



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



7 CAHAYA HATI

Relasi Cinta Hamba dengan Tuhannya

Tim Editor: Pihasniwati, Casmini, Adib Ahmad, Ali Hanafiah



7 CAHAYA HATI

Relasi Cinta Hamba dengan Tuhannya

Prof. Dr. Casmimi, S.Ag, M.Si., Ilma Khoirun Ni'mah, Yowanda Fauziah, Atiqoh Nurul Khotimah, Amin Nur Hidayatullah, Ali Hanafiah, Ika Dwi Lirinsari, Tsabitah Ariani Mutiana, Inayah Isro' Catur Pawestri, Dhiya Ulhaq Ariq Akbar, Izad Tiara Najah Putri, Zuyyina Firdausi, Fauziyah Nurul Alimah, Mufti Sunan Alfarabi, Farikhatul Ibadiyah, Zhalia Sunandari, Fathiyah Rizki Amani, Davina Zhara Rinjani, Tsuroyya Najwa El Mufidah, Garini Rafif Adiningrum, Keysha Alea Namisya, Hanifah Salsabiila, Muhammad Syahrul Risqi Subianto, Erry Septianingrum, Khodijah Zahra, Hidayat Kurniawan, Supriadin

Tim Editor:

Pihasniwati, Casmimi, Adib Ahmad, Ali Hanafiah

7 CAHAYA HATI

Relasi Cinta Hamba dengan Tuhannya

Penulis: Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si., Ilma Khoirun Ni'mah, Yowanda Fauziah, Atiqoh Nurul Khotimah, Amin Nur Hidayatullah, Ali Hanafiah, Ika Dwi Lirinsari, Tsabitah Ariani Mutiana, Inayah Isro' Catur Pawestri, Dhiya Ulhaq Ariq Akbar, Izad Tiara Najah Putri, Zuyyina Firdausi, Fauziyah Nurul Alimah, Mufti Sunan Alfarabi, Farikhatul Ibadiyah, Zhalia Sunandari, Fathiyah Rizki Amani, Davina Zhara Rinjani, Tsurayya Najwa El Mufidah, Garini Rafif Adiningrum, Keysha Alea Namisya, Hanifah Salsabiila, Muhammad Syahrul Risqi Subianto, Erry Septianingrum, Khodijah Zahra, Hidayat Kurniawan, Supriadin.

Tim Editor: Pihasniwati, Casmini, Adib Ahmad, Ali Hanafiah

Desainer sampul: Risal Mutaqin

Penata letak: Anis Nida Aufana

viii+156 hlm.; 15,5x23 cm.

QRCBN: 62-675-1548-930

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

Hati yang bening adalah cahaya kehidupan. Dalam tradisi tasawuf, hati bukan sekadar tempat merasa, melainkan pusat kesadaran ilahiah. Buku *7 Cahaya Hati* ini adalah rangkaian refleksi batin tentang bagaimana hati dapat kembali bercahaya melalui proses taubat, ikhlas, sabar, tawakkal, ridha, dzikir, dan cinta kepada Allah.

Ketujuh cahaya ini bukan sekadar nilai spiritual, tetapi juga sumber ketahanan psikologis. Ia menopang individu dalam menghadapi tantangan hidup yang kompleks, menawarkan jalan pulang ke dalam diri, dan membuka ruang dialog batin dengan Tuhan. Hati yang bercahaya akan mampu membedakan mana ilham dan mana was-was, mana yang hakiki dan mana yang semu.

Para penulis menelusuri jalan ruhani yang mungkin tidak mudah, namun sangat perlu. Dengan pendekatan reflektif dan aplikatif, mereka menghadirkan renungan yang menyentuh hati dan menggerakkan perubahan perilaku. Buku ini layak dibaca oleh siapa pun yang merindukan kedalaman, ketenangan, dan kelapangan hati.

Buku ini juga menjadi kontribusi penting dalam wacana psikologi spiritual di era modern. Ketika banyak pendekatan psikologi terjebak pada dimensi material dan kognitif belaka, 7 Cahaya Hati menyuguhkan spiritualitas sebagai fondasi utama dalam membina keseimbangan jiwa.

Saya menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang terlibat yang telah memberi dukungan, tim editor, dan para penulis yang telah memungkinkan karya ini hadir di hadapan pembaca. Semoga buku ini menjadi lentera kecil bagi siapa pun yang ingin menempuh jalan pencerahan hati. Semoga buku ini memberi arti dalam penguatan keilmuan Psikologi dan keislaman bagi kesejahteraan.

Yogyakarta, 10 Desember 2025

Tim Editor

Dr. Pihasniwati, M.A., Psikolog

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Mengurai Cahaya Hati Menuju Takwa	
<i>Prof. Dr. Casmini, S.Ag, M.Si</i>	1
Membangun Cinta Sejati yang Sempurna	
<i>Ilma Khoirun Ni'mah</i>	10
Memaafkan sebagai Upaya Mencegah Luka Batin dan Penyakit Fisik	
<i>Yowanda Fauziah</i>	15
Ketika Cinta Kepada Allah Mencipta Harmoni Keluarga	
<i>Atiqoh Nurul Khotimah</i>	23
Zuhud, Bukan Apatis, tapi Jalan Menuju Keseimbangan	
<i>Amin Nur Hidayatullah</i>	29

<i>Mahabbah dan Self-Love: Menemukan Harmoni Cinta Ilahi dan Kasih terhadap Diri</i>	
<i>Ali Hanafiah</i>	35
<i>Khauf Positif sebagai Alternatif Pencegahan Perilaku Impulsif Buying</i>	
<i>Ika Dwi Lirinsari</i>	40
<i>Konsumerisme dan Zuhud: Apa Sih Hubungannya?</i>	
<i>Tsabitah Ariani Mutiana</i>	46
<i>Dzikir: Metode Self-Healing yang Ramah untuk Mahasiswa</i>	
<i>Inayah Isro' Catur Pawestri</i>	51
<i>Mendalami Hierarki Kebutuhan Maslow bagi Individu yang Bermahabbah: Pemenuhan dari Kebutuhan Fisik hingga Transendensi Spiritual</i>	
<i>Dhiya Ulhaq Ariq Akbar</i>	57
<i>Satu Jalan: Sikap Raja' sebagai Gerbang Pertahanan dalam Menavigasi Hidup di Era VUCA</i>	
<i>Izad Tiara Najah Putri</i>	63
<i>Mahabbah kepada Diri Sendiri: Jalan Menuju Keselarasan Kebahagiaan dan Kesehatan Mental</i>	
<i>Zuyyina Firdausi</i>	68
<i>Raja': Tenang dalam Berharap, Optimis dalam Bertindak</i>	
<i>Fauziyah Nurul Alimah</i>	75
<i>Perasaan Malu yang Nggak Malu-maluin: Malu Tinjauan Psikologi Tasawuf</i>	
<i>Mufti Sunan Alfarabi</i>	80
<i>Ikhtiar: Perjuangan adalah Seni untuk Menggapai Cinta Tuhan</i>	
<i>Farikhatul Ibadiyah</i>	86
<i>Meniti Jalur Tenang: Hubungan Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis</i>	
<i>Zhalia Sunandari</i>	91
<i>Bagaimana Mahabbah Kepada Allah Membawa Kebahagiaan dalam Hidup</i>	
<i>Fathiyah Rizki Amani</i>	95

Mengurangi Kekhawatiran Terhadap Masa Depan: Optimis dan Raja' Perspektif Psikologi dan Tasawuf	
<i>Davina Zhara Rinjani</i>	102
Ketakutan yang Indah: Khauf sebagai Instrumen Regulasi Diri	
<i>Tsuroyya Najwa El Mufidah</i>	108
Cinta itu Merepotkan, Benarkah?	
<i>Garini Rafif Adiningrum</i>	112
Mahabbah dalam Psikologi Tasawuf: Membangun Kesehatan Mental Melalui Cinta Ilahi	
<i>Keysha Alea Namisya</i>	118
Musibah, Anak Tangga untuk Meningkatkan Iman dan Menciptakan Pribadi Hardiness	
<i>Hanifah Salsabiila</i>	126
Mahabbah, Benarkah Kamu Mencintai Rosul? Kita Sering Bicara Mencintai Rosul Tetapi Kalian Tidak Mengenalnya	
<i>Muhammad Syahrul Risqi Subianto</i>	132
Ketulusan Cinta: Menemukan Makna Ikhlas dalam Hubungan Antarpribadi	
<i>Erry Septianingrum</i>	137
<i>Tren Marriage is Scary</i>: Mengelola Ketakutan Menjadi Kesiapan Pernikahan dengan Nafas Ridha	
<i>Khodijah Zahra</i>	144
Cinta Duniawi ke Cinta Ilahi: Mahabbah sebagai Jawaban Atas Hedonisme di Masyarakat Era Modern	
<i>Hidayat Kurniawan</i>	149
Pendekatan Mujahadah dan Logotherapy dalam Resolusi Konflik Batin	
<i>Supriadin</i>	154

@galuhpatria

Mengurai Cahaya Hati Menuju Takwa

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

Teringat pada pernyataan Frager di bukunya *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, hati manusia bukan sekadar organ fisik, melainkan inti spiritual yang menjadi sumber cahaya, kreativitas, dan kearifan terdalam. Frager memaparkan bahwa hati memiliki beberapa tingkatan stasiun: mulai dari dada (*sadr*) sebagai batas dunia luar, hati (*qalb*) sebagai tempat terbukanya kesadaran batin, hati yang lebih dalam (*fu'ad*) sebagai pusat pengelihan batiniah, hingga lubuk hati terdalam (*lubb*) yang menampung cahaya keunikan dan kesatuan ilahiah. Keempat lapisan ini membentuk struktur spiritual yang saling terhubung dan memainkan peran penting dalam proses penyucian serta pencerahan jiwa. Frager mengajak pembaca menapaki transformasi hati, jiwa, dan ruh melalui latihan-latihan psikospiritual seperti ibadah, doa, dan dzikir sebagai jalan membersihkan hati dari noda duniawi serta membuka tabir spiritualitas sejati (Frager, 1999).

