlas ayat 1-4 di mana Allah Swt. berfirman:

“Katakanlah: Dia-lah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantungkepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranakdan tidak pula diperanakkan. Dan tidak adaseorangpun yang setara dengan Dia”

Dalam ayat tersebut, tidak ada kata “Ikhlas”, namun hanya ada kata “Allah” dari ayat pertama hingga terakhir, hal ini menunjukkan bahwa orang yang ikhlas ketika segala perbuatannya hanya untuk Allah Swt. dengan ikhlas seseorang akan mendapat dorongan untuk senantiasa berusaha pada hal-hal positif seperti ber-huznuzon kepada apa yang telah ditakdirkan. Ikhlas dianggap sebagai perintah terbesar dari Allah Swt. karena Allah menciptakan jin dan manusia untuk mengesakan-Nya dalam peribadatan. Hal ini berhubungan dengan tauhid yakni mengerjakan segala sesuatu semata-mata hanya untuk mengharap ridho Allah Swt.

Dalam surat Al-Insyirah menjelaskan akan keistimewaan seseorang yang ikhlas bahwa manusia yang selalu berharap kepada Allah Swt. senantiasa akan dilapangkan hatinya dan akan diringankan beban hidup yang memberatkan, segala kesulitan yang dialami pasti akan dimudahkan serta Allah tinggikan derajatnya.

Kita sebagai manusia sadar dalam menjalani kehidupan akan dipenuhi dengan ujian dan cobaan karena dalam hidup keadaan sedih dan bahagia ialah dua hal yang datang secara silih berganti layaknya siang dan malam.

Dalam buku *Quantum of Ikhlas* menjelaskan mengenai rahasia doa yang memiliki singkatan yakni D = *Direction* (meminta dengan niat yang jelas), O = *Obedience* (meyakinkan hati doa akan terkabul), dan A = *Acceptance* (Menerima perasaan terkabulnya). Pada bagian singkatan terakhir caranya dengan ikhlas, mengikhlaskan atas apa yang Allah kabulkan karena belum tentu suatu doa yang kita panjatkan merupakan sebuah kebutuhan utama kita. Ibu saya selalu mengingatkan bahwa Allah Swt. akan memberikan apa yang dibutuhkan oleh hamba-Nya dibandingkan dengan apa yang diinginkan. Dengan mengikhlaskan, kita akan mendapatkan dampak yang positif salah satunya ialah ketenangan jiwa.

Ketenangan merupakan perasaan damai yang dimiliki oleh manusia yang disebabkan adanya kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi dengan matang. Sebaliknya, apabila mengalami kondisi perasaan tidak tenang akan mengganggu pikiran seseorang yang dapat menimbulkan stres. Jiwa merupakan

roh manusia yang ada didalam tubuh sehingga menyebabkan jiwa itu hidup dan berkembang, seseorang yang mampu merasakan, mengalami, dan berkeinginan maka seseorang itu dianggap mempunyai jiwa. Menurut Sumantodalam Baharuddin (2020) jiwa dapat dihubungkan dengan tingkah laku sehingga dapat diselidiki oleh psikolog melalui perbuatannya, hal ini berkaitan dengan teori psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme dalam psikologi.

Ketenangan jiwa sendiri ialah kondisi di mana perasaan, pemikiran dan kemauan yang berbeda menjadi satu keseimbangan, sehingga tidak dapat merasakan cemas, gugup, gelisah dalam menjalani kesehariannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa bagiandari kesehatan mental yang memiliki ciri khas seperti kemampuan untuk bekerja secara efisien, mempunyai impian yang jelas dalam hidup, dan batin yang tenang ketika menghadapi segalamacam permasalahan hidup (Nurlaila, 2024).

Ketenangan jiwa merupakan anugerah dari Allah Swt. yang diberikan kepada orang-orang beriman, hal tersebut dijelaskan dalam surat Al-Fath ayat 4 dalam firman Allah yang berbunyi:

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.”

Hubungan Ikhlas dan Ketenangan Jiwa

Saat pendaftaran PTN saya terpilih sebagai siswi yang berkesempatan memilih prodi dan kampus melalui jalur raport tanpa tes sehingga saya menginput prodi dan kampus yang saya impikan, ternyata takdir berkata lain saya tidak lolos. Hal tersebut, membuat saya sedih bahkan saya coba lagi dengan mengikuti tes tulis, tetapi takdir tetap tidak merestui yang membuat saya larut dalam kesedihan. Disini saya bertanya-tanya *“Tuhan kenapa saya gak pernah dapet apa yang saya impikan?”*, *“Kenapa saya selalu gagal?”*, *“Sejelek itu kah takdir saya?”* Hingga akhirnya ibu saya memberi nasihat bahwa apabila rencana yang telah saya susun itu belum tentu yang terbaik buat saya karena Allah sudah menyiapkan skenario yang tentu saja amat baik bagi setiap hambanya.

Kalimat penenang meskipun belum sepenuhnya saya merasa ikhlas, namun orang tua senantiasa selalu memberi *support* saya untuk mencoba tes lagi, hingga akhirnya pada percobaan tes

terakhir saya diterima dikampus yang saya tempuh sekarang dan menjalani kehidupan perkuliahan disana, saya mulai memahami makna dari ikhlas tersebut, ternyata banyak sekali hal-hal baik yang saya terima dengan berkuliah dikampus yang sekarang, salah satunya yakni lingkungan yang amat positif dan suportif.

Hal ini membuat saya berpikir kembali bagaimana jika pada saat itu saya memaksakan diri untuk mempertahankan kampus impian saya? Tentunya saya tidak akan bertemu dengan teman-teman saya yang sekarang dan belum tentu juga saya menemukan pertemanan seperti ini jika berkuliah disana. Disini pula, saya menyadari bahwa jiwa saya tenang dan tentram berada di lingkungan yang sekarang, saya sangat menikmati perkuliahan dibantu dengan dukungan lingkungan sehingga beban yang saya bawa menjadi lebih ringan.

Allah benar-benar menyiapkan skenario terbaiknya untuk saya, lewat lingkungan yangsekarang saya lebih belajar hal banyak mengenai agama, di mana teman-teman yang selalu mengingatkan pada kewajiban kepada Tuhan dan kebaikan terhadap sesama umat. Dengan mengikhlaskan setiap momen dalam perjalanan hidup, kita akan menemui hikmah-hikmah dibaliknnya salah satunya jiwa kita akan menjadi lebih tenang dan damai tanpa adanya rasa yang mengganjal dalam hati.

Allah benar-benar menepati firman-Nya dalam surat Al-Fath di mana manusia akan diberi ketenangan jiwa apabila ia beriman dan bertawakal kepada Allah Swt. dan salah satu bentuknya dengan cara mengikhlaskan atas segala hal yang terjadi pada hidup kita.

Daftar Pustaka

- Dr. Denny Kodrat, M.Pd. (2018). Mengeja Ikhlas. Penerbit Ar-Rahman: Bandung.
- Ema Nurlaila & Nabilla Kartika Sari. (2024). Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi. *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*. Vol. 2 (4) Hal. 278-284.
- Erbe Sentanu. (2007). QuantumIkhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati. Jakarta : ElexMedia Komputindo.
- Shafira Dhaisani Sutra & Farra Anisa Rahmani. (2022). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 9 (1): 1-8.

Peran Ikhlas dalam Meningkatkan Hubungan Antar Individu menjadi Lebih Bermakna

Farah Adieba Hayanti

Kata *ikhlas* dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai: hati yang bersih (kejujuran); tulus hati (ketulusan hati) dan kerelaan. Sedangkan dalam bahasa Arab kata *ikhlas* berasal dari kata yang mempunyai pengertian *tanqiyah asy-syai wa tahdzibuhu* (mengosongkan sesuatu dan membersihkannya). Ikhlas merupakan bentuk masdar dari kata yang secara bahasa berarti yang tulus, yang jujur, yang murni, yang bersih, dan yang jernih (*shafa*), *naja wa salima* (selamat), *washala* (sampai), dan (memisahkan diri), atau berarti perbaikan dan pembersihan sesuatu. (Taufiq. 2019).

Keikhlasan juga mendorong individu untuk memberikan kontribusi tanpa pamrih dalam hubungan. Dalam Islam, konsep ikhlas sering dikaitkan dengan niat baik yang dilakukan semata-mata karena Allah (Q.S. Al-Bayyinah: 5). Ketika seseorang bertindak ikhlas, hubungan mereka dengan orang lain tidak didasarkan pada keuntungan materi atau pengakuan sosial, melainkan pada nilai-nilai kebaikan universal. Ini menciptakan hubungan yang lebih bermakna dan abadi, karena ikhlas melampaui batasan duniawi.

Fokus utama dalam pembahasan ini adalah bagaimana keikhlasan dapat meningkatkan hubungan antar individu, di mana kita akan mengeksplorasi bagaimana keikhlasan dapat menciptakan hubungan yang lebih bermakna dan harmonis. Tujuan dari esai ini adalah untuk menjelaskan peran keikhlasan dalam menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung. Dengan memahami nilai keikhlasan, diharapkan individu dapat lebih menghargai dan memperkuat hubungan yang ada dalam kehidupan mereka.

Peran Keikhlasan dalam Hubungan Antarindividu

Keikhlasan memiliki peran yang sangat penting dalam hubungan antar individu, terutama dalam konteks sosial dan spiritual. Dalam interaksi sehari-hari, keikhlasan dapat menciptakan suasana yang lebih harmonis dan saling percaya. Ketika seseorang berinteraksi dengan niat yang tulus, hal ini akan mempengaruhi cara orang lain merespons dan berinteraksi kembali. Keikhlasan dalam berkomunikasi dan bertindak dapat memperkuat ikatan sosial, karena individu merasa dihargai dan dipahami. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang dibangun atas dasar keikhlasan cenderung lebih langgeng dan saling mendukung (Hakim & Aminuddin, 2021).

Selain itu, keikhlasan juga berfungsi sebagai jembatan untuk mengatasi konflik dalam hubungan. Ketika terjadi perbedaan pendapat atau perselisihan, sikap ikhlas dapat membantu individu untuk lebih terbuka dalam mendengarkan sudut pandang orang lain. Dengan niat yang tulus untuk memahami dan mencari solusi, konflik dapat diselesaikan dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keikhlasan dalam hubungan interpersonal dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa saling menghormati (Nurhalimah, 2021).

Lebih jauh lagi, keikhlasan dalam hubungan antarindividu tidak hanya berdampak pada kualitas interaksi, tetapi juga pada kesehatan mental individu itu sendiri. Ketika seseorang berusaha untuk berbuat baik dengan niat yang tulus, mereka akan merasakan kepuasan batin yang mendalam. Rahmania (2022) mencatat bahwa keikhlasan dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik, karena individu merasa lebih terhubung dengan orang lain dan memiliki tujuan yang lebih jelas dalam hidup. Dengan demikian, keikhlasan bukan hanya sekadar nilai moral, tetapi juga merupakan

elemen penting yang mendukung hubungan sosial yang sehat dan produktif.

Konsep Tasawuf tentang Ikhlas

Dalam psikologi, keikhlasan sering kali dikaitkan dengan konsep *self-actualization* atau aktualisasi diri. Menurut Abraham Maslow, individu yang mencapai aktualisasi diri adalah mereka yang mampu berinteraksi dengan orang lain secara tulus dan otentik (Maslow, 1943).

Dalam konteks ini, keikhlasan menjadi salah satu indikator dari kesehatan mental yang baik dan hubungan yang bermakna. Di sisi lain, dalam tasawuf, keikhlasan dianggap sebagai salah satu prinsip utama dalam beribadah dan berinteraksi dengan sesama. Dalam Islam, keikhlasan (ikhlas) berarti melakukan segala sesuatu semata-mata karena Allah, tanpa mengharapkan imbalan dari manusia. Hal ini tercermin dalam hadis Nabi Muhammad Saw. yang menyatakan,

“Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya”
(H.R. Bukhari dan Muslim).

Dengan demikian, keikhlasan dalam hubungan antar individu tidak hanya memperkuat ikatan sosial, tetapi juga mendekatkan individu kepada Tuhan.

Selain itu, keikhlasan juga berperan penting dalam meningkatkan hubungan interpersonal. Hakim dan Aminuddin (2021) menyoroti bahwa interaksi yang tulus dan ikhlas dapat memperkuat ikatan sosial, menciptakan lingkungan yang harmonis di antara individu. Dalam konteks yang lebih luas, Nurhalimah (2021) menekankan urgensi keikhlasan di masa pandemi COVID-19, di mana keikhlasan dapat menjadi sumber ketenangan dan kekuatan di tengah tantangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa keikhlasan tidak hanya bermanfaat dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam menghadapi situasi sulit yang mempengaruhi kesehatan mental.

Dampak Positif Keikhlasan pada Kesehatan Mental

Ikhlas dalam sebuah hadis disebutkan sebagai salah satu dari sekian banyak rahasia Allah di hati hamba yang mencintai-Nya. Fitri (2023) mengatakan bahwa ketika seseorang memilih ikhlas maka hadirilah keimanan dan keyakinan di dalam lubuk hati yang terdalam

(Nurhalimah, 2021).

Keikhlasan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Keikhlasan membantu seseorang menerima keadaan, baik yang menyenangkan maupun yang sulit, sehingga mengurangi rasa kecewa, frustrasi, dan stres. Orang yang ikhlas cenderung lebih mampu bersyukur dan melihat hikmah dari setiap kejadian (Nurhalimah, 2021).

Dalam terapi *Quantum Ikhlas*, individu yang ikhlas lebih mudah menghilangkan rasa cemas dan ketakutan, sehingga memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan mendukung pemulihan dari tekanan hidup. Selain itu, sikap ikhlas dapat mengurangi tekanan emosional yang berlebihan, membantu proses penyembuhan mental dan fisik.

Fatmawati (2018) menjelaskan bahwa terapi berbasis ikhlas, seperti SEFT, efektif dalam membangun ketenangan dan meningkatkan kesejahteraan. Orang yang ikhlas juga memiliki hati yang tenang dan jiwa yang damai, karena keikhlasan membantu seseorang fokus pada kebaikan dan menghindari emosi negatif seperti iri hati atau kebencian, sehingga menciptakan kebahagiaan sejati.

Ikhlasan melatih kecerdasan emosional untuk mengelola perasaan dan kecerdasan spiritual untuk meningkatkan hubungan dengan Tuhan, mendukung kehidupan yang lebih bermakna dan harmonis (Rajab, 2021). Selain itu, keikhlasan mencegah terbentuknya emosi negatif seperti dendam, kebencian, atau kecemasan berkepanjangan yang dapat mengarah pada gangguan psikologis serius seperti depresi. Dengan ikhlas, seseorang lebih cenderung hidup dalam ketenangan dan keseimbangan mental (Nurhalimah, 2021).

Refleksi

Refleksi terhadap peran keikhlasan dalam hubungan antarindividu menunjukkan bahwa keikhlasan bukan hanya sekadar sikap, tetapi juga merupakan sebuah nilai yang harus diinternalisasi dalam setiap interaksi. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, keikhlasan dapat menjadi jembatan untuk menciptakan hubungan yang lebih bermakna dan saling mendukung. Keikhlasan juga mengajarkan kita untuk lebih menghargai orang lain dan memahami bahwa setiap individu

memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda-beda.

Saya adalah seorang korban *bullying* saat SD dan SMP, ketika itu saya di *bully* karena saya cukup gagap dan jalan saya bungkuk. Saya terkadang takut saat bertemu dengan orang-orang disekitar saya dan melampiaskannya ke orang tua saya. Saat itu kepercayaan diri saya sangat rendah. Sampai saya bertemu dengan teman-teman yang mendukung saya. Sekarang saya sudah bisa mengikhlaskan dan sudah tidak memiliki dendam dengan teman-teman yang pernah *bully* saya. Hati saya sekarang menjadi lebih tidak ada yang menggajal dan saya sudah bisa mengikhlaskannya. Disamping itu saya lebih peka dan merasakan kehangatan orang-orang disekitar saya yang menyayangi saya. Saat kita ikhlas dalam melakukan sesuatu hati kita jauh lebih hangat dan tentram. Mungkin melakukan ikhlas itu bukanlah hal yang mudah, ada banyak tantangan di dalamnya. Saat seseorang sudah bisa mengikhlaskan segalanya akan menjadi lebih mudah, beban beban yang ada pikiran dan perasaan menggajal di hati akan perlahan menjadi lebih legowo.