Gagasan Frager mengenai dimensi hati ini sangat relevan bagi perjalanan hidup sebagai akademisi dan peneliti di bidang psikologi dan spiritualitas. Keseimbangan batin dan ketenangan jiwa menjadi

hal esensial di tengah dinamika kehidupan modern. Ketenangan dan makna hidup tidak cukup dicapai melalui penalaran rasional semata, melainkan juga membutuhkan pengalaman spiritual yang mendalam. Pemahaman ini membuka ruang untuk mengeksplorasi keterhubungan antara pikiran, hati, dan jiwa secara lebih menyeluruh. Konsep tujuh cahaya hati yang dibahas dalam buku ini menjadi kelanjutan kerangka spiritual Frager, menawarkan panduan praktis untuk memahami kompleksitas emosi dan kesadaran batin. Setiap cahaya hati yang digali dan dihayati dapat menciptakan harmoni antara aspek spiritual, emosional, dan intelektual, sehingga hidup dijalani dengan lebih bermakna, penuh syukur, serta selaras dengan nilai-nilai ilahiah.

Awalnya, rasa takut kepada Allah sering kali dianggap sebagai penghalang kebahagiaan dan dapat membuat hidup terasa mencekam. Namun, seiring waktu dan setelah mempelajari berbagai penjelasan dari para sufi, perlahan-lahan mulai terpahami bahwa *khauf* bukanlah tentang hidup dalam bayang-bayang ketakutan yang menyesakkan, melainkan lebih menyerupai alarm halus di dalam hati yang selalu mengingatkan untuk berhati-hati dalam setiap keputusan dan tindakan. *Khauf*, menurut pengalaman dan penjelasan para sufi, justru menjadi energi positif yang mendorong seseorang untuk menjauhi hal-hal buruk dan senantiasa berusaha memperbaiki diri (Casmini, Himawan, et al., 2020).

Seolah ada teman setia yang selalu membisikkan nasihat di hati, mengingatkan agar tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan selalu menjaga sikap serta perilaku. Setiap kali *khauf* muncul, diri kita justru merasa lebih sadar dan bertanggung jawab atas setiap langkah yang diambil, sehingga hidup terasa lebih bermakna dan terarah. Hal ini juga sangat dirasakan ketika saat diberikan amanah untuk menjabat posisi tertentu, di mana *khauf* akan mendorong sikap lebih hati-hati, teliti, dan penuh tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas yang dipercayakan kepada dirinya. Pengalaman dalam menjalankan amanah tersebut memperkuat pemahaman bahwa *khauf* bukan sekadar rasa takut biasa, melainkan menjadi bagian penting dari perjalanan pendewasaan diri yang membimbing seseorang menuju kehidupan spiritual yang lebih baik dan penuh makna, sekaligus menjadikannya pemimpin yang lebih bijaksana dan amanah.

Pengalaman hidup secara perlahan membimbing pada pemahaman bahwa harapan atau *raja'* adalah penyeimbang yang

sangat penting-sebagaimana dijelaskan Hasan Al-Basri, *raja'* merupakan sikap mental optimisme yang mendorong setiap orang untuk selalu berharap pada karunia dan nikmat Allah, sehingga tidak mudah terjebak dalam keputusan dan pesimisme (Siregar, 1999). Pernah suatu waktu aku mendaftar untuk jabatan tertentu yang sangat kudidamkan, namun akhirnya tidak lolos seleksi. Rasa kecewa sempat menyelimuti hati, tetapi aku tetap berusaha untuk tidak berputus asa dan terus berdoa, yakin bahwa Allah pasti memiliki rencana yang lebih baik.

Beberapa waktu kemudian, aku mendapat kesempatan lain yang ternyata lebih sesuai dengan minat dan potensiku, bahkan memberikan pengalaman baru yang tak pernah kuduga sebelumnya. Pengalaman itu mengajarkan bahwa setiap usaha yang dilakukan pasti ada hasilnya, meski kadang tidak sesuai dengan harapan awal. *Raja'* benar-benar menjadi penyeimbang yang membuatku mampu menjalani hidup dengan hati yang lapang, penuh semangat, dan tidak mudah menyerah pada keadaan, karena di balik setiap kesulitan pasti ada kebaikan yang Allah sediakan.

Perjalanan spiritual yang berakar pada cinta mendalam kepada Allah dan sesama manusia seolah membuka pintu hati yang selama ini tertutup, mengalirkan energi ruhani yang lembut namun kuat, menggerakkan setiap tindakan untuk selalu berbuat baik, merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan tanpa ragu siap berkorban demi kebahagiaan mereka. Dalam tasawuf, cinta ini jauh lebih dari sekadar perasaan biasa, melainkan bentuk penghambaan yang penuh kesadaran-di mana setiap langkah kecil yang diambil menjadi upaya untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dan setiap interaksi dengan sesama manusia menjadi kesempatan untuk menebar kasih sayang yang tulus (Ihsan et al., 2021).

Cinta seperti inilah yang menghidupkan jiwa, membersihkan niat dari segala pamrih, dan menjadikan hidup sebagai ladang pengabdian yang penuh makna, di mana setiap detik yang dijalani terasa lebih berharga karena diisi dengan ketulusan, kepedulian, dan keikhlasan yang mendalam. Misalnya, ketika seorang mahasiswa datang dengan kebingungan atau masalah akademik, hati langsung tergerak untuk mendengarkan dan memberikan solusi, bukan karena ingin dihormati atau dipuji, melainkan karena cinta tulus yang tumbuh dari dalam jiwa, sehingga setiap waktu yang diberikan untuk melayani mereka terasa penuh makna dan keikhlasan. Ketika cinta ini benar-benar mengalir dalam hati, hidup menjadi lebih

jernih, hati lebih lapang, dan setiap hari terasa sebagai anugerah yang patut disyukuri.

Pengalaman hidup sederhana (*zuhud*) mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tak pernah berpusat pada banyaknya harta atau kemewahan materi, melainkan pada keahlian hati dalam merasa cukup dan bersyukur atas segala yang telah dianugerahkan Allah. Zuhud bukan berarti menolak dunia secara membabi buta, melainkan menempatkan segala hal di dunia ini pada posisi seharusnya-bisa menikmati tanpa harus terikat, bisa memiliki tanpa terjebak dalam obsesi. Di dalam tradisi tasawuf, zuhud digambarkan sebagai proses spiritual bertahap, sebagaimana diuraikan Hasan Al-Basri, yang dimulai dari meninggalkan segala yang haram, lalu perlahan membebaskan diri dari keterikatan terhadap hal-hal yang halal sekalipun (Yusnaini, 2015).

Melalui perjalanan ini, seseorang dilatih untuk membersihkan jiwa dari nafsu serakah dan keinginan berlebih, lalu menggantinya dengan ketenangan, rasa syukur, dan orientasi hidup yang selalu mengarah kepada Allah. Secara praktis, zuhud bukan sekadar soal tampilan lahiriah seperti berpakaian sederhana atau hidup tanpa harta, tetapi lebih pada pergulatan batin dalam menata pikiran dan hati-misalnya, saat menerima rezeki yang sedikit tanpa merasa kurang, atau saat melihat orang lain hidup mewah tanpa iri hati, justru timbul rasa syukur dan ketenangan dalam menjalani hari. Zuhud adalah sebuah proses mendalam yang membentuk pribadi yang lebih sabar, ikhlas, dan selalu merasa cukup, sehingga kebahagiaan sejati dapat dirasakan dalam setiap tarikan napas dan detak hati.

Pengalaman spiritual memperlihatkan bahwa rasa malu (*ḥayā'*) berkembang menjadi mekanisme batin yang berfungsi layaknya alarm moral “halus namun tegas” yang membimbing seseorang untuk senantiasa menjaga kehormatan diri, bersikap hati-hati, dan memilih tindakan yang benar. Pilihan tersebut bukan semata karena takut dinilai buruk oleh orang lain, melainkan lahir dari dorongan kesadaran etis yang mendalam. Pada situasi sosial yang rawan, seperti ketika muncul godaan untuk bergosip, rasa malu ini secara refleks membimbing individu untuk menahan diri dan mempertimbangkan dampak moral dari perilaku tersebut. Sering kali, hal ini berujung pada keputusan untuk diam atau mengalihkan pembicaraan ke arah yang lebih konstruktif. Lebih dari sekadar perasaan negatif, *ḥayā'* merepresentasikan kekuatan batin yang

menumbuhkan kejujuran, konsistensi etika, serta empati terhadap sesama. Bila terus diasah, rasa malu semacam ini akan membentuk karakter yang mulia dan tangguh, serta menciptakan pribadi yang menjunjung tinggi integritas dalam setiap aspek kehidupan.

Ridla, atau sikap rela menerima segala ketetapan Allah, merupakan pelajaran hidup yang sarat tantangan namun sangat bermakna. Sepanjang perjalanan hidup, ridla tidak saya pahami sebagai sikap pasrah tanpa usaha, melainkan sebagai proses mendalam untuk menyadari bahwa setiap ujian, musibah, atau cobaan mengandung hikmah yang tak selalu tampak di permukaan (Casmini, 2020). Sikap ini mengajarkan agar tidak terjebak dalam kesedihan atau kekecewaan, melainkan mendorong kita untuk memandang setiap peristiwa dari perspektif yang lebih luas—bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk apa yang terbaik bagi hamba-Nya.

Ketika ridla tumbuh dalam hati, ketenangan pun hadir (Casmini, Muaddibi, et al., 2020). Jiwa menjadi lebih lapang, tidak mudah diguncang oleh emosi negatif. Bahkan dalam situasi tersulit, keyakinan bahwa segala sesuatu adalah bagian dari rencana ilahi mampu menumbuhkan kekuatan batin dan ketangguhan. Sikap ridla menjadikan hidup terasa lebih ringan dijalani. Setiap tantangan dapat dihadapi dengan keikhlasan, serta harapan akan pertolongan dan kebijaksanaan Allah yang menyertai setiap langkah.

Proses internalisasi ketujuh cahaya hati -*khauf* (takut kepada Allah), *raja'* (harap kepada-Nya), cinta, *zuhud* (tidak terikat pada dunia), malu (kepada Allah), *ridla* (rela menerima ketetapan-Nya), dan *ketaqwaan*—merupakan sebuah perjalanan spiritual yang tidak dapat dipisahkan dan saling menguatkan satu sama lain. *Khauf* dan *raja'* berfungsi sebagai penyeimbang yang menjaga keseimbangan antara rasa takut akan murka Allah dan harapan akan rahmat-Nya, sehingga mendorong seseorang untuk terus melakukan introspeksi dan memperbaiki diri. Cahaya cinta menumbuhkan keterikatan yang mendalam kepada Allah, sementara *zuhud* membantu melepaskan diri dari keterikatan pada dunia yang fana. Rasa malu menjaga perilaku agar tetap pada koridor akhlak mulia, *ridla* menuntun untuk menerima segala ketentuan dengan lapang dada, dan *ketaqwaan* menjadi puncak integrasi semua cahaya hati tersebut.

Setiap cahaya hati berfungsi sebagai penuntun dalam menilai kebaikan dan keburukan, merasakan kelezatan ibadah,

serta menumbuhkan sensitivitas spiritual dalam diri. Proses ini tidak instan, melainkan membutuhkan konsistensi, refleksi, dan ketekunan, karena setiap tahapan akan diuji oleh berbagai dinamika kehidupan, baik berupa godaan, ujian, maupun tantangan batin. Hanya dengan komitmen yang tinggi, setiap elemen cahaya hati mampu memperkuat karakter manusia menjadi pribadi yang utuh, berintegritas, dan selalu terhubung dengan sumber cahaya ilahi.

Refleksi atas pengalaman batin menunjukkan bahwa keseimbangan antara *khauf* dan *raja'* sering kali diuji ketika menghadapi kegagalan atau keberhasilan. Rasa malu muncul ketika menyadari kekhilafan, sementara zuhud membantu untuk tidak larut dalam kesenangan duniawi. Cahaya cinta kepada Allah menuntun kita untuk selalu mencari makna terdalam di balik setiap peristiwa, sedangkan *ridla* mengajarkan ketenangan dalam menerima takdir. Ketekunan dalam menapaki setiap tahapan cahaya hati ini membawa pada rasa kebahagiaan yang tidak lagi bergantung pada hal-hal duniawi, melainkan pada kedekatan dan penerimaan diri di hadapan Allah.

Dalam perjalanan spiritual, hati yang hidup dan terang akan merasakan kenikmatan dalam berbuat kebaikan dan rasa pedih saat melakukan keburukan, sehingga secara alami terdorong untuk terus memperbaiki diri dan menata hati agar selalu dekat dengan Allah. Inilah yang membedakan hati yang hidup dan terang dibandingkan dengan hati yang mati dan gelap, sebagaimana dijelaskan dalam tradisi sufi bahwa hati yang terang oleh cahaya ilahi akan merasa menderita oleh kemaksiatan dan merasakan kenikmatan atas ketaatan. Pengalaman batin ini semakin mempertegas bahwa internalisasi cahaya hati bukan sekadar teori, melainkan proses nyata yang membentuk karakter dan perilaku sehari-hari, serta mengantarkan pada kebijaksanaan dan ketenangan spiritual yang sejati.

Refleksi diri yang mendalam menunjukkan bahwa perjalanan spiritual ini menuntut kejujuran, kesabaran, dan penerimaan atas segala kekurangan, sekaligus membuka pintu bagi penyucian hati dan pencerahan batin. Hati yang terang oleh cahaya ilahi bukan sekadar mampu membedakan kebaikan dan keburukan, melainkan juga merasakan sensasi spiritual yang mendalam-kenikmatan dalam ketaatan dan kepedihan dalam kemaksiatan-sehingga secara alami terdorong untuk terus berbenah diri dan menata hati agar senantiasa dekat dengan Allah. Inilah inti dari perjalanan spiritual

yang sejati, di mana setiap tahapan cahaya hati saling menguatkan dan membentuk pribadi yang utuh, berintegritas, dan selalu terhubung dengan sumber cahaya ilahi.

Buku ini secara akademis sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat modern yang kerap dilanda kegelisahan jiwa dan krisis makna hidup. Arus modernisasi yang menuntut kecepatan dan kompetisi menimbulkan fragmentasi ruhani, kehampaan spiritual, dan hilangnya arah hidup akibat terlena oleh gaya hidup materialistik dan hedonistik. Pendekatan tasawuf akhlaki yang diusung dalam buku ini menawarkan solusi praktis sekaligus filosofis untuk membangun karakter dan moralitas yang luhur. Tasawuf akhlaki tidak hanya berfokus pada ritual ibadah semata, melainkan juga menekankan pentingnya penyucian hati dari sifat-sifat tercela seperti egoisme, iri, dan dengki, serta penghiasan diri dengan akhlak mulia seperti kejujuran, keikhlasan, dan kasih sayang (Casmini, Muaddibi, et al., 2020). Proses introspeksi diri dan pengenalan diri yang mendalam mengajak individu memahami kelemahan dan potensi diri, sekaligus mengenal Tuhan sebagai sumber makna dan kebahagiaan sejati. Tasawuf akhlaki menjadi kompas moral dan inspirasi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, sekaligus jalan menuju ketaqwaan dan ketenangan batin yang hakiki.

Nilai-nilai tasawuf akhlaki yang diaktualisasikan dalam kehidupan modern mampu mengatasi krisis moral dan spiritual yang melanda masyarakat. Pendekatan ini membuka jalan bagi keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan rohani, membantu individu melepaskan diri dari kebingungan dan kegelisahan akibat kurangnya nilai-nilai spiritual. Konsep zuhud, misalnya, mengajarkan untuk tidak terikat secara berlebihan pada materi, sehingga mampu menemukan makna hidup yang lebih dalam dan kebahagiaan yang tidak bergantung pada hal-hal duniawi semata. Tasawuf akhlaki juga mendorong solidaritas sosial, empati, dan kepedulian terhadap sesama, yang sangat dibutuhkan di era kompetisi dan individualisme. Buku ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga menjadi panduan praktis bagi siapa saja yang ingin membangun karakter dan moralitas luhur di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Saya menegaskan bahwa buku ini layak menjadi mercusuar bagi siapa saja yang ingin menapaki jalan panjang memahami psikologi spiritual dan etika Islam secara mendalam. Buku ini

bukan sekadar kumpulan teori kering yang berjarak dengan realitas, melainkan sebuah kompas hidup yang menuntun pembaca untuk menyelami samudra makna dari setiap nilai spiritual, mulai dari *khauf* (rasa takut kepada Allah), *raja'* (harapan akan rahmat-Nya), cinta yang suci, zuhud yang sederhana, malu yang mulia, hingga *ridla* yang menenangkan jiwa. Melalui narasi yang mengalir laksana sungai, buku ini tidak hanya membuka tabir pemahaman tentang karakter manusia, tetapi juga menawarkan langkah-langkah praktis yang dapat dijadikan pedoman dalam keseharian. Setiap halaman seolah menyapa pembaca dengan kelembutan, mengajak untuk merefleksikan diri, membersihkan hati, dan menata langkah menuju ketaqwaan yang sejati. Seperti dua sayap burung, *khauf* dan *raja'* saling melengkapi, menjaga keseimbangan jiwa agar tidak terombang-ambing antara ketakutan yang menghantui dan harapan yang memudahkan semangat.

Buku ini juga menjadi cermin bagi siapa saja yang ingin menanamkan nilai-nilai akhlak mulia dalam kehidupan nyata. Ia tidak hanya berbicara tentang apa yang harus dilakukan, tetapi juga bagaimana melakukannya dengan hati yang ikhlas dan jiwa yang lapang. Buku yang berjudul “7 Cahaya Hati” tidak hanya layak menjadi referensi utama bagi para peneliti dan akademisi, tetapi juga menjadi sahabat setia bagi masyarakat luas yang ingin meraih ketenangan jiwa dan kedamaian batin dalam gelombang kehidupan yang tak pernah lelah bergerak. Singkatnya, buku ini adalah cahaya yang menerangi jalan spiritual, mengajak setiap pembaca untuk tidak hanya memahami, tetapi juga menghayati dan mengamalkan nilai-nilai luhur dalam setiap detik kehidupannya. Sebuah bacaan yang wajib dimiliki bagi siapa saja yang ingin menjadikan hidup lebih bermakna, penuh cinta, dan penuh kedamaian. Selamat membaca dengan ketulusan jiwa.

Daftar Pustaka

- Casmini, C. (2020). Menemukan kebahagiaan keluarga di tengah cobaan hidup. In *Bahagia dan Bermakna* (pp. 23–30). CV. AA. Rizky. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/39263/>
- 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>
- Fragar, R. (1999). *Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth Balance and Harmony*. Quest Books.
- Ihsan, N. H., Permana, R. F., & Rizaka, M. F. (2021). Transformasi Mahabbah Menjadi Cinta Abadi Dalam Konsep Tasawuf Badiuzzaman Said Nursi. *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(2), 178–192. <https://repo.unida.gontor.ac.id/1427/>
- Siregar, R. (1999). *Tasawuf, Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*. Raja Grafindo Persada.
- Yusnaini, S. (2015). Zuhud Hasan al-Basri (kajian Historis Kehidupan Sufi). *Serambi Tarbawi: Jurnal Studi Pemikiran, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3(1), 57–68. <https://doi.org/10.32672/tarbawi.v3i1.1240>

Membangun Cinta Sejati yang Sempurna

Ilma Khoirun Ni'mah

Setiap manusia yang hidup pasti pernah merasakan cinta. Terkadang rasa cinta dapat dirasakan secara penuh, namun terkadang juga tidak. Ada kalanya seseorang tidak menyadari hadirnya rasa cinta dalam hatinya. Demikian pula sebaliknya, terkadang seseorang merasa dia memiliki rasa cinta, padahal yang ada dalam hatinya bukan rasa cinta seperti, cinta kepada idol k-pop. Hal ini terjadi karena tidak semua orang paham apa makna cinta yang sesungguhnya. Sehingga esensi dari cinta tidak dapat dirasakan secara utuh.

Di era globalisasi seperti saat ini, banyak informasi yang tersebar luas melalui media sosial. Bahkan apapun dapat menjadi ide konten untuk diunggah di media sosial, termasuk hal-hal yang berkaitan dengan cinta. Banyak orang yang menciptakan lagu, video pendek, film, atau sinetron dengan mengangkat tema cinta. Hal tersebut juga mempengaruhi pola pikir manusia dalam memahami arti cinta. Saat ini banyak dari kita yang menjadikan lagu-lagu cinta atau film dan sinetron romantis sebagai standar dari rasa cinta. Kenyataannya, cinta yang digambarkan dalam lagu, film, atau sinetron kebanyakan hanyalah cinta kepada manusia. Padahal, cinta yang sesungguhnya lebih luas dari itu. Cinta yang sesungguhnya

jauh lebih kompleks daripada lirik lagu atau adegan dalam film dan sinetron. Melalui tulisan ini, penulis akan mengajak pembaca untuk memahami gambaran cinta yang sesungguhnya berdasarkan teori cinta Sternberg dan konsep *mahabbah* Jalaluddin Rumi. Sehingga diharapkan kita semua dapat kembali pada cinta yang sejati dan merasakan esensi serta ketenangan dari cinta tersebut.