Keikhlasan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan hubungan antarindividu menjadi lebih bermakna. Dengan mendefinisikan keikhlasan sebagai sikap tulus yang tidak mengharap imbalan, kita dapat memahami bagaimana nilai ini dapat memperkuat kepercayaan dan saling pengertian dalam interaksi sosial. Keikhlasan menciptakan suasana yang nyaman dan aman, yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur, sehingga memperkuat ikatan emosional.

Dampak positif keikhlasan tidak hanya terbatas pada hubungan sosial, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental individu. Individu yang sudah bisa mengikhlaskan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan emosional. Dengan melepaskan ekspektasi yang tidak realistis terhadap orang lain, keikhlasan membantu mengurangi konflik dan meningkatkan kepuasan dalam hubungan.

Dalam konteks psikologi dan tasawuf, keikhlasan menjadi landasan yang memperkuat hubungan antarindividu, mengajarkan kita untuk menerima diri dan orang lain dengan tulus. Oleh karena itu, menginternalisasi nilai keikhlasan dalam setiap interaksi sosial bukan hanya akan memperbaiki hubungan kita dengan orang lain, tetapi juga akan membawa kedamaian dan kebahagiaan yang lebih dalam dalam hidup kita. Dengan demikian, keikhlasan bukan

hanya sekadar sikap moral, tetapi juga merupakan kunci untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung dalam kehidupan sosial kita.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an, Surah Al-Bayyinah (98:5).

Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32-42.

Hakim, L. N., & Aminuddin, A. (2021). Peran keikhlasan dalam meningkatkan hubungan interpersonal. *Jurnal Psikologi Islami*, 15(2), 120-130.

Nurhalimah. 2021. Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 205-222. <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3243>

Nurhayati, S., & Hidayat, T. (2020). Keikhlasan sebagai landasan hubungan sosial: Perspektif Islam dan psikologi. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 12(1), 45-59.

Rahmania, F. A. (2022). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1). Salasatikhana,

S. I., & Destiwati, R. (2024). Analisis Keterbukaan, Empati, dan Dukungan dalam Hubungan Single Father dan Anak: Peluang dan Tantangan. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(3), 1405-1422.

Taufiqurrahman. (2019). Ikhlas dalam perspektif Alquran. *Eduprof Islam Education Journal*, 1(2), 94–118. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>

Peran Tawakal dalam Mengelola Anxiety

Tubagus Benaya Mumtaz

Anxiety adalah respons emosional yang umum dialami oleh individu dalam berbagai situasi, baik dalam konteks sosial, akademis, maupun profesional. Kecemasan secara mudah diartikan sebagai suatu permasalahan yang timbul pada diri seseorang disebabkan oleh suatu permasalahan kehidupan sangat berdampak pada kehidupan (Kodish, Rockhill and Varley, 2022). *Anxiety* dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan, mengganggu fungsi sehari-hari, dan berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius jika tidak dikelola dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kaczurkin and Foa, 2022), mengungkapkan bahwa keyakinan seseorang dapat mempengaruhi dan juga menjawab seluruh dari kejadian yang di luar dugaan yang berhubungan dengan masalah psikologis. Selain itu erat kaitannya agama dengan psikologis, bahwa agama dalam hal keimanan dan juga kepercayaan dapat mempengaruhi kondisi psikologis saat seseorang mengalami gangguan kecemasan maka agama akan menjadi sarana utama untuk mencari solusi. Dalam hal ini, konsep tawakal hadir untuk mengelola *anxiety*. Tawakal, yang berarti

berserah diri kepada Allah setelah berusaha, dapat memberikan ketenangan dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

***Anxiety* dan Dampaknya terhadap Kehidupan**

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kecemasan sosial, kecemasan akademik, dan kecemasan terkait pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental, seperti depresi, gangguan tidur, dan masalah kesehatan lainnya (Kasyfillah, 2023). Gangguan kecemasan memiliki intensitas dan durasinya yang berbeda dengan rasa cemas yang biasanya (Pike and Robinson, 2022). Selain itu, kecemasan dapat mengganggu hubungan interpersonal dan kinerja individu di berbagai aspek kehidupan (Kirana et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelola kecemasan agar dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan produktif.

Konsep Tawakal dalam Islam

Tawakal merupakan manifestasi keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan harapan kepada Allah Swt. dan menjadi ukur tingkat keimanan seseorang kepada Allah Swt. Disamping Islam mendidik umatnya untuk berusaha, Islam juga mendidik umatnya untuk bergantung dan berharap kepada Allah. Dalam kata lain, mereka menyerahkan iman dan keyakinannya kepada Allah di dalam suatu urusan, maka pada suatu saat mereka akan merasai keajaiban Tawakal. Seorang yang bertawakkal yakin tidak ada perubahan pada bagian- bagian rezeki yang telah ditentukan Allah, sehingga apa yang telah ditetapkan sebagai rezekinya tidak akan terlepas darinya, dan apa yang tidak ditakdirkan untuknya tidak akan ia peroleh, sehingga hatinya merasa tentram dengan hal.

Tawakal merupakan konsep penting dalam ajaran Islam yang mengajarkan umat untuk berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Dalam konteks ini, tawakal bukan berarti pasif, melainkan mengajak individu untuk tetap berusaha sambil meyakini bahwa hasil akhir adalah kehendak Allah. Konsep ini mengajarkan bahwa setelah berusaha, individu harus melepaskan hasilnya kepada Allah, yang dapat mengurangi

beban mental dan kecemasan yang dirasakan (Nurhuda, 2022). Dengan tawakal, individu dapat menemukan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Peran Tawakal dalam Mengelola Anxiety

Tawakal dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam mengelola kecemasan. Ustaz Adi Hidayat menyampaikan dalam kajian yang berjudul “Cara Menghilangkan Rasa Cemas dalam Hidup” ada beberapa amalan yang dapat kita lakukan untuk mendapatkan ketenangan dengan mengamalkan Surat (Ar-Rad ayat 28) (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Dengan berserah diri kepada Allah, individu dapat mengurangi perasaan cemas yang berlebihan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Kasyfillah, 2023).

Menenangkan hati sehingga pikiran ikut tenang yang langsung diberitahu Allah, yakinkan pada dirimu dengan banyak mengingat kepada Allah, dampaknya ke hati memberikan ketenangan, Menurut Al-Qur’an yaitu Zikrullah (diartikan kontemplasi secara mendalam sambil menyebut atau mengingat nama Allah. Ketika berada pada kecemasan keluarkan zikir dalam bentuk kalimat *thayyibah* membaca dengan yakin karena dalam Al-Qur’an tertera harus yakin dalam membacanya tidak hanya di lisan, sampaikan zikir hingga ke jiwa dan mengingat Allah hingga terasa ketenangan. Tawakal membantu individu untuk fokus pada usaha yang dapat dilakukan, alih-alih terjebak dalam kekhawatiran tentang hasil yang tidak pasti.

Praktik Tawakal dalam Kehidupan Sehari-hari untuk Mengelola

Praktik tawakal dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari melalui berbagai cara, seperti berdoa, berdzikir, melakukan ibadah, dan merenungkan ajaran-ajaran agama. Sebelum menghadapi ujian atau presentasi, seseorang dapat berdoa dan memohon kepada Allah untuk memberikan ketenangan dan keberhasilan. Selain itu, mengingatkan diri tentang pentingnya usaha dan tawakal dapat membantu mengurangi kecemasan yang

dirasakan (Hasiana, 2020). Dengan demikian, tawakal tidak hanya menjadi konsep teoritis, tetapi juga dapat diterapkan dalam tindakan nyata untuk mengelola kecemasan.

Kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Pada pandangan agama Islam menyimpulkan bahwa gangguan kecemasan adalah suatu hal yang dapat memperburuk manusia. kecemasan tidak hanya disebabkan dari orang luar, tetapi juga dapat disebabkan oleh diri sendiri. Dengan kita memahami dan menerapkan konsep tawakkal dalam Islam, individu dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik. Tawakal memberikan perspektif yang menenangkan dan mendorong individu untuk tetap berusaha sambil berserah diri kepada Allah. Dengan demikian, praktik tawakal dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

Daftar Pustaka

- Kodish, I., Rockhill, C. and Varley, C. (2022) 'Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Kaczurkin, A. N. and Foa, E. B. (2022) 'Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Hasiana, I. (2020). Peran keluarga dalam perkembangan emosi anak. *Child Education Journal*, 2(1), 24-33. <https://doi.org/10.33086/cej.v2i1.1538>
- Pike, A. C. and Robinson, O. J. (2022) 'Reinforcement learning in patients with mood and anxiety disorders vs control individuals: A systematic review and meta-analysis', *JAMA psychiatry*.
- Kasyfillah, M. (2023). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecemasan berkompetisi pada atlet. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 102-111. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.996>
- Kirana, W., Anggreini, Y., Yousriatin, F., & Safitri, D. (2023). Hubungan dukungan psikososial dengan stres pada keluarga orang dengan gangguan jiwa. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 138-144. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.138>

Nurhuda, A. (2022). Peran dan kontribusi islam dalam dunia ilmu pengetahuan. Jurnal Pemikiran Islam, 2(2), 222. <https://doi.org/10.22373/jpi.v2i2.15909>

@galuhpatria

Apakah Taubat Kita Diterima?

Pranashinta Pranaswari

Manusia itu makhluk yang sangat kompleks, yang diciptakan memiliki dua unsur yakni akal dan nafsu, guncangan dalam diri manusia dapat berubah ubah yang sulit dihindari, karena guncangan ini pasti selalu diselimuti dengan hawa nafsu yang kuat. Ilustrasi secara gambaran antara hawa nafsu dengan manusia adalah nafsu laksana seekor kuda dan akal tali kekangnya. Sedangkan manusia penguat utama penunggang kuda. oleh karena itu, jika kita tidak berhati-hati untuk mengendalikan nafsu dalam diri kita dan tidak menguatkan akal dalam memenuhi kebutuhan nafsu, maka nafsu terus-menerus menyelimuti pemikiran kita tanpa peduli positif atau negatifnya. Sudut pandang taubat yakni bahwa manusia tidak luput dari kesalahan, dalam perjalanan kehidupan manusia pasti melakukan kesalahan yang terjadi begitu saja.

Kesalahan tanpa dikendalikan oleh pemikiran manusia pasti terwujud datangnya faktor yang mendukungnya, bisa faktor internal atau faktor eksternal. Faktor internal muncul atas ketidaksengajaan manusia dalam hidupnya dari awal hingga akhir ia berproses, sebaliknya faktor eksternal karena terbawa arus lingkungan mereka. Ketidaksengajaan yang berhubungan dengan kekurangan atau kelemahan manusia pasti anugerah kesempurnaan yang

diberikan dari Tuhannya. Oleh karena itu, Allah dengan rahmat-Nya memberikan peluang pintu besar untuk bertaubat kembali ke jalan yang lurus dan diperlukan dengan syariat taubat, taubat ialah perilaku yang menyandarkan diri manusia kembali ke arah yang lurus tanpa meragukan diri sendiri yang diselimuti penyesalan atas apa yang telah terjadi. Kesalahan yang dilakukan manusia hal wajar, dari kesalahan ini memberikan makna pembelajaran hidup agar dapat mengendalikan nafsu.

Taubat salah satu pintu bagi manusia untuk melepaskan lembah kemaksiatan, agar manusia kembali mendekatkan jalan yang lurus tanpa memiliki keinginan untuk mengulangi lagi, maka Allah membuka pintu taubat yang luas sepanjang hidup manusia. Tetapi, ada juga dalam perjalanan hidup, sebagian manusia sulit untuk melakukan taubat karena beranggapan jika dirinya hanya melakukan dosa kecil, Allah akan memaafkannya. Bahkan selama hidup ada yang tetap mempertahankan kemaksiatannya, hal ini bisa terjadi karena kesombongan yang membela dirinya sendiri bahwa kesalahan yang ia lakukan tidak akan dipertanyakan kelak nanti. Dengan ini, manusia bisa dipastikan tidak ada satupun kita yang lepas dari kesalahan dan dosanya. Namun demikian, Allah Swt. merupakan dzat yang membuka seluas-luasnya dan maha menerima taubat.

Menekadkan untuk taubat harus bersungguh-sungguh dan penuh keyakinan bahwa segala dosa yang sudah terjadi atas kehendaknya berusaha diikhhlaskan dan memperbanyak istighfar. Hakikat taubat tentunya meyakinkan perasaan hati dengan menyesali perbuatan maksiat yang telah terjadi dalam hidup, lalu menghadap hati kepada Allah Swt. serta tidak akan mengulangi dan menahan diri dari dosa. Penulis, tertarik untuk menguasai konsep apakah taubat kita diterima setelah melakukan kesalahan atau kemaksiatan dalam hidupnya.

Syarat-Syarat Taubat yang Diterima

Taubat mencakup 3 hal diantaranya ilmu, situasi, dan ke-lakuan. Ilmu jika hamba memahami bahaya dari dosa-dosa maka diperlukan situasi yang dalam hatinya yakni kesedihan atau kecemasan karena kehilangan sesuatu dalam dirinya, hal ini mereka muncul untuk memperbaiki semua kesalahan yang terjadi dalam hidupnya. Taubat wajib bagi orang Islam baik kalangan perempuan maupun laki-laki, taubat yang dilakukan sengaja maupun tanpa

sengaja. Karena, semua dosa yang dilakukan manusia pasti merasakan ada kecemasan atau kegelisahan di dalam dirinya walaupun tubuh menyangkal sesuatu yang dilakukan membawa kebahagiaan.

Perasaan hati manusia dalam menyesali kesalahan atau kemaksiatan memilih menanamkan ke jalan Allah Swt. dan berusaha mengendalikan diri dari dosa sehingga memperbaiki dan menata kembali kehidupan jiwa seseorang yang telah hancur diakibatkan oleh maksiat yang telah dilakukan. Salah satu ayat yang menjelaskan ketika manusia ingin bertaubat agar diampuni dosa-dosanya yakni Surat Ghafar ayat 3

غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ

Artinya:

“Yang mengampuni dosa dan menerima taubat dan keras hukuman Nya; yang memiliki karunia. Tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya pada Nyalah (semua makhluk) kembali”

Pintu taubat untuk manusia akan selalu terbuka, Allah mengampuni semua kesalahan dan dosa, sehingga menganugerahkan jalan yang lurus berupa kenikmatan dan keberuntungan bagi yang bertaubat dengan sungguh sungguh dan tidak mengulanginya lagi. Hal ini dilakukan dengan cara bertaubat nasuha atau tidak mengulangi untuk berbuat kesalahan, orang yang ingin bertaubat pasti dari hati dan sangat menyesalinya. Dengan ada nya rasa penyesalan sudah cukup untuk mewujudkan taubat dari hati dan tidak melakukannya lagi.

Pertama, jika manusia ingin bertaubat maka lakukan dengan rasa penyesalan, mustahil rasanya manusia ingin bertaubat tetapi tanpa rasa penyesalan dalam dirinya, hal ini tidak dapat dikatakan sah bertaubat tanpa ada perasaan menyesal dalam perbuatannya apabila telah sadar akan kesalahannya dan enggan memohon perlindungan kepada Allah Swt. dan tidak ada niat tulus dalam hati dalam rangka membebaskan diri dari kesalahan maupun dosa dapat dikatakan bahwa seseorang ini hanya bertaubat berpura-pura atau tidak merasakan penyesalan dalam hidupnya. Dalam nilai Psikologi, penyesalan termasuk nilai dinamis, yakni tidak berhenti pada masa lalu, masa sekarang dan masa depan yang mampu menggerakkan hati seseorang untuk menjadi lebih baik lagi dengan menguatkan keimanan dan ketaatannya pada Allah Swt. Dengan

adanya penyesalan ini mampu meluruskan kepribadian seseorang, yaitu adanya sinkronisasi afeksi mencakup pengalaman masa lalu, saat ini, dan masa mendatang.