Konsep *Mahabbah* Jalaluddin Rumi

Jalaluddin Rumi adalah seorang penyair dan filsuf terbesar sepanjang sejarah yang berasal dari Persia (Hajriansyah, 2015). Pada dasarnya Jalaluddin Rumi memang tidak pernah menyebutkan arti cinta secara gamblang, tetapi Rumi banyak menggambarkan tentang cinta dalam karya-karyanya. Menurut Rumi, cinta dapat memberikan energi positif pada manusia. Rasa cinta juga mampu menjadikan seseorang menjadi pribadi yang tulus. Cinta yang sesungguhnya akan mendorong seseorang untuk memelihara apa yang dicintai (Octafany, 2020).

Cinta yang digambarkan Rumi dalam karya-karyanya merupakan cinta sejati, yaitu cinta kepada Sang Maha Pengasih. Cinta ini akan tumbuh jika seseorang mampu menyadari keberadaan dari Allah SWT (Jihad, 2011). Rasa cinta yang tulus akan mengantarkan seseorang untuk merasakan sifat-sifat dari Dzat yang dicintai pada dirinya, hal ini sering disebut dengan istilah *wahdatu sifat*. Selain itu, Rumi juga memiliki pemikiran mengenai dua bentuk hakikat. Menurut Rumi hakikat terbagi menjadi 2, yaitu bentuk dan makna. Hakikat bentuk merupakan wujud sesuatu secara fisik yang hanya menunjukkan penampakan luar, sedangkan hakikat makna adalah hakikat yang tidak terlihat dan hanya diketahui oleh Allah SWT. Pada dasarnya, bentuk dan makna adalah dua hal yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa adanya bentuk, maka makna tidak dapat kita rasakan. Tanpa adanya makna, kenikmatan dari bentuk tidak akan dapat kita rasakan (Jihad, 2011). Berkaitan dengan hal ini, Rumi berpendapat bahwa cinta sejati kepada Allah SWT dapat diwujudkan dengan mencintai makhluk ciptaan Allah, termasuk alam semesta dan seluruh isinya (Octafany, 2020).

Teori Cinta Sternberg

Salah satu tokoh psikologi yang menggagas teori cinta adalah Robert J. Sternberg. Psikolog dan psikometri asal Amerika ini

mengusung tiga komponen dalam cinta yaitu, *intimacy*, *passion*, dan *commitment* (Puspitasari dan Ediyono, 2023). *Intimacy* atau keintiman merupakan dorongan yang muncul pada diri orang yang mencintai untuk dekat secara emosional dengan yang dicintai. *Passion* atau hasrat merupakan dorongan untuk dekat secara fisik terhadap yang dicintai. Sedangkan *commitment* adalah keinginan dari orang yang mencintai untuk bisa tetap bersama dengan yang dicintai. Menurut Sternberg *consummate love* (cinta sempurna) adalah cinta yang didasari ketiga komponen cinta.

Implementasi *Mahabbah* Rumi dan Teori Cinta Sternberg

Berdasarkan konsep *mahabbah* Jalaluddin Rumi, dapat kita ketahui bahwa cinta sejati adalah rasa cinta kepada Sang Maha Pengasih, yaitu Allah SWT. Melalui karyanya, Rumi menjelaskan bahwa rasa cinta kepada Allah dapat diwujudkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan beribadah dan mencintai makhluk ciptaan Allah (Octafiany, 2020). Sedangkan teori cinta Sternberg menjelaskan bahwa cinta yang sempurna merupakan cinta yang didasari komponen keintiman, hasrat, dan komitmen (Puspitasari dan Ediyono, 2023). Dengan demikian, dapat kita

Adapun cinta sejati yang sempurna dapat kita gambarkan dalam tiga komponen sebagai berikut.

1. *Intimacy* (keintiman)

Upaya yang dapat kita lakukan untuk membangun keintiman dengan Allah SWT salah satunya adalah dengan melaksanakan sholat dengan khusyu'. Dalam salah satu karya Jalaluddin Rumi, digambarkan bahwa saat beliau sholat isya seolah-olah beliau sedang merasa bertemu dengan kekasihnya dan dimabuk cinta sang kekasih (Hajriansyah, 2015). Disisi lain, kita sering mendengar bahwa sholat merupakan momen di mana kita menghadap kepada Allah SWT. Dengan demikian, jika kita berusaha untuk sholat dengan khusyu, maka kita bisa semakin merasa dekat dengan Allah SWT. Selain itu, kita semua tahu bahwa Allah adalah Dzat yang Maha Melihat dan Maha Mendengar. Allah akan selalu ada di manapun kita berada. Dengan memperbanyak dzikir, maka kita akan mampu menyadari hal tersebut. Sehingga kita mampu merasakan kedekatan dengan Allah SWT.

2. *Passion* (hasrat)

Selain dorongan secara fisik, hasrat juga dapat kita artikan sebagai dorongan untuk memiliki atau melakukan sesuatu. Rumi menyebutkan bahwa salah satu bentuk cinta seorang hamba kepada Allah adalah dengan mencintai apa yang Allah ciptakan, termasuk alam semesta dan semua yang ada di dalamnya (Octafany, 2020). Rumi juga menjelaskan bahwa cinta mampu menjaga apa yang dicinta. Dengan demikian, untuk menyalurkan hasrat dalam mencintai Allah, seseorang dapat melakukan upaya untuk menjaga kelestarian alam sekitar, menjaga kebersihan lingkungan, serta membantu orang lain atau makhluk lain.

3. *Commitment* (komitmen)

Langkah pertama yang dapat kita lakukan untuk membangun komitmen dengan Allah SWT adalah dengan menyadari tujuan penciptaan manusia sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Adz-Dzariyat ayat 56 berikut;

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya

"Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku."

Dengan demikian kita akan terdorong untuk melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Selain melaksanakan ibadah dan menjauhi larangan, kita juga harus berlatih melaksanakan kebaikan atau ibadah secara istiqomah. Dengan melaksanakan sesuatu secara istiqomah, berarti kita telah menunjukkan kesungguhan kita dalam melaksanakan sesuatu. Termasuk dalam upaya menjalin keterikatan dengan Allah SWT. Selanjutnya kita juga dianjurkan untuk senantiasa memohon keteguhan hati kepada Allah agar kita selalu ada di jalan-Nya. Adapun doa yang dapat kita panjatkan adalah sebagai berikut;

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Artinya:

"Wahai Dzat yang Maha Membolak-balikkan hati, teguhkanlah hatiku di atas agama-Mu)." (HR. Tirmidzi, no. 3522 dan Ahmad 6:315)

Pada dasarnya semua yang ada di dunia adalah milik Allah SWT, termasuk rasa cinta. Oleh karena itu, kita perlu memahami makna cinta yang sesungguhnya agar kita tidak salah dalam mengartikan cinta. Cinta adalah rasa yang suci, sehingga kesuciannya perlu untuk terus kita jaga. Salah satu cara yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesucian cinta adalah dengan berusaha mencintai Allah SWT. Dengan mencintai Allah secara sempurna, berarti kita juga berusaha memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik. Karena rasa cinta pada Allah mendorong kita untuk melakukan berbagai kebaikan, baik kepada Allah ataupun kepada makhluk lain.

Daftar Pustaka

- Hajriansyah, H. (2016). Pengalaman Beragama Sufi Jalaluddin Rumi Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 14(1), 49-58.
- Jihad, Z. A. (2011). Kisah Cinta Platonik Jalâl Al-Dîn al-Rûmî. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 1(2), 196-212. <https://doi.org/10.15642/teosofi.2011.1.2.196-212>.
- Octafany, A. (2021). Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi. *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 20(2), 215-231. <https://doi.org/10.14421/ref.v20i2.2053>.
- Puspitasari, D., & Ediyono, S. (2023). Filsafat Cinta dan Teori Psikologi Hubungan Cinta Sternberg.

Memaafkan sebagai Upaya Mencegah Luka Batin dan Penyakit Fisik

Yowanda Fauziah

Pernahkah kamu merasa sakit hati? atau masih menyimpan kemarahan bahkan dendam pada seseorang atau peristiwa yang menyakitkan? Rasanya pasti sakit. Apa yang terjadi kalau rasa amarah, sakit hati dan dendam ini menghantui perjalanan hidup kita hingga saat ini?

Hubungan antara memaafkan dan psikologi tasawuf sangat erat. Sebab dalam tasawuf memaafkan bukan hanya sekadar tindakan sosial atau moral, tetapi juga proses spiritual mendalam. Konsep memaafkan disebut dalam Al-Qur'an sekitar 265 kali, berupa *afw* yang berarti maafkanlah mereka (QS. Al-Baqarah: 109) dan *magfiroh* berarti memohon ampun kepada Allah (QS. An-Nisa: 110).

Menurut psikologi tasawuf, memaafkan memiliki dimensi psikologis dan spiritual yang terkait. Memaafkan bukan hanya dianggap sebagai tindakan sosial yang mendamaikan konflik, tetapi juga sebagai bentuk pembebasan spiritual yang memungkinkan seseorang berkembang menuju kesucian hati, kedamaian batin, dan kedekatan dengan Tuhan. Memaafkan bukan sekadar melepaskan

rasa sakit namun sebagai jalan menuju transformasi diri yang lebih baik, penuh kasih, dan lebih damai.

Memaafkan didefinisikan sebagai proses disengaja yang mengubah respon negatif dan penuh dendam menjadi respon positif. Ini mencakup dua aspek utama: memaafkan orang lain dan memaafkan diri sendiri. Menurut McCullough et al. (1997), memaafkan adalah motivasi untuk tidak membalas dendam, meredakan kebencian, serta meningkatkan dorongan untuk rekonsiliasi.

Memaafkan menjadi hal yang menguntungkan karena tidak perlu lagi memikirkan kesalahan orang lain yang sudah menyakiti kita, orang yang memaafkan dapat mencapai kelegaan dan ketenangan batin. Memaafkan menjadi hal yang bisa menumbuhkan kepuasan terhadap masa lalu yang sangat berpengaruh pada kebahagiaan dimasa sekarang.

Manfaat dan Proses Memaafkan Berdasarkan Perspektif Psikologi dan Tasawuf

Sebagian besar penyakit manusia di zaman sekarang berkaitan dengan stres. Sebelum berbagai penyakit turunan dari stres datang, indah sekali jikalau bisa memaafkan. Sebab tatkala memaafkan, itu adalah tindakan mulia seolah membawa jiwa keluar dari sebuah rumah yang sedang terbakar oleh amarah. Kekuatan memaafkan menjadi salah satu energi positif yang bisa menyembuhkan dengan dahsyat. Jiwa tidak hanya sejuk dan lembut karena memaafkan, tapi juga bebas, lepas. Tatkala memaafkan, sudah tidak ada lagi pihak yang salah dan benar. Sebab dengan memaafkan, selain membawa jiwa keluar dari kawah dendam dan amarah, ia juga memercikkan air suci kedamaian pada jiwa yang ada didalam. Ketenteraman pun datang. Ada sebuah rahasia penting agar bisa benar-benar tulus memaafkan, tidak sekedar hiasan mulut. Perlu diketahui biasanya sulitnya memaafkan tidak terletak pada besarnya kesalahan orang lain, melainkan besarnya ego diri. Untuk itu, kalau mau benar-benar bisa memaafkan, fokuskan energi tidak melihat kesalahan orang, tapi pada ego yang ada didalam diri.

Proses memaafkan tidak bisa dilakukan secara tiba-tiba, butuh waktu perlahan untuk sedikit demi sedikit mau memaafkan. Terkadang seseorang melakukannya secara perlahan sehingga tanpa menyadari dia sudah melewati proses memaafkan. Proses dapat terjadi secara cepat ketika pihak yang disakiti mencoba memahami kenapa hal itu

bisa terjadi, kenapa orang yang menyakiti melakukan hal tersebut sebagai upaya meredakan kemarahan (Smedes, L.B. 1984).

Terdapat empat fase dalam proses memaafkan. Hal yang perlu digarisbawahi sebelum mempraktekkan ini adalah tahapan ini bukan fase yang kaku. Melainkan serangkaian proses dengan langkah maju atau mundur. Hal lain yang menjadi pertimbangan adalah tidak semua orang akan mengalami empat fase ini. Tahap pertama adalah *uncovering the phase*. Pada fase ini seseorang mengalami kejadian yang menyakitkan dan memikirkannya secara berulang-ulang. Fase kedua adalah *decision*, seseorang akan mendapatkan kesadaran terkait pentingnya memaafkan, lalu membuat keputusan untuk memaafkan. Tahap ketiga adalah *work phase*, fase ini terjadi ketika seseorang mencoba memahami dan berempati pada pelaku yang menyakitinya, kemudian melakukan memilih untuk memaafkan perlaku tersebut. Tahap terakhir *deepening phase*, atau ketika merasakan manfaat dari memaafkan, kemudian menemukan makna baru dalam membangun hubungan (Trianggono & Yatim, 2020).

Dalam tasawuf, memaafkan dianggap sebagai modalitas penting untuk mencapai ketenangan batin dan kesehatan spiritual. Memaafkan sejati berarti menghilangkan bekas luka di hati dan dendam yang tersisa. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip tasawuf yang mendorong individu untuk mencapai kedamaian melalui pengendalian emosi dan pengembangan sifat-sifat positif.

Selama hati masih terbakar dan terluka, jauhi tempat dan lingkungan yang memungkinkan seseorang mengingat kembali luka yang ada. Ingatkan diri lagi dan lagi, ketika menjauh dari orang melukai, tidak hanya sedang menjaga diri. Tapi juga menjaga orang lain dari kemungkinan untuk melukai. Dengan kata lain, dampak positifnya terjadi di kedua belah pihak. Kondisi ini mirip dengan kisah taubatnya seorang pembunuh yang membunuh 100 orang, kemudian meninggal di perjalanan menuju kampung yang shalih karena meninggalkan kampung asal dengan kebiasaan membunuh.

Di tengah dunia yang ditandai oleh banyak kekerasan mengerikan, tanpa kearifan memaafkan tentu semakin banyak perjalanan jiwa jadi celaka. Tanpa keberanian spiritual untuk memaafkan, mata rantai kekerasan ini akan terus berlanjut tanpa henti. Bahkan bisa membuat kekerasan dalam skala yang jauh lebih besar. Makanya di dunia memaafkan, sering terdengar pesan seperti ini: “Memaafkan memang tidak mengubah masa lalu. Tapi memaafkan secara meyakinkan bisa

mengubah masa kini jadi jauh lebih indah dan damai.”

Pentingnya Memaafkan Menurut Islam

Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan perilaku memaafkan dalam Islam. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk memaafkan, karena Islam menempatkan pemaafan sebagai bentuk ibadah dan upaya mendekatkan diri kepada Allah. Dimensi religiusitas, seperti keimanan, pelaksanaan ibadah, dan pengalaman spiritual, mendorong pengendalian emosi negatif seperti marah dan dendam. Selain itu, keyakinan terhadap takdir Allah (tawakal) dan pemahaman terhadap hikmah dalam konflik turut memperkuat sikap pemaaf. Dalam konteks psikologis, perilaku memaafkan juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan spiritual seseorang, sehingga memperbaiki hubungan antarindividu dan meningkatkan ketenangan batin. Hal ini menegaskan bahwa religiusitas Islami tidak hanya memengaruhi perilaku memaafkan secara langsung, tetapi juga melalui dimensi-dimensi spiritual yang mendalam (Gohar, A., & Khan, M. A. 2015; Hidayat, R. 2017).

Agama islam mengajarkan bahwa memaafkan bukanlah menjadi hal yang wajib, namun umat muslim memiliki hak memilih untuk memaafkan atau tidak. Hal itu tentunya dengan semua risiko dari masing-masing pilihan. Pada surat An-Nisa ayat 148 dijelaskan bahwa Allah tidak menyukai jika hamba-Nya mendoakan jelek atau keburukan kepada hamba lain, kecuali jika hamba tersebut dalam keadaan didzalimi olehnya. Dengan kata lain, Allah memberi keringanan pada orang yang didzalimi untuk mendoakan keburukan pada orang yang mendzaliminya.

Dilihat dari kelanjutan ayat tersebut, An-Nisa ayat 149 apabila orang yang terzalimi mau bersabar, tidak berharap dan mendoakan kejelekan akan menimpa orang yang menganiayanya, maka itu jauh lebih baik bagi orang yang dizalimi. Pada surat Al Furqon ayat 63 ditegaskan bahwa hamba Allah adalah orang yang rendah hati dan apabila orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata yang mengandung keselamatan. Sehingga sangat dianjurkan tidak membalas perbuatan orang jahil.

Didasari dua konsekuensi tersebut, Allah menganjurkan untuk memaafkan, karena manusia merupakan tempatnya salah dan khilaf. Seluruh anak Adam itu bersalah, dan sebaik-baiknya

yang bersalah adalah mereka yang senantiasa bertaubat (HR Ibnu Majah). Allah berfirman sesungguhnya kiamat itu pasti akan datang, maka maafkanlah mereka dengan cara yang baik (Al-Hijr ayat 85).

Dalam Al-Qur'an tidak ditemukan satu ayatpun yang memerintah untuk meminta maaf, tetapi yang ada adalah perintah untuk memberi maaf. Misalkan pada Ali Imran ayat 134 isinya orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang, Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Dari ayat tersebut bisa diambil pelajaran meskipun orang yang menyakiti tidak meminta maaf, sebagai hamba Allah yang beriman lebih baik memaafkan karena Allah menyukai hamba suka memberi maaf. Mereka yang enggan memberi maaf pada hakikatnya enggan memperoleh pengampunan Allah (An-Nur ayat 17). Nabi Muhammad juga bersabda tak ada takaran yang lebih besar pahalanya di sisi Allah dari takaran amarah yang ditahan seseorang demi mengharap ridha Allah.

Al-Qur'an dan hadits menganjurkan umat manusia untuk memberi maaf bahkan sebelum diminta, karena tindakan ini mendatangkan ridha Allah dan menciptakan ketenangan serta kedamaian dalam hidup. Sebaliknya, menyimpan dendam atau kebencian dapat menyebabkan tekanan emosi, stres, hingga gangguan kesehatan, bahkan risiko ekstrem seperti bunuh diri. Oleh karena itu, memaafkan adalah cara untuk mencapai kesehatan fisik dan mental serta memperoleh keberkahan dari Allah.

Jalan seseorang menuju keimanan kepada Allah berbeda-beda. Ada orang yang harus dibuat kaya oleh Allah baru mau iman. Ada juga dalam keadaan miskin baru bisa iman. Ada yang dalam keadaan kesusahan baru mau menyembah meminta pertolongan kepada Allah. Ada juga dalam keadaan senang dan bahagia baru dia mau beriman kepada Allah. Maka kita perlu ikhlas dan ridho terhadap apapun yang Allah takdirkan dihidup kita.

Kisah Nabi Muhammad Memaafkan Wahsyi

Wahsyi bin Harb adalah budak yang bekerja untuk Jubair bin Mut'im. Pada Perang Uhud, Jubair menjanjikan kebebasan kepada Wahsyi jika berhasil membunuh Sayyidina Hamzah bin Abdul Muthalib, paman Nabi Muhammad. Hamzah dikenal sebagai seorang pejuang Islam yang tangguh karena menyebabkan

kekalahan kaum Quraisy dalam Perang Badar.

Wahsyi yang memiliki keahlian melempar tombak, menyetujui tawaran itu. Saat Perang Uhud, ia mengintai Hamzah dari kejauhan. Wahsyi melemparkan tombaknya dengan tepat, menewaskan Hamzah. Peristiwa ini meninggalkan luka mendalam bagi Rasulullah SAW, karena Hamzah adalah paman yang sangat dicintainya.

Setelah Perang Uhud, Wahsyi kembali ke Makkah dan melanjutkan hidupnya. Namun, setelah penaklukan Makkah oleh Nabi Muhammad dan kaum Muslimin, Wahsyi merasa hidupnya dalam bahaya karena membunuh Hamzah. Ia mendengar bahwa Nabi Muhammad seorang yang penuh kasih dan pemaaf, serta tidak memaksa orang untuk masuk Islam. Wahsyi akhirnya memberanikan diri untuk datang kepada Rasulullah, menyatakan keimanannya, dan meminta maaf atas perbuatannya di masa lalu.

Ketika Wahsyi datang dan mengucapkan syahadat, Nabi Muhammad SAW menerima keislamannya. Namun, beliau tetap merasakan kesedihan mendalam setiap kali melihat Wahsyi, karena teringat akan kematian Hamzah. Nabi dengan bijaksana berkata kepada Wahsyi, *“Aku telah menerima keislamanmu dan memaafkanmu. Tetapi jika memungkinkan, janganlah kau menampakkkan dirimu terlalu sering di hadapanku, karena aku sulit melupakan Hamzah.”* Perkataan ini menunjukkan sifat manusiawi Nabi yang tetap penuh kasih, meskipun perasaan sedih tetap ada.