Kedua, meninggalkan secara langsung secara sadar dan berani. Jika perbuatan yang dilakukan manusia itu haram dianjurkan langsung bertaubat pada saat itu juga. Karena taubat orang yang terus-menerus melakukan perbuatan maksiat itu tidak sah. Salah satu perbuatan maksiat yaitu *ghibah* (menggunjing) sesama muslim. Maka, wajib meminta maaf kepada orang yang digunjingkan itu atau dapat memohon ampunan untuk orang yang mereka bicarakan atas fakta yang belum sesuai, perbuatan baik akan menghilangkan rasa ketenangan dan menghilangkan keburukan. Dalam nilai psikologi, kesadaran inilah yang mampu menyadarkan kondisi seseorang secara subjektif untuk dapat memahami dirinya sendiri secara tepat dan sadar akan perasaan, pikiran, dan mampu mengevaluasi diri sendiri. seseorang yang akan melakukan proses taubat pasti memiliki kesadaran atas kelakuan yang ia perbuat. Proses taubat memiliki kesadaran dan pengetahuan, keduanya muncul karena pengalaman hidup yang dilaluinya. Pengetahuan inilah yang menyatakan tingkat kesadaran perbuatan buruknya maksiat.

Ketiga, bertekad tidak mengulangi lagi untuk selama-lamanya dengan komitmen. Dengan adanya komitmen, manusia dapat mempersiapkan dirinya mencapai tujuan yang diinginkan dengan memiliki keteguhan dan keyakinan hati manusia untuk bertaubat dengan sungguh-sungguh tidak akan mengulangi lagi perbuatan dosa yang pernah dilakukan, pada intinya Allah mensyaratkan taubat kita dengan bersungguh-sungguh bukan sekedar semata-mata Allah Maha Pemaaf manusia mencoba mengulangi lagi dengan semudah tanpa kesungguhan dari hati. Sulit tentunya untuk bertahan tidak melakukan maksiat lagi, tetapi percayalah hati yang tekad dengan komitmen pasti bakal dijauhkan.

Dalam psikolog taubat, seorang terapis mendorong individu agar senantiasa mendekatkan diri dengan ibadah dan amal saleh, perilaku ini mencakup membina manusia dalam keimanan dan ketakwaan yang kuat. Psikolog mendorong individu terus mendekatkan diri pada ketaatan dan tidak memikirkan untuk berbuat dosa atau maksiat yang dilakukan pada masa lalu. Fungsi taubat dijelaskan dalam psikologi diarahkan pada *repeducational of individu* yang memiliki makna mencari persepsi untuk mendapatkan

perubahan yang nyata, kemudian menyatukan dalam bentuk kehidupan, serta memperkuat dirinya dari perasaan sedih yang berasal dari pengalaman buruknya di masa lalu. Dengan adanya bentuk penyesalan dan kesadaran dalam diri manusia dapat diupayakan dengan menyesali dan menerima kesalahan dan niat dalam hati memperbaiki hidupnya untuk menempuh masa depan yang cerah dan tidak mengulangnya lagi.

Taubat sebagai salah satu pintu kecintaan Allah terhadap manusia, kesalahan dosa maupun maksiat sebesar pun, Allah membuka pintu yang luas untuk manusia melakukan taubat, Allah maha pemaaf dan memberi ampunan bagi hambanya. Apabila taubat kita ingin diterima oleh Allah Swt. yang seharusnya dilakukan manusia adalah bersungguh-sungguh dan enggan melakukannya. Seperti taubat dilakukan dalam waktu dekat, menyesali perbuatan dengan adanya penyesalan dalam hati, dan tidak mengulangi kesalahan dosa atau maksiat lagi, berniat untuk memulai kehidupan yang baru dipenuhi rasa kebahagiaan dan masa depan yang baik. Taubat hakikatnya kembali kepada Allah Azza Wa Jalla dan mem-beranikan diri untuk menjauhkan dari perbuatan dosa yang pernah dilakukannya.

Daftar Pustaka

- Surur, Miftahus. "Konsep Taubat Dalam Al Qur'an." *Kaca (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 8, no. 2 (March 12, 2019): 4–20. <https://doi.org/10.36781/kaca.v8i2.3012>
- Husniati, Reva, Cucu Setiawan, and Dian Siti Nurjanah. "Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 3, no. 1 (January 10, 2023): 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>
- Kusnadi, Kusnadi, Muh Ikhsan, and Widyaastuti Adiningsih. "Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 8, no. 1 (April 30, 2022): 54–87. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i1.891>
- Lendra, Enovia. "Hakikat Taubat Dan Implementasinya Menurut Abu Al Qasim Al-Qusyairi." *Jurnal Al- Aqidah* 14, no. 1 (June 30, 2022): 74–82. <https://doi.org/10.15548/ja.v14i1.3905>

Solusi Cerdas Memutus Siklus Taubat-Maksiat melalui Pendekatan Psikologi

Annida Aulia N

“Maka barangsiapa bertaubat sesudah melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S. Al-Maidah: 39)

Manusia pada dasarnya diciptakan untuk beribadah kepada Allah, melakukan kebaikan sebagai khalifah di muka bumi. Dalam Al-Qur'an disebutkan manusia diciptakan dengan 3 komponen, akal, fisik, dan hati. Agar tidak terjerumus ke dalam perilaku maksiat, manusia haruslah dikontrol oleh hati nurani. Namun, dalam perjalanan hidupnya, setiap individu pasti pernah melakukan hal yang dipersepsikan baik dan buruk, secara sengaja maupun tidak sengaja. Beberapa manusia terkadang tidak dapat mengontrol nafsu dan pikiran buruknya sehingga terjerumus dalam dosa dan kemaksiatan. Individu yang telah melakukan kesalahan-kesalahan, menyadarinya, dan diikuti dengan keinginan untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik dikatakan mengalami proses pertaubatan (Hendricks dkk., 2023).

Dari Lingkungan Sampai ke Hati

Salah satu yang menjadi dasar manusia sampai akhirnya memutuskan untuk kita saat ini akan menjadi lebih baik jika saja kita memutuskan dengan cara berbeda. Penyesalan menyangkut emosi dengan melihat kembali ke belakang dan evaluasi terhadap suatu keputusan yang kurang baik, salah satunya adalah perasaan bersalah atas tindakan yang dilakukan dan mengetahui akibat dari hal tersebut melalui kesadaran diri ataupun melihat akibat yang dialami orang lain di lingkungannya, juga bisa muncul karena kepercayaan atau norma yang dianut seseorang. Dalam hal ini dapat dijelaskan melalui teori atribusi individu dalam psikologi oleh Fritz Heider yang menyatakan bahwa seseorang yang telah mengetahui sebab akibat dari sebuah perilaku dapat membuatnya sadar akan akibat dari perilaku yang dilakukan.

Pada fase tersebut individu akan mulai merencanakan untuk melakukan perubahan, namun apabila yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku menyimpang adalah lingkungannya dan ia masih berada di lingkungan tersebut, maka perubahan akan sulit untuk dijalani karena ia tidak mendapat arahan dan justru didorong untuk tetap melakukan hal yang menyimpang sehingga rencana berubah terlupakan. Penelitian oleh Sandtrock (2003) menjelaskan bahwa pengaruh lingkungan yang berperilaku menyimpang membuat seseorang menganggapnya sebagai kebiasaan, perilaku menyimpang di lingkungannya cenderung menjadi hambatan ke perilaku yang baik.

Untuk itu, dalam perjalanan menuju perubahan perlulah memperhatikan faktor yang mendukung proses pertaubatan. Dalam proses taubat, terdapat faktor yang mempengaruhi (faktor internal dan eksternal): Faktor internal yang memengaruhi proses pertobatan individu adalah adanya kemampuan individu dalam melakukan evaluasi diri, motivasi diri, dan kontrol diri. Selain itu, komitmen dan pemikiran mengenai orientasi masa depan berperan penting dalam proses pertobatan. Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi proses pertobatan adalah terdapat dukungan dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar. Selain itu, konformitas dari teman memiliki peran penting agar individu dapat mengarah ke segala hal yang positif. Adapun faktor eksternal lain yang memiliki peran penting yaitu dengan melakukan bimbingan intensif dalam hal spiritualitas dan religiositas dari lingkungan yang dibutuhkan untuk

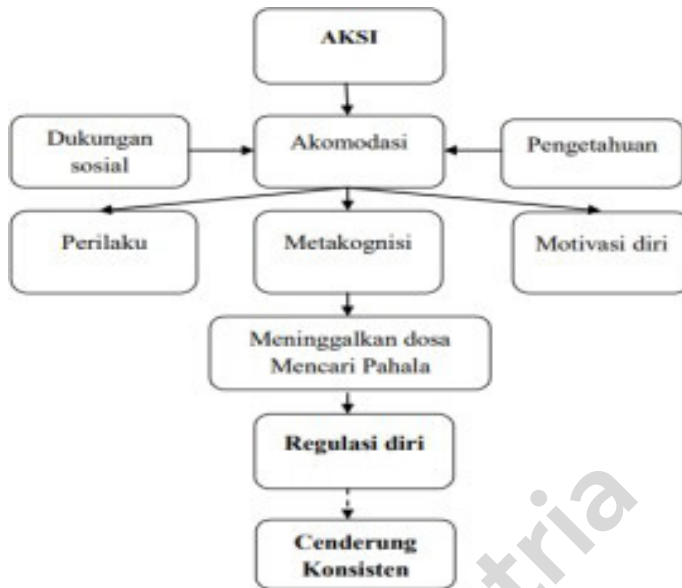
mempertahankan proses tobat yang telah dilakukan individu.

Lalu Kenapa Berat Banget untuk Bertahan?

Dalam praktiknya, proses taubat tidak semudah yang dibayangkan, terkadang di tengah perjalanannya manusia masih berkemungkinan untuk dapat kembali melakukan perbuatan menyimpang yang telah ditinggalkan dikarenakan beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut adalah karena pengaruh konformitas sosial yaitu perubahan perilaku seseorang agar sesuai dengan norma yang berlaku. Konformitas dalam taubat menjadikan seseorang tidak melaksanakan kewajibannya secara mandiri karena bukan berdasar keinginan diri melainkan tuntutan kelompok sehingga individu tidak teregulasi. Maka dari itu penting untuk selalu meluruskan niat semata karena Allah Swt.

Selanjutnya, bisa jadi karena lingkungan pertemanan yang menyimpang. Individu yang menjalankan proses taubat tetapi masih berada di lingkungan yang tidak baik akan cenderung mendapat dorongan kembali untuk melakukan hal yang menyimpang dan membuat taubat menjadi inkonsisten. Dalam buku *The Lucifer Effect* oleh Zimbardo dijelaskan bahwa ketika seseorang telah berubah pada kebaikan, ia dapat kembali berbuat kejahatan karena tetap berada di lingkungan dan situasi yang tidak baik yang akan mengucilkannya jika melakukan hal baik dan justru mengarahkan untuk melakukan hal yang tidak baik. Sehingga perlunya memilih lingkungan yang baik yang dapat mendukung dan mendorong seseorang tetap berada di jalan yang baik.

Menurut Jantz (2011) menyatakan apabila aspek-aspek dalam regulasi diri yaitu perilaku, metakognisi (cara berpikir mendalam yang melibatkan kesadaran dan kontrol diri), dan motivasi dapat terpenuhi maka seseorang mudah mengatur dirinya untuk mengorganisasikan, memberi instruksi diri, mengevaluasi, juga mengawasi diri sehingga tercapai tujuannya. Contohnya dalam proses taubat adalah seseorang yang mencari bimbingan melalui guru keagamaan, kemudian ia mendapatkan motivasi dari hal tersebut, ia akan memikirkan dengan kesadaran dan akal yang baik apa yang harus ia lakukan. Individu yang belajar dan mencari informasi atas kemauannya sendiri akan mudah termotivasi untuk terus belajar dan mengubah perilakunya sesuai yang diinginkan.



Tips Cerdas ala Psikologi Tasawuf “*One Day, One Hisab*”

Selain cara di atas, untuk bisa keluar dari siklus taubat-maksiat berulang, pendekatan dengan memadukan konsep dari tasawuf dan psikologi menjadi solusi yang tepat untuk seseorang yang mengalami hambatan dalam proses taubat sesungguhnya.

Di dalam siklus taubat-maksiat berulang terdapat sebuah kata penyesalan, Seseorang yang berada pada proses bertahan setelah sukses melakukan perubahan baik, kemudian kembali melakukan hal buruk yang sebelumnya telah berusaha dihilangkan, ia akan menyesali hal tersebut dan kembali melakukan taubat, tetapi dalam situasi tertentu hal tersebut dapat berulang kembali, hal itu dikarenakan seperti kata pepatah “penyesalan datang di akhir”. Lalu bagaimana jika seseorang mencari akar permasalahannya dan memikirkan terlebih dahulu penyesalan yang akan dia dapat sebelum kembali melakukan perbuatan buruk? Seperti alah seorang ‘ulama yakni Sulthanul Ulama Izzuddin bin Abdissalam dalam bukunya yang berjudul *Syajaratul Ma’arif* memberikan solusi untuk mendekatkan diri pada akar permasalahan kiranya hal itulah yang dapat menjelaskan “*One Day, One Hisab*”.

Dalam hal ini, psikologi menjelaskan perlunya “*Regret Regulation*” atau “Regulasi Penyesalan” oleh Zeelenberg (2007). Zeelenberg dan Pieters (2007) merumuskan strategi bagaimana

kita dapat mengurangi atau menghindari pengalaman tidak nyaman bernama “regret”. Melalui teorinya “regulasi regret” mereka menjelaskan bahwa orang dapat mencegah regret yang akan dialaminya “mendatang” yakni dengan, antara lain dengan meningkatkan kualitas keputusan.

Meningkatkan kualitas keputusan untuk mencegah penyesalan di masa depan dapat dilakukan dengan meningkatkan pencarian informasi internal (memori) atau eksternal.

Penyesalan bukan hanya sekadar reaksi afektif dari hasil keputusan buruk, lebih dari itu, penyesalan merupakan emosi yang memberi arah pada perilaku seseorang (Zeelenberg & Pieters, 2007). Individu mengalami penyesalan atas tindakan buruk yang kembali ia lakukan dan memikirkan betapa sulitnya perjalanan yang telah ia lakukan untuk bertaubat. Ia akan mengevaluasi dan menghitung ke belakang perbuatan apa yang telah ia lakukan dan bagaimana agar semakin konsisten dalam proses taubat di hari berikutnya.

Sejalan dengan teori tersebut, *One Day One Hisab* hadir dengan mengevaluasi perbuatan masa lampau sebagai perantara untuk mensyukuri hal-hal baik serta untuk memohon ampunan dan taubat atas hal-hal buruk yang telah dilakukan yang menyebabkan penyesalan. Hisab dalam islam diartikan sebagai perhitungan, yang dimaksud di sini adalah memperhitungkan terlebih dahulu dengan menghadirkan informasi internal (memori) yaitu terkait perbuatan yang telah dilakukan dan informasi terkait ganjaran kehidupan akhirat atas perbuatan yang telah dilakukan sehingga dapat bersyukur dan meminimalisir penyesalan yang dapat terjadi kembali.

Penerapan *One Day One Hisab* dilakukan setiap hari kita bisa mengamalkan evaluasi perbuatan dari pagi hingga sebelum tidur agar di hari esok kita dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Hasyr ayat 18 yang berarti

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat).”

Taubat memang merupakan hal yang tidak mudah, mengapa? Karena hadiahnya surga. Untung Allah Maha Pengampun. Tapi janganlah sampai menjadi alasan untuk bermudah-mudahan kembali berbuat dosa.

“Sungguh Allah menerima taubat hamba-Nya selama nyawa belum sampai di kerongkongan”
(H.R. At -Tirmidzi).

Singkatnya, dalam proses taubat manusia seseorang dapat kembali melakukan perbuatan maksiat yang pernah ia lakukan karena adanya beberapa faktor dan jika hal itu terus berulang ia akan terjebak dalam siklus taubat maksiat. *One Day One Hisab* merupakan sebuah solusi cerdas untuk membantu seseorang dapat keluar dari siklus taubat maksiat pada proses pertaubatan dengan evaluasi perbuatan setiap harinya. Dengan metode *One Day One Hisab* ini, seseorang diharapkan dapat memutuskan untuk keluar dari siklus taubat maksiat sehingga dapat lebih dekat kepada Allah dan kesejahteraan psikologisnya dapat meningkat.

Pada akhirnya, kesabaran, niat baik, dan tekad untuk berubah adalah kunci untuk keluar dari siklus ini. Jangan ragu untuk mencari bantuan dan dukungan dari keluarga, teman, atau seorang guru spiritual.

Daftar Pustaka

- Prajamukti, P. N. A., & Qonitatin, N. (2023). Dinamika psikologis dalam proses pertobatan: Kajian literatur sistematis. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu690>
- Husniati, R., Setiawan, C., Nurjanah, D. S., Psikoterapi, J. T., Ushuluddin, F., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v3i1.19625>
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3–18. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701_3
- Hendricks, J. J., Cazier, J., Nelson, J. M., Marks, L. D., & Hardy, S. A. (2023). Qualitatively exploring repentance processes, antecedents, motivations, resources, and outcomes in Latter-day Saints. *Archive for the Psychology of Religion*, 45(1), 61–84. <https://doi.org/10.1177/00846724221133137>
- Sandrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja* (ed.6). Jakarta: Erlangga

- Zimbardo, P. (2007). Understanding How Good People Turn Evil (ed.1). New York: Random House
- Jantz, C. (2011). Self Regulation and Online Development Student Succes.Journal Of Online Learning Teaching,1(6), 852-857

@galuhpatria

Tawakal: Guna Menghadapi Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa

Muhammad Ismail

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 30 yang menyebutkan,

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: ‘Sesungguhnya Aku akan menjadikan seorang khalifah di muka bumi.’”

Hal ini menegaskan bahwa manusia diberikan keistimewaan dan kapasitas untuk mengelola kehidupan di bumi dengan akal budi dan kemampuan spiritual yang tinggi.

Menurut Asrofi (2022) dalam fase ini, individu diharapkan sudah mampu untuk hidup mandiri, membuat keputusan penting, dan menghadapi berbagai tantangan hidup dengan penuh kesiapan. Tidak jarang pada fase dewasa awal, yang dikenal sebagai fase *emerging adulthood*, diwarnai dengan berbagai tantangan psikologis, yakni salah satunya adalah *quarter life crisis*. Dalam situasi seperti ini, tawakal dapat berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan yang membantu mereka melepaskan diri dari standar-standar tersebut dan fokus pada usaha dan ridha Allah. Dengan tawakal, mereka dapat menemukan ketenangan dan

kestabilan batin, karena percaya bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan rencana Allah yang Maha Bijaksana.

Tawakal adalah konsep yang berarti bersandar sepenuhnya kepada Allah Swt. dalam segala hal, sambil tetap berusaha dan bekerja keras. Dalam konteks psikoterapi, tawakal dapat membantu individu melepas diri dari tekanan dan kecemasan yang mereka rasakan dengan menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Allah.

Menurut Imam Al-Ghazālī, tawakal adalah bagian dari keimanan yang terdiri dari ilmu, keadaan, dan perbuatan. Ini berarti bahwa untuk mencapai sikap tawakal, individu harus memiliki pengetahuan yang benar tentang Allah dan kehendak-Nya, menyandarkan diri kepada Allah dalam menghadapi kepentingan dan kesulitan, serta tetap tenang hati ketika ditimpa bencana.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya 'Ulumiddin* menjelaskan hakikat tauhid, yang menjadi dasar dari sifat tawakal, dengan menyatakan bahwa tawakal merupakan bagian dari keimanan. Keimanan itu sendiri tidak akan sempurna tanpa adanya tiga unsur utama: ilmu, keadaan hati, dan amal perbuatan. Demikian pula, sifat tawakal terdiri atas ilmu sebagai fondasi, amal perbuatan sebagai hasilnya, dan kondisi hati sebagai tujuan akhirnya. Tawakal diartikan sebagai sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dalam menghadapi berbagai urusan, bersandar kepada-Nya dalam kesulitan, serta tetap teguh dan tenang jiwa ketika menghadapi musibah.

***Quarter-Life Crisis* dan Tantangan yang Dihadapi**

Kehidupan di dunia bersifat dinamis, di mana setiap individu akan mengalami perubahan sejak masa pralahir atau ketika masih dalam kandungan, hingga memasuki masa kanak-kanak, remaja, dan akhirnya dewasa. Setiap tahap perkembangan ini memiliki tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi. Sebagai contoh, dalam transisi dari remaja ke dewasa, individu dihadapkan pada tanggung jawab untuk hidup mandiri dan mampu berpikir secara terbuka dari berbagai sudut pandang.

Masa remaja sering kali disebut sebagai fase pencarian jati diri, masa penuh tantangan, periode yang cenderung tidak realistis, sekaligus tahap awal menuju kedewasaan. Periode ini dianggap sebagai salah satu masa paling penting yang menentukan perkembangan individu di masa mendatang. Ketika masa remaja

berakhir, individu akan menghadapi lebih banyak tuntutan dari lingkungan karena memasuki masa dewasa yang lebih kompleks dibandingkan tahap sebelumnya. Reaksi individu terhadap transisi ini beragam. Beberapa merasa antusias, percaya diri, dan senang, sementara yang lain merasa takut, cemas, atau memiliki rasa tidak percaya diri yang berlebihan. Semua individu melewati fase perkembangan ini, khususnya dalam rentang usia 18-29 tahun, yang dikenal sebagai masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Quarter life crisis adalah fenomena yang sering dialami oleh individu berusia 19 hingga 30 tahun, di mana mereka merasa kebingungan, cemas, dan tidak puas dengan kehidupan yang sedang dijalani. Ajihri (2019) mengatakan mereka mulai mempertanyakan makna hidup, karir, hubungan interpersonal, dan arah tujuan hidupnya. Hal ini sering kali disebabkan oleh ketidakjelasan visi dan misi hidup, tekanan sosial, dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan. Fenomena ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat berujung pada berbagai masalah mental serius seperti depresi, kecemasan, dan perasaan putus asa, (Fauzian, 2020).

Tantangan yang dihadapi meliputi tuntutan hidup mandiri, menemukan pekerjaan, mengeksplorasi diri, pemaknaan diri yang dalam, membangun relasi yang baik, dan berbagai tantangan lainnya. Hal tersebut berpengaruh terhadap perubahan perilaku dalam proses memperoleh kesehatan mental tertinggi, yaitu *flourishing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat lebih dalam mengenai pengalaman dan pemaknaan *flourishing* pada masa *quarter-life crisis*.

Tawakal Sebagai Solusi Untuk Menghadapi *Quarter-Life Crisis*

Tawakal memiliki peran yang signifikan dalam membantu menghadapi *quarter life crisis*. Tawakal, yang berarti bersandar sepenuhnya kepada Allah Swt. namun tetap dengan usaha, dapat menjadikan solusi psikoterapi yang efektif dalam mengatasi kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan yang sering dialami oleh individu berusia 20 hingga 30 tahun. Dengan memahami dan menerapkan konsep tawakal, manusia dapat menemukan ketenangan dan kestabilan batin di tengah tekanan hidup modern yang serba cepat dan penuh tuntutan.

Tawakal mengajarkan mereka untuk melepaskan diri dari ketergantungan pada hal-hal duniawi, menerima keadaan dengan lapang dada, dan percaya bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan rencana Allah yang Maha Bijaksana. Melalui langkah-langkah seperti mengetahui kehendak Allah, menetapkan sebab akibat, meneguhkan hati terhadap pemahaman tauhid, berhusnuzon, dan menerima keadaan, individu dapat membangun sikap positif dan *resilience*.

Integrasi Tawakal dengan Upaya Praktis untuk Mengatasi

Dalam melakukan tindakan seseorang seharusnya mengeluarkan semua potensi terbaiknya secara maksimal. Berdoa dan tawakal kepada Allah Swt. untuk menenangkan jiwa. Setelah yakin bahwa semua yang terjadi adalah atas kehendak Allah Swt., hal yang juga harus dilaksanakan adalah bersyukur, dengan bersyukur Allah Swt. akan menambah rizki. Adapun contoh dari upaya praktis yakni dengan tawakal dalam pengambilan keputusan seperti saat dihadapkan dengan kebingungan atau keraguan tentang keputusan hidup baiknya berusaha semaksimal mungkin dan yakin kepada Allah Swt. akan apapun hasilnya. Contoh lain dari tawakal dalam mencapai keseimbangan hidup antara pekerjaan, kehidupan sosial, dan kesehatan mental yakni dengan mengatur waktu dengan bijak seperti mampu mengalokasikan waktu untuk pekerjaan, keluarga, serta kegiatan pribadi lainnya. Serta mampu menjaga kesehatan fisik dan mental dengan berolahraga, makan sehat, dan menjaga relasi yang mendukung pada kegiatan-kegiatan positif. Dengan mengintegrasikan tawakal pada upaya praktis, dapat mengatasi *quarter life crisis* dengan lebih tenang dan percaya bahwa setiap langkah yang diambil, meskipun sulit dan penuh tantangan tetapi akan membawa hasil yang lebih baik sesuai dengan kehendak Allah Swt. yang telah ditentukan.

Kesimpulannya bertawakal merupakan salah satu cara untuk menghadapi *quarter life crisis*, tawakal menjadikan hati tenang, nyaman dan tenteram, segala kekhawatiran, keresahan, kecemasan dan ketakutan serta keraguan yang dirasakan terhadap masa depan akan berkurang. Tawakal wajib hukumnya untuk kesempurnaan iman, tidak ada iman tanpa tawakal dan tidak ada tawakal tanpa iman. Secara keseluruhan, pembahasan mengenai topik ini menunjukkan bahwa setiap aspek yang telah diulas memiliki peran penting dalam memahami tawakal sebagai upaya

dalam menghadapi *quarter life crisis* yang lebih luas. Dari analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa meskipun adanya tantangan yang dihadapi, namun masih terdapat banyak peluang untuk mencapai solusi yang efektif. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk terus mencari cara dalam menghadapi *quarter life crisis* ini.

Sebagai penutup, marilah kita bersama-sama berkomitmen untuk terus belajar serta bertawakal demi menciptakan masa depan yang lebih aman, nyaman, dan damai. Secara psikologis dalam menghadapi *quarter life crisis* dampak positif dari tawakal merupakan indikator-indikator yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, yaitu seperti memunculkan rasa optimis, tidak mudah stres sehingga hal itu memungkinkan individu untuk menjalani hidup mereka dengan cara yang baik.

Daftar Pustaka

- Yanti, A. D., & Untari, K. S. (2024). Analisis Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi Zdi Era Digital. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7).
- Imam Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid IV, (Bierut: Dar al Kutub al-Ilmiyah, t.t). h. 259
- Sri Yulia Sari, "Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja", *Primary Educational Journal (PEJ)*, (2017) hal. 48. Diakses dari <https://pej.fk.uinjambi.ac.id/index.php/PEJ/index>
- Yunanto, T. A. R., & Putra, D. A. A. (2023). Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal of Psychological Science and Profession)*, 7(3), 236-255.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80-92.

Tawakal, Antara Berpasrah dan Berubah Sebuah Proses Regulasi Emosi

Bagus Valiant Amanta

Dalam keseharian manusia sering dihadapkan oleh berbagai macam masalah kehidupan. Mulai dari kegagalan, ketidakpastian atau kecemasan, serta sebuah tantangan yang menjadi salah satu faktor pengganggu emosional serta jiwa mereka. Untuk menghadapi situasi ini, dalam agama Islam diberikan sebuah proses ataupun konsep yang bernama tawakal. Konsep tawakal sangatlah penting bagi setiap manusia karena dapat menjadi sebuah landasan spiritual dan psikologis setiap manusia dalam menghadapi tantangan kehidupan. Tawakal adalah proses berserah diri kepada Allah. Allah Swt. berfirman pada Q.S Hud, ayat 123 dan juga Q.S Al-Ahzab ayat 2-3 yang berbunyi dan bermakna:

فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ

“fa’bud-hu wa tawakkal ‘alaih”

*“Maka sembahlah Dia, dan bertawakallah kepada-Nya”
(Q.S. Hud: 123)*

وَإِذْ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا (٢) وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ
(بَا) وَكِيلًا (٣)

*“wattabi‘ mâ yû hâ ilaika mir rabbik,
innallâha kâna bimâ ta‘malûna khabîrâ”
“wa tawakkal ‘alallâh, wa kafâ billâhi wakîlâ”*

“Ikutilah apa yang diwahyukan Tuhanmu kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. Bertawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai pemelihara.” (Q.S Al-Ahzab: 2-3).

Dari penggalan surah diatas, Allah Swt. tidak hanya memerintahkan untuk beribadah dan mengikuti wahyu-Nya, akan tetapi Allah Swt. juga memerintahkan kepada nabi dan rasul serta umatnya untuk senantiasa bertawakal kepada-Nya.

Namun, pernahkah anda merasa sudah melakukan semua hal dan ketika diharuskan bertawakal anda merasakan sesuatu yang masih menggajal ataupun membuat anda cemas? Sebagai contoh jika dalam dunia pendidikan seorang mahasiswa mengerjakan tugas akhir dan sudah mengerjakan dengan hati-hati dan sesuai format. Kemudian pada saat pengumpulan tugas mahasiswa tersebut sudah berdoa dan mempasrahkan hasil akhirnya kepada Allah Swt., akan tetapi dalam hatinya masih merasa cemas serta takut akan nilai yang akan diberikan oleh dosen. Pada kenyataannya, dalam bertawakal, banyak hal yang perlu dipersiapkan tidak hanya sekedar ucapan ataupun niat untuk bertawakal. Dalam bertawakal manusia diharuskan untuk bersikap ikhlas berpasrah dan percaya kepada Allah Swt. sehingga dalam konsep tawakal juga mencerminkan sebuah proses regulasi emosi yang kompleks di mana manusia diharuskan untuk menerima situasi dengan ikhlas sambil menjaga semangat untuk tetap berusaha menghadapi keadannya sesuai kemampuannya.

Bagaimana jika dengan bertawakal kita menjadi lebih mengenali, mampu menerima dan mengelola perasaan-perasaan yang hadir, baik itu positif maupun negatif sehingga dapat lebih bermakna dan mencapai ketenangan batin serta menjadi sebuah solusi yang produktif.

Mari Berkenalan dengan Regulasi Emosi

Regulasi adalah kata serapan dari bahasa Inggris *regulation* yang artinya aturan. Sedangkan dalam KBBI, regulasi adalah cara mengendalikan masyarakat dengan suatu aturan tertentu. Sehingga dari kedua pengertian tersebut, regulasi adalah peraturan yang mengikat yang dijadikan sebagai standar perilaku dalam melakukan tindakan atau pekerjaan.

Regulasi emosi merupakan bentuk mengelola diri dalam menangani suasana hati seperti sedih, senang, marah, atau perasaan kecewa dalam usaha untuk menenangkan diri. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi, dengan melihat bagaimana individu tersebut mengalami dan mengungkapkan emosinya, hal tersebut akan berpengaruh pada perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Balter dalam Wienda, 2020). Regulasi emosi adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya (Gross dalam Kinanti & Aira, 2022).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian individu (Rusmaladewi dalam Kinanti & Aira, 2022). Usia menjadi faktor yang berpengaruh karena seiring dengan pertumbuhan usia individu maka akan semakin mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan pengalaman masa lalu. Kemudian untuk jenis kelamin, biasanya cenderung terdapat perbedaan dalam mengontrol emosi diantara laki-laki dan perempuan akan tetapi tidak menutup kemungkinan kedua gender memiliki regulasi emosi yang sama tergantung pada masing-masing individu. Selanjutnya ada faktor religiusitas yang mempengaruhi regulasi emosi karena disetiap agama apapun selalu diajarkan untuk melakukan regulasi emosi seperti jika di Islam seperti pada surat *Al-Imran* ayat 134 yang memiliki makna yaitu anjuran untuk menahan marah dan bersabar. Terakhir kepribadian mempengaruhi regulasi emosi karena pada beberapa kasus seperti contohnya individu dengan kepribadian *Neuroticism* di mana individu dengan kepribadian ini cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah.

Lalu, Apa Itu Tawakal?

Kata tawakal dan derivasinya disebut sebanyak 44 kali dalam Al-Qur'an yang tersebar dalam 24 surah dan 38 ayat, diantaranya

adalah pada surah Al-Furqon ayat 58, Ali Imran ayat 159, An-Nahl ayat 99 dan sebagainya (Baqy & Fuad dalam Aina 2024). Dalam kamus umum Bahasa Indonesia, tawakal memiliki arti berserah pada kehendak Allah Swt. dengan hati yang sepenuhnya percaya. Tawakal merupakan salah satu sikap yang di sebut dalam Al-Qur'an. Tawakal adalah suatu sikap mengharapkan segala perlindungan, jaminan semata-mata kepada Allah Swt. Maka dari itu dalam memiliki sikap tawakal membutuhkan kesungguhan yang bersumber dari dalam hati seorang hamba sebagai upaya untuk menggapai kebaikan dan terhindar dari segala bentuk keburukan (Nasution dalam Aina 2024).