Setelah masuk Islam, Wahsyi bertekad untuk menebus dosanya. Ia menjadi seorang Muslim yang taat dan turut serta dalam perjuangan Islam. Pada masa Khalifah Abu Bakar Ash-Shiddiq, Wahsyi bergabung dalam Perang Yamamah melawan nabi palsu, Musailamah al-Kadzdzab. Dengan keahlian tombaknya, Wahsyi berhasil membunuh Musailamah, musuh besar Islam. Setelah itu, Wahsyi sering mengatakan, *“Aku telah membunuh salah satu musuh terbaik Islam (Hamzah), tetapi Allah memberikan aku kesempatan untuk membunuh musuh terburuk Islam (Musailamah) sebagai penebus dosa”* (Ibnu Hisyam, Sirah Nabawiyah).

Hikmah dari kisah tersebut Nabi Muhammad menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pengampunan, bahkan kepada orang yang pernah menjadi musuh. Meskipun beliau seorang nabi yang mulia, beliau juga manusia biasa yang memiliki perasaan. Kesedihannya karena kehilangan Hamzah menunjukkan sisi manusiawi beliau, namun tidak menghalangi untuk berlaku adil dan pemaaf. Wahsyi menunjukkan bahwa seseorang selalu memiliki kesempatan untuk

berubah dan memperbaiki diri, apapun kesalahan masa lalunya. Kisah ini adalah teladan bagi semua orang untuk memaafkan, memberikan kesempatan kepada orang lain, dan terus berjuang untuk memperbaiki diri.

Kelembutan dan pemaafan Nabi Muhammad menunjukkan teladan pemaafan yang luar biasa meskipun perbuatan Wahsyi sangat menyakitkan. Beliau tidak membiarkan emosi menghalangi ajaran Islam tentang kasih dan pengampunan. Kisah ini mengajarkan bahwa setiap orang, betapapun besar dosanya, memiliki kesempatan untuk bertobat dan kembali kepada Allah. “*Ya Allah sesungguhnya Engkau Maha Pemaaf, Engkau mencintai permaafan, maka maafkanlah hamba-Mu ini*” [HR at-Tirmidzi].

Ada beberapa maaf yang harus ditunjukkan, agar hati seseorang bisa jauh lebih tenang. Ada beberapa kejadian yang meskipun masih terus berputar dalam ingatan, tapi harus dikendalikan agar tidak membenci manusia. Dunia bukanlah tempat yang abadi. Hidup di atas segala dendam dan kebencian tidak akan membuat semua baik-baik saja. Hidup dalam gemuruh kemarahan tidak akan membuat seseorang berada jauh di atas. Karena penenang dari segala hal yang menyakiti, bahkan trauma sekalipun adalah ikhlas.

Daftar Pustaka

- Al-Qur'an, Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Muhaimin, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, Departemen Agama RI., Jakarta, 2002
- Gohar, A., & Khan, M. A. (2015). The role of religiosity in promoting forgiveness among Muslims. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 1030-1040. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9930-5>
- Hidayat, R. (2017). Religiusitas dan perilaku memaafkan: Studi pada masyarakat Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 123-135. <https://doi.org/10.22146/jpsi.12345>
- Ibnu Hisyam, Sirah Nabawiyah Ibnu Hisyam. Terjemahan oleh Al-Hamid Al-Bukhari. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar).
- McCullough, M.E, Wortington, E.L, and Rachal, K.C. 1997. Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 3217336.

Smedes, L.B. 1984. *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: Harpersan.

Trianggono, A. A., & Yatim, D. I. (2020). Proses Memaafkan dalam Konteks Agama Islam pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 88. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.88-111>

@galuhpatria

Ketika Cinta Kepada Allah Mencipta Harmoni Keluarga

Atiqoh Nurul Khotimah

Mahabbah, atau cinta kepada Allah SWT, merupakan inti dari setiap hubungan yang harmonis dalam Islam. Cinta ini tidak hanya mengarahkan manusia kepada kebaikan, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. *Mahabbah* kepada Allah menciptakan komitmen untuk menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai Islam, termasuk dalam hubungan keluarga.

Keluarga, sebagai unit terkecil masyarakat, menjadi tempat pertama untuk menanamkan cinta kepada Allah. Ketika setiap anggota keluarga menjadikan cinta kepada Allah sebagai landasan, hubungan antar sesama menjadi lebih tulus, harmonis, dan berorientasi pada ridha-Nya. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

“Katakanlah, ‘Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah akan mencintaimu dan mengampuni dosadomu.’ Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.”
(QS. Ali Imran: 31)

Ayat ini menunjukkan bahwa cinta kepada Allah melibatkan ketaatan yang nyata, termasuk dalam menjalankan tanggung jawab di keluarga. Namun, mengintegrasikan *mahabbah* dalam kehidupan

keluarga di era modern bukanlah tugas yang mudah. Pengaruh gaya hidup materialistik, tekanan sosial, dan tantangan ekonomi sering kali mengalihkan perhatian dari nilai-nilai spiritual.

Melalui pembahasan ini, kita akan mengeksplorasi bagaimana *mahabbah* kepada Allah dapat menjadi landasan hubungan dalam keluarga, peranannya dalam hubungan suami-istri dan orang tua-anak, serta langkah praktis untuk menjadikan cinta kepada Allah sebagai pendorong dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Peran *Mahabbah* kepada Allah dalam Hubungan Suami dan Istri

Hubungan suami-istri yang dilandasi cinta kepada Allah memiliki kekuatan spiritual yang mendalam. Ketika pasangan suami-istri saling mencintai demi meraih ridha Allah, mereka akan berupaya menjalankan peran masing-masing dengan ikhlas dan bertanggung jawab.

Dalam QS. Ar-Rum ayat 21, Allah SWT berfirman:

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan dari jenismu sendiri, supaya kamu merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang.”

Ayat ini menegaskan bahwa cinta sejati antara suami-istri bukan sekadar perasaan emosional, tetapi juga wujud ibadah kepada Allah. Dengan menjadikan *mahabbah* kepada Allah sebagai pusat hubungan, pasangan lebih mudah menjaga komunikasi yang baik, memaafkan, dan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah.

Cinta kepada Allah juga membantu pasangan menghindari konflik berkepanjangan, karena mereka memahami pentingnya menyelesaikan perbedaan dengan cara yang diridhai-Nya. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

“Orang yang paling baik di antara kalian adalah yang paling baik kepada keluarganya, dan aku adalah yang paling baik kepada keluargaku.” (HR. Tirmidzi)

Melalui *mahabbah* kepada Allah, pasangan juga lebih mudah menjalankan peran masing-masing sesuai tuntunan Islam. Suami bertanggung jawab sebagai pemimpin keluarga dengan bijaksana,

sementara istri mendukung suami dengan penuh keikhlasan. Keduanya saling melengkapi dalam menghadirkan kedamaian di rumah tangga.

***Mahabbah* kepada Allah dalam Hubungan Orang Tua dan Anak**

Mahabbah kepada Allah juga memainkan peran penting dalam membimbing hubungan orang tua dan anak. Orang tua yang mencintai Allah akan mendidik anak-anaknya dengan nilai-nilai keislaman, mengajarkan mereka untuk mencintai Allah, Rasul-Nya, dan Al-Qur'an sejak usia dini.

Rasulullah SAW bersabda:

“Didiklah anak-anakmu dengan tiga hal: mencintai Nabi mereka, mencintai keluarga Nabi, dan membaca Al-Qur'an, karena orang yang mempelajari Al-Qur'an akan dinaungi oleh Allah pada hari tidak ada naungan selain dari-Nya.” (HR. Thabrani)

Melalui cinta kepada Allah, orang tua menunjukkan keteladanan dalam akhlak, kesabaran, dan perhatian kepada anak-anak. Mereka memahami bahwa tugas utama mereka adalah membimbing anak menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa, bukan sekadar memenuhi kebutuhan duniawi.

Orang tua yang menjadikan *mahabbah* kepada Allah sebagai fondasi dalam mendidik anak akan fokus pada tiga aspek utama:

1. Menanamkan Keimanan Sejak Dini

Anak-anak diperkenalkan pada konsep tauhid, kecin-taan kepada Allah, dan pengamalan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

2. Memberikan Keteladanan Positif

Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua. Dengan menunjukkan konsistensi dalam beribadah, berkata jujur, dan bersikap adil, orang tua mengajarkan anak nilai-nilai Islam secara praktis.

3. Menciptakan Lingkungan yang Islami

Rumah yang penuh dengan suasana Islami, seperti mendengarkan bacaan Al-Qur'an atau berdiskusi tentang kisah-kisah para nabi, akan membantu anak tumbuh dengan kesadaran spiritual yang kuat.

Mahabbah kepada Allah juga memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang menanamkan cinta kepada Allah akan memiliki kecenderungan untuk bersikap hormat, bertanggung jawab, dan memiliki kesadaran spiritual yang tinggi.

Cara Menjaga dan Meningkatkan *Mahabbah* di Tengah Tantangan Hidup

Di tengah tantantan hidup diperlukan usaha untuk meningkatkan *mahabbah* kepada Allah dalam keluarga, berikut beberapa langkah praktis yang dapat diterapkan:

1. Menjadikan Ibadah Sebagai Rutinitas Bersama

Keluarga yang rutin melaksanakan ibadah bersama, seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, atau menghadiri majelis ilmu, akan lebih mudah menjaga hubungan yang harmonis. Kegiatan ini mempererat hubungan spiritual sekaligus emosional antar anggota keluarga.

2. Mengajarkan Syukur dan Tawakal

Membiasakan keluarga untuk selalu bersyukur kepada Allah dalam keadaan apa pun membantu menciptakan suasana yang positif di rumah. Selain itu, mengajarkan tawakal membantu setiap anggota keluarga menghadapi tantangan dengan sabar dan percaya kepada rencana Allah.

3. Memberikan Keteladanan dalam Beribadah

Orang tua harus menjadi teladan utama dalam menunjukkan cinta kepada Allah melalui akhlak mulia dan konsistensi dalam menjalankan ibadah. Anak-anak yang melihat orang tuanya mencintai Allah akan lebih mudah meniru perilaku tersebut.

4. Memperkuat Komunikasi Berbasis *Mahabbah*

Berkomunikasi dengan lemah lembut, penuh kasih sayang, dan terbuka adalah cara untuk mencerminkan *mahabbah* kepada Allah dalam interaksi keluarga. Hindari kata-kata kasar atau perilaku yang dapat melukai perasaan anggota keluarga.

5. Berdoa Bersama untuk Mendapatkan Ridha Allah

Berdoa bersama sebagai keluarga, baik untuk kebahagiaan dunia maupun akhirat, memperkuat kesadaran bahwa

segala sesuatu bergantung kepada Allah. Doa juga menjadi momen refleksi bersama tentang cinta kepada-Nya.