Tawakal akan menekankan pada aspek psikologis, jika seseorang benar-benar bertawakal kepada Allah Swt., dia tidak akan pernah mengalami kesedihan atau kesedihan dalam hatinya. Ini karena kejiwaan seseorang sangat terkait dengan perasaan seseorang. Ia akan terus bersabar dan menerima apa pun yang diberikan Allah Swt. mau itu musibah ataupun bukan. Ia selalu menyerahkan segala sesuatu, termasuk dirinya sendiri, kepada Allah Swt. Dia melakukannya dengan tulus dan hanya karena Allah Swt.

Akan tetapi bukan berarti dalam melakukan tawakal individu langsung menyerahkan semua kepada Allah Swt. Menurut M. Quraish Shihab, tawakal bukan berarti penyerahan mutlak atas segala masalah kepada Allah Swt. akan tetapi tawakal adalah berserah diri kepada Allah Swt. yang sudah diiringi dengan usaha atau ikhtiar dari individu. Ketika seseorang menginginkan sesuatu maka hendaklah ia melakukan segala usaha yang baik kemudian lalu jika semua sudah dilakukan barulah berserah diri kepada Allah Swt. untuk hasilnya nanti.

Beregulasi Emosi dengan Tawakal

Bertawakal merupakan sebuah proses individu mengelola emosi melalui keyakinan spiritual bahwa Allah Swt. memiliki kendali penuh atas segalanya. Sikap tawakal dan kemampuan pengendalian emosi saling berkaitan satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Keduanya saling memberikan kontribusi satu sama lain dalam kehidupan individu. Ketika individu melakukan tawakal dengan baik, keadaan mental dan batinnya menjadi lebih baik karena dalam proses bertawakal individu akan belajar bagaimana dia akan menstabilkan emosinya, menguatkan dirinya sendiri, serta menjadi lebih dekat kepada Allah Swt. Adanya beberapa aspek

penting yang terjadi dalam proses tawakal yang baik menjadikan individu dapat mengarahkan arah hidupnya menjadi lebih matang, positif, serta penuh dengan makna. Aspek-aspek penting yang dapat ditemui dalam proses bertawakal antara lain, yaitu :

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Saat melakukan proses tawakal akan terjadi proses mengatur emosi dimulai dengan mengenali emosi yang muncul pada diri sendiri seperti takut, marah, kecewa, hingga kebahagiaan. Kesadaran individu akan adanya emosi negatif ataupun positif berlebihan yang terjadi pada dirinya merupakan bagian dari perjalanan bertawakal.

2. *Reframing* Kognitif

Dalam teori psikologi positif, ada sebuah teknik bernama *reframing cognitive* yaitu mengidentifikasi dan kemudian mengubah cara pandang terhadap situasi, pengalaman, peristiwa, ide, atau emosi yang terjadi. Menggunakan pendekatan kognitif dengan cara mengubah cara pandang individu terhadap situasi akan mampu memberikan mereka kemampuan dalam mengatur emosi negatifnya menjadi lebih baik. Sebagai contoh ketika individu mendapat sebuah musibah namun individu tersebut memandangnya musibah tersebut sebagai ujian dari Allah maka individu tersebut menjadi lebih termotivasi untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

3. Pengendalian Emosi

Dalam melakukan tawakal akan terjadi proses untuk mengendalikan emosi. Pengendalian emosi yang sering dilakukan akan melatih individu menjadi lebih matang serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Hal ini bisa dilakukan dengan cara senantiasa untuk melakukan doa dan dzikir kepada Allah Swt., kemudian ketika mendapati sebuah musibah mengucapkan kalimat *istirja* agar dapat selalu mengingat kehadiran Allah disetiap musibah yang menimpa individu, serta dalam proses bertawakal hendaklah manusia senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah Swt.

4. Penerimaan Diri (*Acceptance*)

Ketika individu sudah mulai mengikhlaskan dan berpasrah diri kepada Allah, disitulah individu tersebut

melakukan sebuah proses regulasi emosi untuk menerima segala sesuatu hal dengan lapang dada sembari tetap percaya kepada Allah Swt. meskipun hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Sehingga dengan bertawakal individu akan mudah melakukan penerimaan pada dirinya sendiri sehingga menjadikan kehidupannya lebih bermakna dan ikhlas.

5. Keseimbangan Doa dan Usaha

Bertawakal artinya berserah diri kepada Allah namun tidak secara pasif melainkan harus disertai keseimbangan antara ikhtiar dan doa sehingga individu dapat lebih produktif serta menjadi lebih dekat kepada Allah Swt.

Bertawakal akan memberikan manusia sebuah ketenangan hati, pikiran, serta meningkatkan kemampuan manusia dalam mengendalikan emosinya, tawakal mengajari manusia bagaimana cara berproses menuju kematangan emosi yang lebih baik karena dalam prosesnya individu diharuskan untuk berusaha sebaik mungkin kemudian menyerahkan segala hasil akhirnya kepada Allah Swt. dengan penuh kepercayaan tanpa adanya keraguan sehingga ketika individu mengamalkan tawakal maka dalam proses tawakalnya individu tersebut akan mulai melatih kognisinya untuk berpikir secara positif, melatih dirinya untuk mengatur emosi positif maupun negatifnya, dan juga membantu melatih jiwanya agar lebih tenang dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Proses tawakal memunculkan berbagai aspek penting yang sangat berpengaruh kepada manusia. Aspek-aspek penting yang terjadi pada proses bertawakal seperti kesadaran diri, perubahan cara pandang, pengendalian emosi, penerimaan diri, dan keseimbangan doa dan usaha dapat meningkatkan kualitas pengambilan suatu keputusan pada individu serta mengarahkan individu untuk menjadi lebih produktif sehingga dengan memahami dan menerapkan tawakal dapat memberikan manusia sebuah arti kehidupan yang lebih bermakna dan positif.

Daftar Pustaka

Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 25-33.

- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 6(01), 73-102.
- Hasan, M. (2018). Konsep Tawakal dalam al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Ningsih, A. (2024). Hubungan Sikap Tawakal dan Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an. *Mashadiruna Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2), 129-140.
- Utomo, H. B. (2015). Keterkaitan Antara Kognitif Dengan Regulasi Emosi. Kediri: Universitas Airlangga.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).

Mencintai dengan Tawakal: Menyerahkan Segalanya Kepada Allah

Muhammad Zulfa Syaifawan

Dunia dipenuhi oleh cinta dan kasih sayang. Allah Swt. menciptakan dunia agar manusia dapat saling menyayangi dan bersama-sama membangun peradaban. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 30, manusia diciptakan untuk menjadi khalifah di muka bumi. Dalam menjalani kehidupan, cinta selalu hadir baik cinta kepada Allah maupun kepada sesama manusia. Kehadiran cinta adalah sesuatu yang alami karena merupakan fitrah yang Allah tanamkan dalam diri manusia. Maka dari itu, manusia perlu memanfaatkan rasa cinta ini dengan bijak. karena cinta yang disalahgunakan dapat membawa manusia pada perbuatan yang dilarang oleh Allah. Namun, jika cinta digunakan dengan benar ia dapat menjadi pendorong bagi manusia untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Cinta adalah anugerah dari Tuhan yang dianugerahkan kepada manusia sebagai salah satu bentuk emosi yang ada dalam diri mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Gazali (2015), Cinta memiliki berbagai bentuk dan definisi, mulai dari cinta kepada diri

sendiri, cinta kepada sesama manusia, hingga cinta kepada Tuhan yang menciptakan segalanya. Namun, Manusia sering kali hanya berfokus pada memberikan cinta kepada sesama, padahal untuk mendapatkan cinta dari orang lain, manusia terlebih dahulu harus mampu menunjukkan cinta kepada Allah Swt. Sebab, jika Allah Swt. menyayangi seseorang, maka seluruh makhluk ciptaan-Nya juga akan menyukai orang tersebut (M. Hamd, 2018).

Dalam hidup di dunia, manusia senantiasa berada di bawah pengawasan Allah Swt. Ketika seseorang telah mencapai tahap mencintai Tuhan, ia akan sepenuhnya menyerahkan segala urusan dunia kepada Tuhan Yang Maha Esa. Cinta kepada Tuhan akan memunculkan sifat tawakal dalam diri seseorang. Tawakal ini akan membantu individu menjalani hidup dengan keyakinan bahwa segala proses kehidupan adalah bagian dari rencana Tuhan Yang Maha Esa. Dengan demikian, tidak ada tempat bagi amarah, kesombongan, atau keangkuhan dalam dirinya. Namun, manusia sering kali terpesona oleh keindahan dunia dan lupa kepada Tuhan yang menciptakan mereka. Akibatnya, banyak orang di zaman sekarang mudah mengeluh dan tidak mengandalkan Allah Swt dalam menghadapi segala urusan mereka.

Tawakal memang menjadi topik yang menarik untuk dibahas di era modern ini. Tawakal sering kali dikaitkan dengan usaha yang dilakukan seseorang sambil terus berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah Swt. agar diberikan kemudahan dalam hal rezeki dan pencarian pekerjaan. Namun, dalam pembahasan ini, tawakal akan dilihat dari sudut pandang yang berbeda, yaitu tawakal dalam konteks cinta kepada Allah Swt. Banyak filsuf yang telah membahas tentang cinta, salah satunya adalah Jalaluddin Rumi. Tawakal dan cinta adalah dua konsep yang memiliki hubungan yang sangat erat dan dinamis. Cinta kepada Allah Swt. haruslah disertai dengan rasa cinta yang mendalam, serta kesediaan untuk menyerahkan seluruh jiwa dan raga hanya kepada-Nya. Tawakal adalah bagian dari proses mendalam tersebut. Cinta menjadi jalan penghubung antara manusia dan Tuhan, karena manusia dapat menerapkan sikap tawakal dalam dirinya jika didasari oleh perasaan cinta kepada Tuhan.

Cinta kepada Sang Pencipta adalah suatu kewajiban bagi setiap manusia. Para sufi mendefinisikan cinta sebagai ketaatan kepada Allah Swt. dan menjauhi segala larangan-Nya. Cinta menurut para sufi menggambarkan bagaimana mencintai dengan

tawakal dan sepenuhnya menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah Swt. Para sufi, selama hidup di dunia, mengosongkan hati mereka dan memfokuskan perasaan cintanya hanya untuk Allah. Contoh nyata dari hal ini terlihat pada salah satu sufi terkenal, Rabi'ah al-Adawiyah. Cinta yang dimiliki oleh Rabi'ah al-Adawiyah benar-benar didasari oleh tawakkal kepada Allah Swt., karena dalam kehidupan sehari-harinya, Rabi'ah sangat tidak tertarik pada kehidupan duniawi dan sepenuhnya menggantungkan rezekinya hanya pada Allah Swt.

Menurut Imam Al-Ghazali, cinta kepada Allah Swt. dan Rasulullah adalah kewajiban bagi setiap umat Muslim, sesuai dengan yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Banyak orang yang salah dalam memahami makna cinta dan tawakal. Seringkali, manusia mencintai Tuhan hanya karena menginginkan sesuatu, padahal Allah sangat jelas mengetahui maksud setiap hamba-Nya. Dalam kehidupan duniawi, manusia juga sering keliru dalam memahami tawakal. Banyak orang yang hanya bertawakal tanpa berusaha secara fisik sebagai manusia.

Harun Nasution menjelaskan bahwa konsep mahabbah atau cinta kepada Tuhan adalah dengan menyerahkan seluruh diri kepada yang kita kasihi. Artinya, jika manusia ingin dicintai oleh Tuhan, maka mereka harus senantiasa memberikan segalanya dalam dirinya untuk Tuhan. Hal ini tentu sangat sulit diterapkan di era modern sekarang, karena banyak manusia yang mengaku mencintai Tuhan, tetapi lalai dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban mereka, seperti salat, puasa, zakat, bersedekah, dan sebagainya. Para sufi merupakan contoh terbaik bagi mereka yang berusaha sebaik mungkin dalam mencintai Tuhan. Menurut Margaret Smith, Rabi'ah al-Adawiyah adalah orang pertama yang menyatakan cintanya kepada Tuhan tanpa mengharapkan balasan sedikit pun.

Mencintai adalah bagian dari kodrat manusia. Dalam kehidupan, manusia tidak akan terpisah dari cinta, baik itu cinta kepada sesama manusia maupun cinta kepada Sang Pencipta. Namun, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana manusia menjalani proses mencintai Sang Pencipta. Proses ini tidak dapat dipisahkan dari ketaatan terhadap perintah-perintah-Nya. Dengan menaati perintah-Nya, manusia menunjukkan cintanya kepada Tuhan. Dalam menjalani proses mencintai Tuhan, manusia juga harus menerapkan sifat tawakal dalam dirinya. Hal ini bertujuan

agar manusia tidak menjadi sombong di hadapan Tuhan dan tetap menyadari kebesaran serta keagungan-Nya.

Tuhan menciptakan manusia dengan tujuan agar mereka senantiasa beribadah kepada-Nya. Ibadah yang dilakukan oleh manusia merupakan wujud penerapan amar ma'ruf dan nahi mungkar yang diperintahkan oleh-Nya. Beribadah kepada Tuhan tidak hanya terbatas pada salat, zakat, puasa, atau melaksanakan ibadah haji. Menjaga lingkungan serta meyakini bahwa seluruh alam semesta adalah ciptaan-Nya juga termasuk bagian dari proses mencintai Tuhan. Dengan merenungi berbagai ciptaan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan semakin mendalami cinta kepada-Nya, sekaligus menerapkan sifat tawakkal dalam dirinya. Kesadaran bahwa manusia tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan Sang Pencipta akan menjauhkan mereka dari sifat angkuh, sombong, dan keras hati. Sebaliknya, jika manusia melanggar perintah Tuhan, itu menunjukkan bahwa mereka tidak mencintai-Nya. Oleh karena itu, mencintai Tuhan harus disertai dengan penyerahan diri secara penuh dan mendalam kepada-Nya.

Mencintai Tuhan dan menyerahkan segalanya kepada-Nya adalah tantangan besar yang harus dihadapi oleh manusia. Sebagai makhluk yang diciptakan untuk beribadah kepada Tuhan, manusia perlu memiliki sifat tawakal yang baik untuk membantu mereka mendapatkan cinta dari-Nya. Dengan memulai dari penerapan tawakal, manusia akan lebih terdorong untuk melaksanakan apa yang diperintahkan oleh Tuhan. Sayangnya, manusia sering lupa mencintai Tuhan karena daya tarik dunia begitu memukau, terutama bagi mereka yang kurang memiliki iman yang kuat dalam hidupnya. Namun, tidak ada kata terlambat untuk memulai membangun hubungan cinta dengan Tuhan. Hal ini bisa dimulai dengan mengamalkan perbuatan baik yang disukai oleh Tuhan. Dalam menjalani kehidupan di dunia, tawakkal harus selalu hadir, karena sifat tawakal dapat menjadi jembatan antara cinta manusia dengan cinta kepada Tuhannya.

Daftar Pustaka

Harahap, D. S., Adenan, & Nasution, K. (2023). Konsep Cinta kepada Allah Menurut Zulfikar Ahmad Naqshabandi (Studi Kasus Pernikahan Ta'aruf di Kelurahan Paya Pasir Kecamatan Medan Marelan). *ANWARUL: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, Vol. 3, No. 4, 901-917.

- Rahmawati. (2013). Cinta dalam Pandangan Sufisme. 236-243.
- Ulfatunaimah. (2022). Mahabbah Kepada Allah Dalam Al-Qur'an. Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, Vol. 3, No. 1, 103-115.
- Yanti, M., & Bahagia, M. (2023). Cinta Ilahi (Mahabbah) Sufi Wanita: rabi'ah Al-Adawiyah. Ekhsis: Jurnal Ekonomi, Syariah dan Studi Islam, Vol. 1, No. 2, 47-60.

@galuhpatria

Tawakal, Penyejuk Jiwa di Tengah Quarter Life Crisis Generasi Z

Lintang Kartika Nur Afifah

Generasi Z, yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga tahun 2012, yang saat ini sedang menghadapi masa transisi dari remaja menuju dewasa, sering disebut sebagai *emerging adulthood*. Dalam rentang usia ini, individu kerap dihadapkan dengan fenomena *quarter life crisis* (QLC), yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, hingga ketidakpuasan terhadap hidup. Kondisi ini semakin diperparah oleh tekanan sosial, kemajuan teknologi, dan ekspektasi yang tinggi. Namun, dalam ajaran Islam melalui konsep tawakal menawarkan solusi spiritual untuk mengatasi QLC, dengan memberikan ketenangan batin dan mengurangi tekanan hidup yang dialami oleh generasi muda.

Dalam menghadapi QLC, peran spiritualitas, khususnya melalui konsep tawakal, menjadi sangat relevan. Tawakal atau biasanya disebut dengan menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha terbaik menurut kita. Dalam penelitian yang dilakukan Asrofi (2022) berpendapat bahwa dengan tawakal diharapkan mampu mengurangi kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan, serta menemukan ketenangan batin dan keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka, memberikan petunjuk dan

kekuatan dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Konsep ini mendorong individu untuk menghadapi tantangan dengan sikap optimis dan resilien, mengubah perasaan cemas menjadi keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah.

Era disrupsi yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital memperparah tekanan yang dirasakan oleh generasi muda, terutama Generasi Z. Di tengah arus perubahan dan ketidakpastian, tawakal tidak hanya menjadi solusi untuk meredakan kecemasan tetapi juga sebagai pondasi untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna. Sikap tawakal mengajarkan individu untuk menerima keadaan dengan lapang dada sambil terus berusaha mencapai tujuan, tanpa terjebak pada ekspektasi sosial atau ketakutan terhadap kegagalan.

Kajian terhadap peran tawakal dalam mengatasi QLC memberikan perspektif baru tentang pentingnya pendekatan spiritual dalam menangani masalah psikologis kontemporer. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk mengatasi QLC tetapi juga dalam membentuk individu yang lebih resilien dan siap menghadapi tekanan kehidupan. Dengan demikian, tawakal berperan sebagai penyejuk jiwa di tengah gejolak QLC yang dialami oleh Generasi Z.

Esai ini bertujuan untuk mengkaji peran tawakal sebagai solusi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, khususnya pada Generasi Z. Dengan menyoroti relevansi tawakal di era digital dan disrupsi, essay ini menawarkan pandangan baru tentang bagaimana pendekatan spiritual dapat membantu generasi muda menemukan ketenangan dan makna hidup di tengah tekanan kehidupan modern.

Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z

Quarter life crisis merupakan fase di mana individu merasakan kekhawatiran yang mendalam terhadap masa depan. Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital, menghadapi tantangan unik. Media sosial sering kali menjadi tekanan tersendiri karena standar kesuksesan yang tidak realistis ditampilkan di platform tersebut. Tekanan ini memicu kecemasan dan perasaan tidak puas, bahkan berujung pada depresi. Berdasarkan data WHO per 28 Agustus 2023, gangguan mental pada kelompok usia produktif ini meningkat drastis, dengan banyak kasus berakhir pada keputusan tragis seperti bunuh diri.

Tekanan yang dialami Generasi Z juga mencakup kebingungan karier, harapan sosial untuk segera menikah, hingga tantangan akademik. Berbagai faktor eksternal seperti media sosial, serta internal seperti ketidakpastian diri, memperburuk kondisi ini. Dalam kondisi seperti ini, sikap tawakal dapat menjadi solusi untuk mengurangi beban mental yang dialami.

Konsep & Peran Tawakal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Tawakal, dalam ajaran Islam, adalah sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha terbaik. Dalam konteks psikologi, tawakal memberikan individu keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir yang telah ditetapkan oleh Allah, mengandung hikmah dan kebaikan. Sikap ini dapat membantu individu menghadapi ketidakpastian dan tekanan hidup dengan lebih tenang. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa tawakal melibatkan tiga elemen utama: pengetahuan tentang Allah, keadaan hati yang bersandar kepada-Nya, dan perbuatan yang didasari oleh keyakinan tersebut. Dengan bersandar kepada Allah, Generasi Z dapat melepas beban kecemasan terhadap masa depan, serta menemukan kestabilan emosional dan spiritual.

Strategi & Manfaat Menerapkan Tawakal untuk Generasi Z

Untuk menerapkan tawakal dalam kehidupan, Generasi Z dapat memulainya dengan meningkatkan pemahaman tentang tauhid dan konsep tawakal itu sendiri. Memahami bahwa Allah adalah sumber segala kekuatan dapat membantu mereka melihat hidup dengan perspektif yang lebih tenang dan terarah. Selain itu, penting untuk mengintegrasikan tawakal dengan usaha nyata, karena tawakal bukanlah sikap pasif, melainkan harus diiringi dengan kerja keras dalam mencapai tujuan hidup. Diet media sosial juga menjadi langkah strategis untuk mengurangi kecemasan akibat perbandingan sosial. Generasi Z dapat fokus pada hal-hal positif dan nyata, bukan sekadar ilusi kesempurnaan di dunia maya. Praktik ibadah, seperti salat, zikir, dan membaca Al-Qur'an, juga dapat mendukung implementasi tawakal dalam kehidupan sehari-hari, memberikan ketenangan batin, dan memperkuat hubungan dengan Allah. Selain itu, membangun lingkungan yang suportif

secara emosional dan spiritual akan membantu mereka menjalani kehidupan dengan lebih seimbang.

Sikap tawakal juga memberikan beberapa manfaat signifikan bagi Generasi Z dalam mengatasi *quarter life crisis*. Pertama, tawakal membantu melepaskan diri dari tekanan sosial yang sering kali didorong oleh media sosial. Generasi Z diajarkan untuk fokus pada usaha dan hasil yang diridhai Allah, bukan pada pencapaian duniawi yang sering menjadi standar kebahagiaan di media sosial. Kedua, tawakal mengajarkan individu untuk menerima keadaan dengan lapang dada, sehingga mengurangi perasaan frustrasi dan kecewa terhadap kegagalan.

Ketiga, tawakal menumbuhkan sikap optimisme dan keteguhan hati dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang bertawakal percaya bahwa Allah akan mencukupkan segala kebutuhan mereka, sebagaimana tertulis dalam Surah Al-Talaq ayat 3:

“Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya.”

Ayat ini menegaskan bahwa Allah akan memberikan pertolongan bagi mereka yang berserah diri kepada-Nya.

Refleksi Pribadi

Sebagai bagian dari Generasi Z, saya pernah mengalami momen kebingungan dalam menentukan arah hidup setelah lulus kuliah. Perasaan tidak cukup baik dibandingkan teman-teman sering kali menghantui. Namun, melalui praktik tawakal—melibatkan doa, zikir, dan penerimaan atas ketentuan Allah saya mulai merasakan ketenangan.

Menurut Asrofi (2022) tawakal sebagai metode terapi dalam menghadapi *quarter life crisis* memberikan Generasi Z cara untuk menemukan ketenangan batin dan kestabilan emosional di tengah tekanan kehidupan modern. Dengan tawakal, mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan percaya diri, karena mengetahui bahwa segala sesuatu berada dalam genggaman Allah yang Maha Kuasa. Ini juga membantu mereka membangun sikap positif dan resilient, yang penting untuk mengatasi berbagai tekanan hidup yang datang dari berbagai aspek. Dalam jangka panjang, tawakal dapat membantu Generasi Z tidak hanya mengatasi

quarter life crisis, tetapi juga membentuk kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.

Saya berharap dengan menerapkan praktik tawakal tidak hanya menjadi solusi pribadi, tetapi juga menjadi nilai yang ditanamkan pada generasi muda. Dengan mendekatkan diri pada Allah, saya yakin bahwa Generasi Z dapat lebih percaya diri menghadapi masa depan tanpa tertekan oleh ekspektasi dunia.

Fenomena *quarter life crisis* (QLC) yang dihadapi oleh Generasi Z merupakan tantangan besar yang mempengaruhi kesehatan mental dan spiritual mereka. Tawakal, sebagai konsep spiritual dalam Islam, memberikan solusi yang relevan untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan yang muncul di tengah tekanan kehidupan modern. Dengan tawakal, individu diajak untuk berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha terbaik, sehingga dapat menemukan ketenangan batin dan kestabilan emosi. Dengan cara memperdalam keyakinan kepada Allah, dapat mengurangi waktu di media sosial, dan berada di lingkungan yang mendukung, Generasi Z bisa lebih percaya diri dan siap menghadapi masa depan.

Penting untuk mengenalkan tawakal lebih luas kepada Generasi Z, misalnya melalui pendidikan, kegiatan komunitas, atau media digital. Generasi muda juga disarankan untuk lebih memahami tawakal dengan belajar agama, melakukan ibadah, dan merenungkan hidup. Keluarga dan masyarakat sebaiknya menciptakan lingkungan yang mendukung agar spiritualitas anak muda semakin kuat. Dengan begitu, tawakal bisa menjadi pegangan untuk membantu mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh dan hidup lebih bermakna di tengah berbagai tantangan zaman.

Daftar Pustaka

- Isnaeni, H. (2024). Tawakal Sebagai Upaya Mengatasi Quarter Life Crisis Emerging Adulthood di Era Disrupsi. *Mahad Aly Journal Of Islamic Studies*, 1(2), 39-54.
- Lestari, D. D. (2021). Peranan Tawakal dalam menghadapi Quarter Life Crisis: Studi deskriptif pada mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Syihani, A. (2022). Hubungan antara Tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life

Crisis: Studi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Yanti, A. D., & Untari, K. S. (2024). Analisis Peranan Tawakal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7).

@galuhpatria

Konsep Tawakal sebagai Terapi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan

Laisya Fatiha Meilia

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang semakin banyak dialami oleh seseorang, terutama pada kalangan dewasa awal sebagai respons alami terhadap tekanan dan ketidakpastian dalam kehidupan. Perkembangan teknologi yang pesat, tuntutan gaya hidup yang tinggi, dan tekanan persaingan dalam berbagai aspek kehidupan menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan angka kecemasan. Dewasa awal, yang berada dalam fase transisi menuju kemandirian, seringkali menghadapi tantangan baru yang memicu perasaan cemas dan khawatir.

Studi menunjukkan bahwa dewasa awal rentan terhadap kecemasan karena mereka sedang beradaptasi dengan peran dan tanggung jawab baru. Gejala kecemasan meliputi rasa khawatir berlebihan, ketegangan otot, kesulitan tidur, perubahan nafsu makan, dan perasaan gugup atau gelisah. Gangguan kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang, mempengaruhi produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tawakal dalam konteks tasawuf merupakan suatu konsep yang menekankan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah Swt., dengan meyakini bahwa Allah adalah sebaik-baiknya perencana dan pelaksana. Tawakal bukan sekadar pasrah, melainkan kepercayaan dan keyakinan yang teguh bahwa Allah akan selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya. Tawakal merupakan puncak dari keimanan, di mana seseorang telah mencapai tingkat kesadaran bahwa segala sesuatu di dunia ini berada di bawah kendali Allah. Dalam tasawuf, tawakal dikaitkan dengan rasa tenang dan ketenangan jiwa, karena individu yang bertawakal telah melepaskan beban kekhawatiran dan kecemasan tentang masa depan. Mereka percaya bahwa Allah akan selalu menuntun dan melindungi mereka, dan dengan demikian, mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan sabar.

Keterkaitan Tawakal dengan Psikologis

Tawakal memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis manusia, khususnya dalam hal manajemen stres dan kecemasan. Ketika seseorang mampu berserah diri kepada Allah, mereka akan merasakan ketenangan batin dan terbebas dari beban kekhawatiran. Tawakal membantu dalam membangun rasa percaya diri dan keberanian untuk menghadapi tantangan hidup, karena mereka merasa dibimbing dan dilindungi oleh Allah Swt.

Dari perspektif psikologi, tawakal diartikan sebagai bentuk mekanisme koping stress yang sehat. Dengan menyerahkan diri kepada kekuatan yang lebih tinggi, individu dapat mengurangi rasa ketidakberdayaan dan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi situasi sulit. Tawakal juga membantu dalam membangun resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan dan adversity. Individu yang memiliki tawakkal akan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan dan mampu melihat kejadian yang negatif sebagai ujian dan pelajaran yang berguna untuk pertumbuhan spiritualnya.

Implementasi

Tawakal dapat diimplementasikan dalam terapi psikologis melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatannya adalah terapi perilaku kognitif (CBT) yang menekankan pada mengubah pola pikir negatif dan perilaku yang tidak adaptif. Dalam konteks tawakal, CBT

dapat digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran khawatir yang menimbulkan kecemasan dengan menggantikannya dengan pikiran positif berdasarkan kepercayaan kepada Allah Swt.

Selain CBT, teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan napas dalam dapat diintegrasikan dengan konsep tawakal. Meditasi dalam islam dilakukan dengan cara fokus akan kehadiran Allah atau bisa melakukan berzikir seperti *"Hasbunallah wa ni'mal wakil"* yang memiliki arti "cukuplah Allah sebagai pelindung kami". Bisa juga melakukan yoga dalam islam seperti sujud yang dilakukan berulang kali. Teknik relaksasi ini dapat membantu individu menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga lebih mudah untuk melepaskan kekhawatiran dan menerima situasi dengan tenang. Pendekatan spiritual lainnya seperti doa dan membaca Al-Qur'an juga dapat diintegrasikan dalam terapi psikologis untuk menguatkan kepercayaan dan keyakinan individu kepada Allah Swt.

Penerapan Tawakal untuk Mengatasi Kecemasan

Seorang wanita muda bernama Aisyah mengalami kecemasan yang berlebihan sebelum menjalani ujian akhir semester. Dia merasa khawatir dan takut gagal dalam ujian tersebut. Aisyah mencoba berbagai cara untuk mengatasi kecemasannya, namun tetap tidak berhasil. Dia merasa tertekan dan tidak berdaya. Melalui terapi psikologis, Aisyah diperkenalkan dengan konsep tawakal. Terapis membantunya memahami bahwa segalanya berada di tangan Allah Swt. dan bahwa Allah selalu menuntun dan melindungi hamba-Nya. Aisyah diajarkan untuk melepaskan kekhawatiran dan ketakutannya dengan menyerahkan segalanya kepada Allah.

Aisyah juga diajarkan teknik relaksasi seperti meditasi dan napas dalam untuk menenangkan pikiran dan tubuhnya. Melalui praktik tawakal dan teknik relaksasi yang dipelajarinya, Aisyah mengalami perubahan positif. Dia merasa lebih tenang dan berani dalam menghadapi ujian akhir semesternya. Dia juga mengalami peningkatan dalam percaya dirinya dan kemampuannya dalam mengatasi tantangan.

Konsep tawakal dalam psikologi tasawuf menawarkan suatu terapi psikologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Tawakal mengajarkan individu untuk melepaskan kekhawatiran dan menyerahkan segalanya kepada Allah Swt., sehingga menciptakan

ketenangan batin dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup. Implementasi konsep tawakal dalam terapi psikologis dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan yang terintegrasi dengan teknik psikologi modern, seperti CBT, teknik relaksasi, dan spiritualitas. Penting untuk menekankan bahwa implementasi tawakal harus dilakukan dengan hati-hati.

Untuk mengoptimalkan penerapan tawakal dalam terapi psikologis, menggabungkan program terapi CBT dengan spiritualitas dapat memberikan Solusi holistik bagi kecemasan, seperti teknik relaksasi, zikir, doa, dan meditasi. Penyusunan modul terapi khusus yang berfokus pada tawakal juga penting, dengan latihan praktis dan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Terakhir, edukasi masyarakat tentang tawakal sebagai mekanisme coping dapat memperluas pemahaman dan aplikasi konsep ini dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Alfriyani, M., & Mustikasari, M. (2024). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan, Stres dan Peningkatan Resiliensi Pada Korban Pascabencana Banjir: Literature Review. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1212-1220.
- Kadiyono, A. L., & Anmarlina, F. (2016). Teknik Yoga sebagai intervensi dalam melakukan anger management pada wanita dewasa awal. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 185-201.
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296-303.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556-14561.
- Yanti, A. D., & Untari, K. S. (2024). Analisis Peranan Tawakal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi-Z di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7).

Ikhlas Menjadi Sulung: Berdamai dengan ‘Sulung Syndrom’

Farida Nuraini

Pada sebuah keluarga, anak memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan kebahagiaan dan harapan bagi orang tuanya. Perkembangan setiap anak terdapat peran penting dari pengetahuan orang tua, terdapat pengaruh tertentu dalam perkembangan tiap anak yang dilahirkan berdasarkan dengan urutan kelahiran (Hurlock, 1980). Pengaruh waktu kelahiran tiap anak memiliki dampak secara psikologi saat masa kanak-kanak terutama pada anak saat menginjak usia 2 hingga 5 tahun (Hadibroto, dkk., 2002). Gunarsa (1981) terdapat empat kelompok yang berbeda berdasarkan dengan urutan kelahiran yaitu anak sulung, anak kedua, anak bungsu, dan anak satu-satunya.