6. Meningkatkan Pemahaman Agama Bersama

Membaca dan memahami Al-Qur'an, hadits, serta buku-buku keislaman secara bersama-sama dapat meningkatkan kesadaran spiritual setiap anggota keluarga.

7. Menciptakan Tradisi Islami di Rumah

Tradisi seperti tadarus Al-Qur'an bersama, menghafal doa-doa harian, atau menghadiri kajian Islami dapat menjadi sarana menanamkan nilai-nilai Islam secara konsisten.

8. Menghabiskan Waktu Berkualitas Bersama

Kegiatan bersama seperti berolahraga, makan malam bersama, atau bahkan sekadar berbicara sebelum tidur dapat memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga. Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi setiap anggota keluarga untuk saling memahami dan memperbarui cinta mereka.

Mahabbah kepada Allah adalah kunci utama dalam menciptakan keluarga yang harmonis dan penuh berkah. Dengan menjadikan cinta kepada Allah sebagai landasan, keluarga dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih sabar, optimis, dan berorientasi pada ridha-Nya.

Melalui ibadah bersama, komunikasi yang baik, dan teladan dalam akhlak, keluarga dapat menumbuhkan cinta kepada Allah di setiap aspek kehidupan. *Mahabbah* ini bukan hanya menjadi fondasi kebahagiaan keluarga di dunia, tetapi juga jalan menuju keberkahan dan kebahagiaan abadi di akhirat. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 21, cinta yang didasari *mahabbah* kepada Allah akan menciptakan keluarga yang tidak hanya menjadi surga kecil di dunia, tetapi juga menjadi jalan menuju ridha-Nya.

Daftar Pustaka

Abdullah, A. G. (2015). Do'a Bersama Pagipagi: Upaya Memperkuat Ikatan Keluarga Berbasis Spiritualitas Islami. *Journal Ushuluddin dan Dakwah*, 21(2), 151–164.

- Ahmad, F. (2010). Konsep *Mahabbah* dalam Perspektif Agama Islam. *Journal of Islamic Studies*, 12(2), 123–145.
- Ali, B. (2007). Shalat Tahajjud as a Means to Strengthen Family Bonds. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 14(1), 45–58.
- Alwiyah, L., et al. (2017). Oxytocin Release During Social Interaction: Implications for Human Bonding Theory. *Journal of Behavioral Neuroscience Research*, 13(3), 234–243.
- Aminuddin, A., et al. (2019). Spontaneous Emotional Support Exchange Between Romantic Partners Enhances Relationship Quality Over Time. *Journal of Positive Psychology*, 14(5), 537–548.
- Aziz, Z., et al. (2018). The Role of Love and Respect in Marital Satisfaction Among Muslim Couples. *International Journal of Psychological Research*, 11(1), 34–44.
- Bukhari, M. I. B. (n.d.). Hadith No. 6470: Indahnya Pandangan Terhadap Orang Lemah. *Sahih Bukhari Online Database*.
- Hidayanto, R., & Susilo, Y. K. (2019). Parenting Style and Child Development Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Early Childhood Education*, 39(1), 15–30.
- Nurhayati, E., et al. (2020). Communication Patterns among Married Couples with High Levels of Intimacy. *Indonesian Journal on Counseling Psychology*, 17(2), 101–115.

Zuhud, Bukan Apatis, Tapi Jalan Menuju Keseimbangan

Amin Nur Hidayatullah

Pernahkah kita berpikir bahwa zuhud identik dengan menjauhi dunia dan hidup serba kekurangan? Gambaran seorang zahid yang mengisolasi diri di gua, jauh dari keramaian dan gemerlap dunia, kerap kali muncul dalam benak kita. Padahal, zuhud dalam Islam memiliki makna yang jauh lebih mendalam dan relevan dengan kehidupan modern.

Memahami Konsep Zuhud

Zuhud, sebagai konsep dalam ajaran Islam, sering kali disalahartikan sebagai bentuk apatis terhadap dunia. Hadis yang menyatakan, *“Dunia ini adalah penjara bagi orang beriman dan surga bagi orang kafir”* (HR. Ahmad, Muslim, at-Tirmidzi, Ibnu Majah) seringkali dipahami secara literal dan menjadi pijakan bagi sebagian orang untuk menjalani hidup dengan menarik diri dari kesenangan duniawi (Handayani, 2019). Padahal, zuhud bukanlah penolakan terhadap dunia, melainkan pengaturan keterikatan hati kita terhadap hal-hal duniawi (Triana, 2017). Zuhud mengajarkan kita untuk menikmati dunia tanpa membiarkan hati terbelenggu olehnya.

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Qasas: 77,

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi...”. Ayat ini dengan jelas menegaskan bahwa Islam tidak melarang kita menikmati dunia, namun mengingatkan kita untuk tetap seimbang dan tidak terlena oleh gemerlapnya. Kita diperintahkan untuk mencari kebahagiaan akhirat, tetapi juga diperbolehkan untuk menikmati rezeki yang Allah berikan di dunia ini.

Lalu, bagaimana sebenarnya konsep zuhud yang benar menurut ajaran Islam? Zuhud yang benar justru mendorong individu untuk aktif dalam kehidupan sosial dan berkontribusi kepada masyarakat. Rasulullah SAW bersabda,

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia” (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni). Zuhud bukanlah alasan untuk menjauhi masyarakat dan mengabaikan tanggung jawab sosial. Sebaliknya, zuhud dapat menjadi motivasi untuk beramal dan memberikan manfaat kepada orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik zuhud dapat meningkatkan keterlibatan sosial dan menumbuhkan rasa empati. Misalnya, penelitian Kafid (2020) menunjukkan bahwa individu yang mengamalkan zuhud memiliki tingkat empati dan kepedulian sosial yang lebih tinggi. Mereka lebih peka terhadap kesulitan orang lain dan termotivasi untuk membantu sesama.

Zuhud dan Kesehatan Mental

Selain mendorong keterlibatan sosial, zuhud juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Ali bin Abi Thalib mengibaratkan kehidupan dunia sebagai seorang musafir, yang mengingatkan kita bahwa kehidupan ini bersifat sementara (Handayani, 2019). Dengan menyadari hakikat kehidupan dunia yang fana, kita dapat mengurangi keterikatan pada hal-hal duniawi dan mencapai kebebasan psikologis dari jerat materialisme, yang sering kali menjadi sumber penderitaan (Ma’afi & Fahmi, 2018; Pahlevi, 2022).

Penelitian Febrianto (2022) menunjukkan bahwa individu dengan keterikatan rendah pada materi cenderung lebih bahagia

dan puas dengan hidupnya, lebih fokus pada nilai-nilai intrinsik seperti hubungan sosial dan kontribusi bagi masyarakat. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh godaan konsumerisme dan hedonisme, sehingga lebih mudah merasa cukup dan bersyukur.

Zuhud dan Motivasi Berprestasi

Zuhud tidak menghilangkan ambisi. Sebaliknya, motivasi yang berfokus pada akhirat dapat mendorong individu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dalam QS. Asy-Syura: 20, Allah berfirman, *“Barangsiapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambah keuntungan itu baginya...”*. Fokus pada akhirat dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk berprestasi dan beramal sholeh (Sulaiman, 2016; Encung, 2023). Individu yang zuhud akan berusaha keras untuk mencapai kesuksesan dunia sebagai bekal untuk kehidupan akhirat.

Zuhud dan Regulasi Emosi

Lebih jauh, zuhud dapat membantu individu mengendalikan emosi negatif seperti keserakahan, iri hati, dan kemarahan. Nabi Muhammad SAW bersabda, *“Kaya bukanlah dengan banyaknya harta, tetapi kaya adalah kaya hati”* (HR. Ibnu Majah). Hadis ini mengajarkan bahwa kekayaan sejati terletak pada kekayaan jiwa, yang mencakup sikap qana’ah (merasa cukup) dan bersyukur. Dengan demikian, praktik zuhud dapat menciptakan ketenangan jiwa dan stabilitas emosi (Saripah et al., 2017; Murtado & Yasin, 2022).

Tokoh Inspiratif dalam Pengamalan Zuhud

Di masa kini, banyak tokoh inspiratif yang menunjukkan bahwa zuhud bukanlah penghalang untuk berkontribusi bagi masyarakat. Mereka tetap aktif dan memberikan dampak positif, meski hidup dengan sederhana dan tidak terikat pada materi.

Muhammad Yunus, pendiri Grameen Bank, adalah contoh yang sangat baik. Ia hidup sederhana dan mengabdikan diri untuk memberdayakan masyarakat miskin di Bangladesh melalui pemberian kredit mikro (Handayani, 2019). Kisah Yunus menunjukkan bahwa zuhud dan keterlibatan sosial dapat saling melengkapi (Mursal, 2016; El-Yunusi, 2023).

Selain Yunus, ada contoh lain yang mungkin lebih mendekati esensi zuhud, yaitu Ibrahim bin Adham. Ia adalah seorang pangeran yang meninggalkan kemewahan istana dan memilih hidup zuhud sebagai seorang sufi. Ibrahim bin Adham dikenal karena kesederhanaannya, kemurahan hatinya, dan ketekunannya dalam beribadah. Ia mencari nafkah dengan bertani dan berdagang kecil-kecilan, dan apapun yang ia peroleh lebih dari kebutuhannya, ia sedekahkan kepada orang lain.

Kisah Ibrahim bin Adham menunjukkan bahwa zuhud bukan hanya tentang hidup sederhana, tetapi juga tentang membebaskan diri dari keterikatan pada dunia dan mencari ridha Allah. Ia adalah contoh nyata bahwa seseorang dapat mencapai kedudukan tinggi di sisi Allah meskipun hidup dalam kesederhanaan.

Dengan mengamalkan zuhud, kita dapat meneladani tokoh-tokoh inspiratif tersebut dan menjalani hidup yang lebih bermakna. Zuhud membantu kita untuk lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup, yaitu mencari ridha Allah dan bermanfaat bagi sesama.

Zuhud yang sehat tidak mengarah pada apatisme, melainkan pada peningkatan motivasi, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Dengan memahami dan mengamalkan zuhud secara benar, kita dapat menjalani hidup yang lebih bermakna, tenang, dan bahagia, serta menemukan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat (Wang, 2018; Suhemi, 2022; Salam & Syukri, 2017). Zuhud dapat menjadi jalan untuk mencapai kesehatan mental dan spiritual yang optimal (Satria, 2023; Munandar, 2023; Sarkun & al-Kindely, 2013).

Di era modern yang penuh dengan godaan materialisme dan konsumerisme, zuhud menjadi semakin relevan. Dengan mengamalkan zuhud, kita dapat terhindar dari jerat materialisme, mencapai ketenangan jiwa, dan menjalani hidup yang lebih bermakna.