Dalam struktur keluarga, setiap anak mempunyai keunikannya masing-masing, misalnya pada sulung seringkali dianggap sebagai tumpuan harapan serta menjadi teladan bagi adik-adiknya, membantu orang tua, dan bertanggung jawab dalam berbagai macam perihal. Hal ini didukung oleh Adler (dalam Fauziyyah, dkk, 2019) bahwa adanya kecenderungan pada anak pertama dalam menghadapi lebih banyak masalah daripada saudara kandung lainnya.

Beban ini melahirkan fenomena yang dikenal sebagai “sulung syndrome”. Istilah ini secara formal tidak dikenal dalam istilah psikologis tetapi fakta di lapangan yang di mana kondisi psikologis anak sulung ditandai dengan tekanan emosional, kelelahan mental, dan kecemasan karena tanggung jawab yang dirasakan secara berlebihan. Maka dari itu, penulis menyebutnya dengan istilah “sulung syndrome”. Dalam masyarakat cenderung harapan yang lebih besar apabila dibandingkan dengan urutan kelahiran berikutnya serta anak sulung tentu lebih dewasa dan bertanggung jawab karena anak pertama diharapkan menjadi contoh yang baik untuk adik-adiknya. Harapan tersebut tidak terlepas dari pengaruh budaya di Indonesia karena anak pertama dipandang sebagai pewaris kebudayaan, kekuasaan, dan kekayaan.

Menurut Hurlock (2011) kelahiran adik menimbulkan dampak traumatis kepada anak sulung yang “turun tahta”, peristiwa tersebut mengubah situasi seperti anak sulung sering memonopoli untuk mencari perhatian orang tua, menjadi harus berbagi, dan mengubah cara pandangnya terhadap dunia. Fenomena yang terjadi adalah adanya persaingan, kecemburuan, permusuhan pada anak untuk mendapatkan afeksi dan cinta kasih dari orang tua. Anak sulung diasosiasikan sebagai anak yang cepat dewasa, berwibawa dan lainnya. Hal ini merujuk pada pandangan anak sulung yang merasa kehadiran saudara kandungnya adalah sebagai petaka untuknya, dia merasa kehilangan kasih sayang dan perhatian, akan tetapi anak sulung dituntut untuk bisa lebih dewasa dan mengalah kepada adik kandungnya.

Pengalaman menjadi anak sulung dapat dijadikan sebagai jalan menuju kedewasaan spiritual membuat peran dan tantangan menjadi anak sulung dapat dimaknai melalui konsep ikhlas. Konsep ikhlas yaitu suasana kewajiban yang mencerminkan motivasi bathin kearah beribadah kepada Allah Swt. dan membersihkan hati dari kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang tidak disenangi oleh Allah Swt. (Taufiqurrohman, 2019). Selain itu, ikhlas juga dapat kearah penerimaan secara lapang hati segala ketetapan yang sudah ditakdirkan oleh Allah Swt. tanpa mengeluh dan berdamai dengan tantangan sebagai anak sulung. Tulisan ini akan membahas terkait bagaimana anak sulung dapat berdamai dengan sulung syndrome melalui pendekatan ikhlas dalam psikologi tasawuf.

Anak sulung sering dianggap sebagai pemimpin dalam keluarga karena anak sulung sudah terbiasa berperan sebagai ayah

atau ibu bagi adiknya untuk merawat dan merasa bertanggung jawab untuk kesejahteraan adiknya. Selain itu, anak sulung juga sering kali merasa terjebak antara ekspektasi keluarga dan keinginan pribadi. Sebagai contoh, anak sulung merasa harus menjadi “anak yang sempurna” untuk mendapatkan pengakuan meskipun dalam meraih hal tersebut membuat mereka menekan kebutuhan emosional diri sendiri. Fenomena sulung *syndrome* tidak hanya melibatkan tekanan eksternal tetapi juga konflik internal. Hal ini mendorong anak sulung untuk berusaha lebih keras untuk menjadi panutan dan memenuhi ekspektasi dari orang-orang di lingkungan sekitarnya.

Ikhlas merupakan sikap batin yang melepaskan diri dari motivasi duniawi dan hanya berorientasi kepada Allah Swt. Ketika seorang hamba ikhlas, dirinya tidak lagi memandang tanggung jawab sebagai beban melainkan sebagai bentuk pengabdian. Ikhlas mengajarkan bahwasannya peran sebagai anak sulung merupakan amanah dari Allah yang harus diterima dengan lapang dada. Keikhlasan dapat membuat anak sulung tidak lagi merasa tertekan oleh ekspektasi dari keluarga atau masyarakat, tetapi sebaliknya anak sulung dapat menjalani tanggung jawab dengan penuh kedamaian atas penerimaan tanpa berharap pada pujian atau balasan dari manusia.

Salah satu penyebab utama sulung *syndrome* merupakan ego yang merasa terbebani oleh tanggung jawab. Pendekatan dalam menundukkan ego dapat melalui praktik seperti muhasabah (intropeksi) dan tawakal (berserah diri). Dalam muhasabah, anak sulung diajak untuk struktur kognitif supaya dapat membangun bingkai positif dalam memaknai menjadi anak sulung di mana dirinya dapat menjalani takdir yang sudah digariskan oleh Allah Swt dengan ikhlas. Sedangkan, tawakal mengajarkan bahwasannya tidak semua tanggung jawab harus ditanggung sendirian melainkan berserah kepada Allah ketika merasa kewalahan, hal ini menyadarkan bahwa sebaik-baiknya penolong yaitu Allah Swt. dan anak sulung tidak perlu memikul semua bebannya secara individual melainkan dirinya memiliki ruang-ruang tersendiri diluar rumah, melepaskan atribut sebagai anak sulung tersebut.

Praktik lain yang penting yaitu zikir (mengingat Allah). Dalam menghadapi tantangan sebagai anak sulung, seseorang dapat memperbanyak zikir untuk menguatkan hati dan memohon kemudahan kepada Allah Swt. Doa seperti, “Ya Allah, jadikan

aku pribadi yang ikhlas dan kuat dalam menjalani takdir ini, hamba tau engkau menguji seorang hamba sudah sesuai dengan kemampuannya,” hal ini dapat dijadikan pengingat bahwasannya kekuatan sejati berasal dari-Nya.

Dengan melakukan psikoterapi menggunakan dzikir dapat membantu anak sulung mengalihkan fokus dari tekanan duniawi ke hubungan mereka dengan Allah serta memperoleh efek ketenangan dan berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan, dan sikap optimisme. Dalam keadaan hati yang tenang, anak sulung dapat menjalani peran dengan lebih ringan dan tulus.

Ikhlas tidak hanya membantu anak sulung dalam berdamai dengan perannya melainkan mengubah cara mereka dalam memandang kehidupan secara keseluruhan, seperti dapat memaknai dengan pandangan lainnya bahwasannya menjadi anak sulung merupakan sebuah kesempatan untuk belajar menjadi pemimpin saat keluar rumah. Atribut anak sulung juga tidak serta menyerta dibawa ke ruang-ruang kehidupan lainnya, perlu adanya pelepasan untuk membangun *support system* selain keluarga yang di mana anak sulung dapat menjadi atribut lainnya. Ketika anak sulung mampu mempraktikkan ikhlas, mereka tidak lagi merasa terbebani oleh tanggung jawab, melainkan menemukan makna di balik tiap tantangan yang mereka jalani. Misalnya, seorang anak sulung yang ikhlas akan melihat pengorbanan untuk adik-adiknya merupakan sebuah bentuk kasih sayang, bukan paksaan. Anak sulung akan memahami bahwa peran tersebut adalah bagian dari takdir yang telah digariskan oleh Allah Swt., dan takdir tersebut selalu memiliki hikmah dan akhir yang indah. Pandangan ini dapat menjalankan kehidupan dengan lebih tenang dan penuh rasa syukur.

Menjadi anak sulung bukanlah tugas yang mudah, banyak ekspektasi yang harus dipenuhi yang sering kali peran ini terasa seperti memiliki beban berat. Namun, dengan melakukan pendekatan ikhlas, anak sulung dapat belajar untuk tidak salah dalam berdamai dengan perannya. Ikhlas dapat membantu anak sulung melepaskan ego, menerima tanggung jawab dengan kesenangan, dan menemukan ketenangan batin di tengah tantangan. Ikhlas menawarkan solusi yang tidak hanya mengatasi *sulung syndrome* tetapi membawa transformasi spiritual. Anak sulung mempraktikkan ikhlas tidak hanya mampu menjalani peran mereka dengan lebih baik tetapi juga menemukan kebahagiaan sejati yang berorientasi pada Allah Swt. Pada akhirnya, menjadi anak sulung bukan lagi menjadi beban

tetapi menjalani amanah dengan penuh kesadaran dan rasa syukur.

“Aku rela menjadi sulung karena aku tahu bahwa ini semua merupakan perjalanan yang telah direncanakan oleh Allah yang penuh dengan hikmah.”

Daftar Pustaka

- Drs. Tamami HAG. M. Ag. (2011). Psikologi Tasawuf. Penerbit Pustaka Setia Bandung.
- Fauziyyah, N. H., Rachmawati, Y., & Kurniati, E. (2018). Analisis perilaku sosial anak ditinjau dari urutan kelahiran. *Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 15(1), 42-57.
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Taufiqurrohman. (2019). Ikhlas dalam Perspektif Alquran (Analisis terhadap Konstruk Ikhlas melalui metode tafsir tematik). *EduProf Volume 1 No. 2*.

Keikhlasan dalam Menuju Ketenangan Jiwa di Tengah Hiruk Pikuk Era Modern

Hani Rochmaniya

Keikhlasan telah menjadi konsep mendalam yang dibahas dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk tasawuf dan psikologi. Dalam tasawuf, keikhlasan dipahami sebagai pengabdian total kepada Allah tanpa mengharap imbalan duniawi, menjadikannya inti dari perjalanan spiritual seseorang. Sebagai bentuk penyucian jiwa, keikhlasan membantu seseorang melepaskan diri dari dorongan ego dan hawa nafsu, menuju keadaan jiwa yang tenang dan dekat dengan Tuhan. Dalam konteks psikologi, keikhlasan sering dikaitkan dengan konsep ketulusan (*authenticity*) dan penerimaan (*acceptance*). Psikologi modern memandang keikhlasan sebagai sikap mental yang dapat membantu individu mengatasi stres, mengurangi kecemasan, dan menemukan kedamaian batin. Keikhlasan mendorong individu untuk menerima realitas hidup tanpa terjebak pada ekspektasi yang tidak realistis, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Namun, di era modern yang penuh dengan tantangan, seperti tekanan sosial, persaingan kerja, kecemasan, stres, dan kelelahan

mental dan arus informasi yang deras, mempraktikkan keikhlasan menjadi semakin sulit. Manusia sering terjebak dalam keinginan untuk diakui dan dihargai, yang mengaburkan niat tulus dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam kondisi ini, pendekatan tasawuf dan psikologi dapat menjadi panduan berharga untuk menata ulang kehidupan dan menemukan ketenangan jiwa. Penulisan esai ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana keikhlasan dipahami dalam tasawuf dan psikologi, serta bagaimana konsep ini dapat diterapkan untuk mencapai ketenangan jiwa di tengah hiruk-pikuk era modern. Dengan memahami keikhlasan secara mendalam, diharapkan individu mampu menciptakan keseimbangan antara tuntutan duniawi dan kebutuhan spiritual.

Secara etimologis, ikhlas berasal dari kata Arab "*khalasa*" yang berarti murni atau bersih. Dalam tasawuf, ikhlas dianggap sebagai fondasi utama dalam perjalanan spiritual. Al-Ghazali, dalam karya-karyanya, menekankan bahwa ikhlas adalah salah satu dari tiga syarat utama dalam beribadah, selain taat dan istiqamah. Ikhlas secara Bahasa bermakna bersih, suci. Secara istilah, ikhlas diartikan sebagai niat yang murnisemata-mata, mengharap penerimaan dari Tuhan dalam melakukan suatu perbuatan, tanpa menyekutukan Tuhan dengan yang lain (Qalami, 2003). Keikhlasan pelaku membawanya kepada hubungan yang murni dengan Allah, menghilangkan segala bentuk kesombongan, *riya'* (pamer), dan *sum'ah* (mencari pengakuan). Praktik keikhlasan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Qushayri, membantu seseorang mencapai maqam spiritual yang lebih tinggi, di mana semua tindakan hanya didorong oleh cinta kepada Allah, bukan karena keinginan duniawi.

Dalam dimensi spiritual, ikhlas membantu seorang hamba untuk menyadari bahwa semua amal dan hasil akhirnya berada dalam kehendak Allah. Ikhlas juga mempermudah seseorang untuk menerima takdir dengan lapang dada, karena keyakinannya bahwa semua yang dilakukan adalah untuk Allah, bukan untuk mendapatkan hasil duniawi semata.

Dari perspektif psikologi modern, keikhlasan sejalan dengan konsep "*mindfulness*" dan penerimaan diri. Seseorang yang ikhlas mampu melepaskan ekspektasi berlebihan dan tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tidak realistis. Dalam konteks ini, ikhlas menjadi mekanisme untuk meredakan stres dan kecemasan. Dengan fokus pada niat yang murni dan tindakan yang tulus, seseorang dapat mengurangi konflik batin yang sering muncul

karena keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Praktik psikologi untuk mencapai keikhlasan melibatkan terapi kognitif, *mindfulness*, dan latihan pengelolaan emosi. Dengan memahami pola pikir dan emosi secara lebih baik, individu dapat melatih diri untuk melepaskan beban pikiran yang tidak perlu dan fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan.

Psikologi positif juga menyoroti pentingnya orientasi intrinsik dalam mencapai kebahagiaan. Orang yang termotivasi oleh niat murni bukan oleh ketidakseimbangan eksternal cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Dalam hal ini, keikhlasan menjadi landasan untuk menciptakan keseimbangan emosional, mengembangkan rasa syukur, dan memperkuat hubungan interpersonal. Melalui pendekatan tasawuf dan psikologi, manusia dapat belajar memahami dan menanamkan keikhlasan secara menyeluruh. Tasawuf menawarkan perspektif transendental yang membimbing manusia kepada Tuhan, sementara psikologi memberikan panduan praktis untuk menghadapi tantangan mental dan emosional. Dengan mengintegrasikan kedua pendekatan ini, seseorang dapat menemukan ketenangan jiwa di tengah dinamika kehidupan modern.

Dalam upaya mencapai ketenangan jiwa, tasawuf dan psikologi memiliki pendekatan yang unik dan saling melengkapi. Tasawuf berfokus pada dimensi spiritual dengan menekankan keikhlasan sebagai inti dari hubungan manusia dengan Allah. Dalam tasawuf, ketenangan jiwa diperoleh melalui pengendalian hawa nafsu, zikir, dan pengabdian sepenuhnya kepada Sang Pencipta. Sebaliknya, psikologi cenderung berangkat dari pendekatan ilmiah, mengandalkan terapi perilaku, analisis pikiran, dan teknik pengelolaan stres yang berakar pada pemahaman rasional. Perbedaan mendasar ini menjadikan tasawuf lebih transendental, sedangkan psikologi bersifat empiris dan pragmatis.

Meskipun memiliki perbedaan dalam pendekatan, kombinasi antara tasawuf dan psikologi dapat memberikan solusi holistik dalam mencapai ketenangan jiwa. Penggabungan nilai-nilai spiritual dari tasawuf dengan teknik psikologi modern, seperti *mindfulness* dan terapi kognitif, mampu menjembatani kebutuhan manusia akan kedamaian batin di era yang serba cepat ini. Praktik seperti meditasi yang diperkaya dengan zikir atau penerapan terapi berbasis kesadaran (*mindfulness*) dalam konteks spiritualitas, memberikan ruang bagi individu untuk memahami dirinya secara

mendalam dan membangun hubungan yang harmonis dengan dunia luar.

Baik tasawuf maupun psikologi memainkan peran penting dalam menciptakan keseimbangan hidup. Tasawuf mengajarkan manusia untuk hidup dalam harmoni dengan kehendak Ilahi, mengendalikan ego, dan menemukan kebahagiaan sejati melalui keikhlasan. Psikologi, di sisi lain, membantu individu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dengan mengintegrasikan keduanya, individu dapat mencapai keseimbangan antara dimensi spiritual dan mental, sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan modern tanpa kehilangan esensi kemanusiaan.

Tasawuf dan psikologi, meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda, memiliki tujuan yang sama dalam membantu manusia mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Kombinasi antara keikhlasan dalam tasawuf dan pendekatan rasional dalam psikologi menawarkan solusi komprehensif untuk menghadapi tantangan era modern. Dengan memahami dan mempraktikkan kedua pendekatan ini, manusia dapat menemukan ketenangan jiwa yang sejati dan hidup dalam harmoni dengan dirinya sendiri, sesama, dan Tuhannya.

Daftar Pustaka

- Hadjam, M. N. R. (2013). Penyusunan instrumen pengukuran ikhlas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 39-49.
- Hidayah, N., Rosidi, A. R., & Shofiyani, A. (2023). Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(2), 190-207.
- Handayani, E. S., Farihal, F., & Heiriyah, A. (2021). Pelatihan mindfulness singkat untuk meningkatkan self acceptance bagi anak khususnya remaja di panti asuhan Muhammadiyah 3 cabang Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 7(2).

Memberi Ruang Hati sebagai Meditasi Ikhlas dalam Upaya Menuju Ketenangan Jiwa

Nur Afiz Zuhroh

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan kesibukan, tuntutan, dan stres, seringkali kita merasa gelisah, cemas, dan kehilangan ketenangan dalam diri. Dalam Islam, konsep ketenangan jiwa atau “*sakinah*” merupakan hal yang sangat penting. Sakinah berarti ketenangan, ketentraman, dan kedamaian yang bersumber dari dalam diri. Ketenangan jiwa ini tidak hanya terkait dengan kondisi emosional, tetapi juga spiritual dan mental. Ketenangan jiwa adalah kondisi mental dan emosional yang damai, di mana seseorang merasa tenang, seimbang, dan mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik. Beberapa indikator ketenangan jiwa antara lain adalah memiliki jiwa yang damai, mampu menerima kenyataan yang dihadapi, senantiasa berpikir positif dalam menghadapi berbagai persoalan, serta menjalani hidup sesuai dengan ajaran agama (Nur Fitriyani & L. Fina, 2022).

Dalam kehidupan sehari-hari, ketenangan jiwa memiliki peranan yang sangat penting dan dapat mempengaruhi banyak

aspek kehidupan seseorang. Salah satu dampak positif dari ketenangan jiwa adalah pengurangan stres dan kecemasan. Dalam dunia yang penuh dengan tekanan dan tuntutan, ketenangan jiwa membantu individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang membuat gelisah. Dengan memiliki ketenangan, seseorang dapat menghadapi masalah dengan lebih bijaksana dan tidak terbawa emosi negatif. Upaya dalam mencapai ketenangan jiwa bisa dicapai dengan berbagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Banyak surat dalam Al-Qur'an yang bisa kita baca untuk menenangkan hati yang tengah dilanda gundah dan gelisah, salah satunya surat Al-Fatihah. Bahkan, Al-Qur'an juga banyak mengungkap kiat-kiat agar manusia hatinya tenang dan tentram, sebagaimana yang disampaikan Allah Subhanahu wa ta'ala dalam firman-Nya:

وَاِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ اِبْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (Q.S. Al-Isra: 82).

Maksudnya, dari ratusan surat dan ribuan ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an, beberapa di antaranya bisa dibaca sebagai doa penenang hati. Dengan begitu, ketenangan jiwa juga berkontribusi pada peningkatan kualitas ibadah. Ketika hati tenang, seseorang dapat lebih khusyuk dan fokus dalam beribadah, seperti shalat dan membaca Al-Qur'an. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas ibadah tetapi juga memperlancar hubungan spiritual dengan Tuhan. Dalam konteks Islam, ketenangan jiwa dianggap sebagai anugerah dari Allah yang diberikan kepada orang-orang beriman, sehingga mereka merasa dekat dengan-Nya dan yakin bahwa segala sesuatu berada dalam pengawasan-Nya.

Salah satu kunci dalam menuju ketenangan jiwa adalah melalui keikhlasan. Keikhlasan dapat diartikan sebagai sikap menerima segala sesuatu dengan lapang dada, tanpa mengharap imbalan atau balasan tertentu. Ketika seseorang mampu berikhlas, mereka memberi ruang bagi hati untuk melepaskan beban emosional yang sering kali mengganggu ketenangan jiwa. Menerima perasaan merupakan langkah pertama menuju keikhlasan. Seseorang perlu mengakui dan merasakan emosi yang muncul tanpa menolaknya.

Hal ini dapat menciptakan kesadaran diri yang lebih baik dan memungkinkan individu untuk berdamai dengan kenyataan hidup. Proses ini sering kali melibatkan memaafkan baik diri sendiri maupun orang lain yang juga merupakan langkah penting dalam melepaskan rasa sakit dan kekecewaan. Hal ini menunjukkan dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tuntutan, ketenangan jiwa menjadi sebuah kemewahan yang sulit dijangkau.

Banyak individu terjebak dalam hiruk-pikuk pekerjaan, tuntutan sosial, dan tekanan mental yang membuat jiwa mereka terasa sempit. Dalam situasi ini, memberi ruang hati menjadi suatu keharusan, bukan hanya sebagai proses refleksi tetapi juga sebagai bentuk meditasi ikhlas. Konsep ini tidak hanya membantu mengurai beban batin, tetapi juga membawa individu menuju ketenangan yang lebih dalam dan abadi. Oleh karenanya, kajian ini akan membahas makna ruang hati, meditasi sebagai saran ikhlas, praktik meditasi ikhlas dalam kehidupan sehari-hari, serta dampak positifnya. Diharapkan, pembaca dapat memahami bahwa peran meditasi ikhlas dalam membantu individu menciptakan “ruang hati” untuk mencapai ketenangan batin.

Ruang Hati dalam Keikhlasan

Qalbu (hati) adalah anugerah dari Allah kepada manusia yang memiliki peran dan fungsi yang sangat penting (Firdaus, 2023). *Qalbu* berperan sebagai penentu perilaku, di mana baik atau buruknya tindakan seseorang ditentukan oleh kondisi hatinya. Dalam hal ini, *qalbu* ruhani menjadi inti dari jiwa manusia. *Qalbu* berfungsi sebagai pemandu, pengawas, dan pengendali bagi struktur jiwa lainnya (Firdaus, 2023). Memberi ruang hati adalah tindakan membuka dan menerima segala emosi, pengalaman, serta kenyataan yang hadir dalam kehidupan tanpa perlawanan. Hal ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengosongkan diri dari kebisingan batin dan memberi ruang bagi perasaan damai untuk tumbuh. Ketika hati diberi ruang, energi negatif seperti amarah, kecewa, dan ketakutan perlahan akan menemukan jalan keluarnya. Dengan begitu, hati memiliki kesempatan untuk memulihkan dirinya dari luka-luka emosional.

Ruang hati memberikan tempat bagi individu untuk menerima dan merasakan emosi negatif tanpa merasa tertekan. Dengan menciptakan lingkungan mental yang aman, seseorang dapat menghadapi perasaan seperti marah, sedih, atau kecewa

tanpa penilaian. Ini adalah langkah pertama menuju keikhlasan, di mana individu belajar untuk tidak mengidentifikasi diri mereka dengan emosi tersebut, melainkan melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang normal. Individu dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam. Kesadaran ini memungkinkan mereka untuk mengenali emosi negatif sebagai sesuatu yang terpisah dari identitas mereka. Dengan memahami bahwa emosi hanyalah reaksi sementara terhadap situasi tertentu, seseorang dapat lebih mudah melepaskan perasaan tersebut dan tidak membiarkannya mengganggu kesejahteraan mental. Membangun hubungan positif dengan orang lain juga merupakan bagian penting dari ruang hati. Ketika individu berbagi perasaan dan pengalaman secara terbuka, mereka dapat menemukan dukungan sosial yang diperlukan dalam proses penyembuhan emosional. Dukungan ini sangat penting untuk membantu seseorang merasa tidak sendirian dalam menghadapi perasaan negatif.

Ruang hati berfungsi sebagai wadah yang penting dalam membantu individu memisahkan emosi negatif dari diri mereka, sehingga memudahkan proses keikhlasan. Dalam konteks ini, ikhlas menjadi elemen kunci. Ikhlas adalah kemampuan melepaskan, menerima, dan menyerahkan segala hal kepada kehendak-Nya dengan sepenuh hati. Ikhlas tidak hanya berarti merelakan apa yang telah terjadi, tetapi juga membebaskan diri dari belenggu ego yang sering menjadi sumber keresahan. Dengan memberi ruang hati melalui ikhlas, seseorang belajar untuk berdamai dengan keadaan dan menemukan ketenangan sejati. Makna ikhlas sebagai bentuk penerimaan bukan hanya sekadar “pasrah”, tetapi lebih kepada membuka hati secara aktif untuk menerima dan menjalani segala sesuatu dengan tulus. Hal ini menunjukkan bahwa ikhlas bukanlah sekadar menyerah pada keadaan, melainkan sebuah tindakan sadar untuk menerima dan menjalani hidup dengan sepenuh hati. Membuka hati secara aktif melibatkan kesediaan untuk merasakan emosi, baik positif maupun negatif. Ini termasuk menerima rasa sakit, kekecewaan, dan tantangan hidup tanpa membiarkan emosi tersebut menguasai diri. Dengan cara ini, individu dapat belajar dari pengalaman mereka dan tumbuh secara emosional serta spiritual.

Meditasi sebagai Sarana Ikhlas

Meditasi adalah salah satu cara yang digunakan dalam praktik ibadah pada agama tertentu dan juga sebagai sarana untuk

mencapai ketenangan bagi sebagian individu. Meditasi dianggap sebagai metode untuk meraih ketenangan karena banyaknya persoalan batin yang dialami seseorang, yang sering kali berujung pada keputusasaan, kegelisahan, dan rasa gundah (Nadiatul dan Suryo, 2023). Meditasi sebagai praktik yang memungkinkan individu untuk menenangkan pikiran dan merelaksasi tubuh. Dalam proses ini, meditasi membantu seseorang untuk melepaskan beban emosional yang sering kali menghalangi kemampuan mereka untuk menerima kenyataan hidup. Dengan mengatur pernapasan dan memusatkan perhatian, meditasi menciptakan ruang mental yang kondusif untuk refleksi diri dan penerimaan. Meditasi sebagai sarana ikhlas memiliki makna yang mendalam dalam konteks spiritual dan emosional. Melalui praktik meditasi, individu tidak hanya mencari ketenangan batin, tetapi juga berupaya untuk membuka hati secara aktif dan menerima segala sesuatu dengan tulus.

Langkah-Langkah Praktis dalam Memberi Ruang Hati

Memberi ruang hati melalui meditasi ikhlas dapat dilakukan melalui beberapa langkah sederhana:

1. Menghadirkan Kesadaran Penuh

Duduklah dengan tenang, tarik napas dalam-dalam, dan fokuskan perhatian pada aliran napas. Sadari keberadaan diri Anda dalam momen ini.

2. Menerima Emosi yang Ada

Izinkan setiap emosi hadir tanpa menilai atau menghakimi. Jika Anda merasa sedih, kecewa, atau marah, cukup rasakan emosi tersebut dan lepaskan perlahan.

3. Berlatih Ikhlas

Ucapkan dalam hati, “Saya menerima segala yang terjadi dalam hidup saya. Saya melepaskan apa yang tidak bisa saya kendalikan.” Latihan ini membantu menumbuhkan sikap ikhlas dalam berbagai aspek kehidupan.

4. Mengosongkan Pikiran

Luangkan waktu sejenak untuk membiarkan pikiran hening. Visualisasikan hati Anda sebagai ruang yang luas dan damai, tempat di mana segala beban dapat ditiptkan.

Dampak Positif pada Ketenangan Jiwa

Dampak positif keikhlasan pada ketenangan jiwa sangat signifikan dan dapat dilihat dari berbagai aspek kehidupan. Keikhlasan, yang berarti melakukan sesuatu dengan tulus dan tanpa pamrih, memiliki pengaruh mendalam terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Beberapa hal mengenai dampak positif keikhlasan terhadap ketenangan jiwa. Pertama, menciptakan ketenangan batin. Keikhlasan memungkinkan individu untuk menerima segala keadaan dengan lapang dada. Ketika seseorang mampu mengikhlaskan situasi hidupnya, mereka akan merasakan kedamaian dan ketenangan dalam hati. Hal ini terjadi karena mereka tidak lagi terikat pada hasil atau penilaian orang lain, sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih tenang.

Kedua, dapat mengurangi stress dan kecemasan. Dengan sikap ikhlas, individu cenderung tidak mudah dikuasai oleh amarah atau perasaan negatif lainnya. Keikhlasan membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali muncul akibat tekanan hidup atau ekspektasi yang tinggi. Ketika seseorang tidak terfokus pada apa yang tidak bisa mereka kontrol, mereka dapat lebih mudah menemukan kedamaian dalam diri. Dampak positif ketiga, meningkatkan rasa Syukur. Keikhlasan juga mendorong individu untuk lebih bersyukur atas nikmat yang dimiliki. Dengan menghilangkan keinginan untuk selalu mendapatkan lebih atau merasa kurang, seseorang dapat menghargai apa yang ada dalam hidup mereka. Rasa syukur ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Ketiga, memperkuat hubungan interpersonal. Sikap ikhlas dalam berinteraksi dengan orang lain dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial. Ketika seseorang bertindak tanpa mengharapkan imbalan, mereka menciptakan lingkungan yang saling menghargai dan mendukung. Hubungan yang harmonis ini, pada gilirannya, memberikan rasa aman dan nyaman, yang penting untuk ketenangan jiwa. Kelima, mendorong Kesehatan mental yang lebih baik. Keikhlasan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Dengan menerima keadaan dan bersikap positif, individu dapat menghindari gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan berkepanjangan. Dalam penelitian yang dilakukan Kemala, dkk. (2023) menunjukkan bahwa orang yang memiliki sikap ikhlas cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Terakhir, menjadi landasan spiritual. Dalam

konteks spiritualitas, keikhlasan dianggap sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dengan melakukan segala sesuatu semata-mata untuk mendapatkan ridha Allah, individu merasakan ketenangan batin yang mendalam. Ini menciptakan hubungan yang kuat antara individu dengan penciptanya, memberikan makna dan tujuan dalam hidup.

Ketenangan jiwa adalah kondisi penting yang memberikan pengaruh positif terhadap aspek emosional, mental, dan spiritual seseorang. Dalam Islam, ketenangan jiwa (*sakinah*) dicapai melalui hubungan dengan Allah, penerimaan hidup, dan praktik spiritual seperti meditasi ikhlas. Keikhlasan menjadi kunci utama untuk menerima kenyataan dengan lapang dada dan melepaskan beban emosional. Meditasi berperan sebagai sarana untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri. Dengan menghadirkan kesadaran penuh dan menerima emosi tanpa menghakimi, seseorang dapat menciptakan “ruang hati” untuk refleksi. Praktik ini berdampak pada penguatan rasa syukur, peningkatan hubungan sosial, dan kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, meditasi ikhlas mendekatkan individu kepada Tuhan, membantu menemukan kedamaian batin dan makna hidup yang lebih mendalam. Ketenangan jiwa dapat dicapai melalui keikhlasan yang mendalam dan meditasi sebagai sarana untuk menciptakan “ruang hati”. Dengan demikian, keikhlasan dan meditasi menjadi alat penting dalam upaya mencapai kedamaian batin dan kehidupan yang lebih bermakna.

Penulis berharap esai ini dapat menjadi inspirasi bagi pembaca untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai keikhlasan serta meditasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menghadirkan ketenangan jiwa melalui pendekatan spiritual dan refleksi diri, semoga setiap pembaca dapat menemukan kedamaian batin, menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana, dan semakin dekat kepada Allah Swt. Demikian tulisan ini disampaikan dengan tulus, semoga membawa manfaat dan membuka jalan bagi pembaca menuju kehidupan yang lebih tenang, bermakna, dan diberkahi.

Daftar Pustaka

Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32-42.

- Hardi, N. F. (2022). Ketenangan jiwa dan psychological well-being: Studi pada santri mahasiswa di pondok pesantren. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 1(2), 67-86.
- Hasanah, N., & Ediyono, S. (2023). Perspektif Filsafat Terhadap Meditasi. *Philosophical Perspective on Meditation*.
- Nasikin, M. (2021). Hati dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits.

@galuhpatria