Daftar Pustaka :

(2023). The urgency of renewing islamic sufism (neo-sufism) fazlur rahman's perspective in the discourse of modernity. *ikhsan*, 1(2), 31-47. <https://doi.org/10.61166/ikhsan.v1i2.12>

- El-Yunusi, M. (2023). Ontologi filsafat pendidikan islam (studi kasus: bahan ajar penerapan literasi pada peserta didik). *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(9), 6614-6624. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i9.2800>
- Febrianto, A. (2022). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi guna mengendaikan pola perilaku konsumtif santri pondok pesantren nurul jadid. *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, 8(1), 57-63. <https://doi.org/10.29303/jseh.v8i1.23>
- Jannati, Z. and Hamandia, M. (2020). Mewujudkan sifat zuhud pada mahasiswa melalui bimbingan kelompok berbasis hadist. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 49-61. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.31>
- Kafid, N. (2020). Sufisme dalam dinamika kehidupan masyarakat muslim kontemporer. *Mimbar Agama Budaya*, 23-32. <https://doi.org/10.15408/mimbar.voio.18232>
- Ma'afi, R. and Fahmi, M. (2018). Zuhud dalam pandangan ibnu taimiyah. *Jurnal Yaqzhan Analisis Filsafat Agama Dan Kemanusiaan*, 4(1). <https://doi.org/10.24235/jy.v4i1.3192>
- Munandar, S. (2023). Tasawuf sebagai kemajuan peradaban: studi perkembangan sosial dan ekonomi tarekat idrisyyiah di tasikmalaya. *Harmoni*, 22(1), 208-233. <https://doi.org/10.32488/harmoni.v1i22.677>
- Mursal, M. (2016). Konsep ekonomi tasawuf (telaah kitab al luma', al hikam, dan risalatul qusairiyah). *Al-Qisthu Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Hukum*, 14(2). <https://doi.org/10.32694/010330>
- Murtado, S. and Yasin, A. (2022). Penerapan nilai-nilai tasawuf di pondok pesantren al-fatah temboro magetan sebagai upaya menghadapi era globalisasi. *Al-Musannif*, 3(2), 113-132. <https://doi.org/10.56324/al-musannif.v3i2.53>
- Pahlevi, R. (2022). Konsep zuhud dalam perilaku bisnis di pondok pesantren tarekat idrisiyyah tasikmalaya. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 18(2), 83-93. <https://doi.org/10.23971/jsam.v18i2.3474>
- Salam, N. and Syukri, S. (2017). Dimensi sufistik dalam tafsir al-mishbah. *Esoterik*, 2(1). <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1624>
- Saripah, T., Mulyana, Y., & Kamaludin, U. (2017). Fungsi zuhud terhadap ketenangan jiwa (studi analisis terhadap tafsir

- jailani karya abd al-qadir jailāni). Al-Bayan Jurnal Studi Ilmu Al-Qur an Dan Tafsir, 2(2), 132-146. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v2i2.1894>
- Sarkun, M. and al-Kindely, S. (2013). Model ekonomi sufi imam al-ghazali. Jurnal Teknologi, 64(1). <https://doi.org/10.11113/jt.v64.1313>
- Satria, S. (2023). Konsep zuhud syekh nawawi al-bantani dan relevansinya dengan pembentukan moral. Jurnal Riset Agama, 3(1), 177-190. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.18263>
- Suhemi, E. (2022). Konsep nusuk dalam al-qur'an (kajian tafsir maudhu'i) analisis etimologi dan terminologi manasik. Jurnal Ilmiah Al-Mu Ashirah, 19(1), 113. <https://doi.org/10.22373/jim.v19i1.12746>
- Sulaiman, S. (2016). Perubahan sosial berbasis tasawuf: studi kasus fethullah gülen dan gülen movement. Al-Tahrir Jurnal Pemikiran Islam, 16(1), 21. <https://doi.org/10.21154/al-tahrir.v16i1.359>
- Wang, L. (2018). Konsep manusia dan komunikasi dalam persepektif psikologi transpersonal dan islam. Inject (Interdisciplinary Journal of Communication), 3(2), 273. <https://doi.org/10.18326/inject.v3i2.273-292>
- Wijaya, R. (2023). Rekontruksi ajaran sufistik era medsos (kajian konsep zuhud). Al-Dzikra Jurnal Studi Ilmu Al-Qur an Dan Al-Hadits, 17(1), 23-36. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.1>

Mahabbah dan Self-Love: Menemukan Harmoni Cinta Ilahi dan Kasih Terhadap Diri

Ali Hanafiah

Cinta merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia yang meliputi berbagai aspek hubungan, baik kepada Tuhan, diri sendiri, maupun sesama. Dalam Islam, cinta kepada Allah (*mahabbah*) dianggap sebagai fondasi utama kehidupan spiritual. Sementara itu, *self-love* atau cinta terhadap diri sendiri juga memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental individu. Dalam konteks modern, sering kali muncul konflik antara tuntutan spiritual dan kebutuhan untuk menerima diri sendiri. Banyak individu yang terjebak dalam pandangan ekstrim, baik dengan mengabaikan cinta kepada Allah demi fokus pada diri sendiri atau sebaliknya, mengabaikan kesejahteraan diri demi mengutamakan aspek spiritual secara tidak seimbang.

Esai ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *mahabbah* dan *self-love*, bagaimana keduanya saling melengkapi, dan bagaimana integrasi keduanya dapat menciptakan harmoni dalam kehidupan manusia. Dengan pemahaman yang tepat, cinta kepada Allah tidak hanya mendorong manusia untuk mendekatkan

diri secara spiritual tetapi juga membantu mereka untuk lebih menghargai diri sendiri sebagai bagian dari ciptaan-Nya. Hal ini membuka ruang bagi manusia untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna.

Mahabbah: Cinta kepada Allah

Mahabbah, dalam perspektif tasawuf, adalah puncak dari hubungan spiritual antara manusia dan Tuhan. Konsep ini menekankan cinta kepada Allah yang tulus, tanpa pamrih, dan didasarkan pada pengakuan akan kebesaran serta keindahan-Nya. Seorang sufi terkenal, seperti Rabi'ah al-Adawiyah, menegaskan bahwa *mahabbah* kepada Allah tidak boleh didorong oleh rasa takut akan neraka atau keinginan untuk masuk surga, tetapi harus murni karena kecintaan terhadap-Nya. Cinta yang demikian menjadi pusat dari segala aktivitas manusia, mulai dari ibadah hingga interaksi sosial.

Mahabbah tidak hanya bersifat emosional tetapi juga mencakup dimensi tindakan. Ketulusan cinta kepada Allah diwujudkan melalui ketaatan, keikhlasan, dan pengabdian. Sebagaimana dijelaskan oleh Lalufiansyah (2023), cinta kepada Allah memberi makna spiritual yang mendalam bagi kehidupan manusia. *Mahabbah* mampu membimbing individu untuk menemukan tujuan hidup yang sejati, membebaskan mereka dari belenggu materialisme, dan memberikan ketenangan jiwa di tengah tantangan dunia modern. Dalam dimensi sosial, *mahabbah* kepada Allah juga tercermin dalam kasih sayang kepada sesama, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda, “*Tidak beriman seseorang hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.*”

Cinta kepada Allah yang terinternalisasi dengan baik menjadikan setiap aspek kehidupan sebagai bentuk ibadah. Bahkan pekerjaan duniawi pun dapat dimaknai sebagai wujud pengabdian kepada-Nya. Dalam tasawuf, *mahabbah* juga dipandang sebagai cara untuk menyucikan hati, sehingga manusia dapat lebih mudah merasakan kehadiran-Nya dalam setiap momen kehidupan.

Self-Love: Kasih terhadap Diri

Self-love merupakan bentuk kasih dan penghargaan terhadap diri sendiri yang berakar pada kesadaran bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang istimewa. Dalam Islam, *self-love* berbeda

dengan narsisme. Jika narsisme cenderung egois dan berlebihan, *self-love* sejati menekankan pada keseimbangan, penghargaan, dan penerimaan diri. *Self-love* yang benar mencerminkan penghormatan kepada Allah sebagai Pencipta. Rasulullah SAW memberikan teladan dalam menghargai diri dan menganjurkan umatnya untuk menjaga tubuh dan jiwa sebagai amanah dari Allah.

Self-love memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Penelitian oleh Lestari et al. (2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki penghargaan diri yang sehat cenderung lebih mampu menghadapi stres, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks Islam, menjaga kesehatan diri bukan hanya untuk kepentingan pribadi tetapi juga sebagai persiapan untuk beribadah dan melayani sesama dengan optimal. *Self-love* juga mendorong individu untuk memahami batasan diri mereka, menghindari perilaku merusak, dan berusaha memperbaiki diri.

Namun, penting untuk diingat bahwa *self-love* harus dikendalikan agar tidak berubah menjadi egoisme yang merusak. Islam menekankan pentingnya sikap rendah hati (*tawadhu*) sebagai bagian dari *self-love* yang sehat. Seseorang yang benar-benar mencintai dirinya sendiri akan memahami bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai dengan mendekatkan diri kepada Allah.

Hubungan antara Mahabbah dan Self-Love

Mahabbah dan *self-love* bukanlah dua konsep yang bertentangan, melainkan saling melengkapi. *Mahabbah* memberikan landasan spiritual bagi *self-love*, sementara *self-love* membantu individu untuk menjalankan *Mahabbah* dengan lebih efektif. Sebagai contoh, seseorang yang mencintai dirinya sendiri dengan cara yang benar akan lebih mudah memanfaatkan potensi dirinya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Sebaliknya, *Mahabbah* mengajarkan manusia untuk tidak membiarkan cinta terhadap diri menjadi berlebihan atau egois.

Keseimbangan antara *Mahabbah* dan *self-love* sangat penting. Jika salah satu aspek terlalu dominan, maka ketidakseimbangan dapat terjadi. Misalnya, *self-love* yang berlebihan dapat mendorong seseorang menjadi terlalu fokus pada kepentingan pribadinya sehingga mengabaikan hubungannya dengan Allah. Sebaliknya, *mahabbah* yang ekstrem tanpa menghargai diri sendiri dapat menyebabkan seseorang mengabaikan kebutuhan fisik dan

mentalnya. Oleh karena itu, integrasi yang harmonis antara keduanya diperlukan untuk menciptakan kehidupan yang seimbang.

Sebagaimana dijelaskan oleh Ma'rufi (2022), cinta kepada Allah yang sejati mendorong individu untuk mencintai dirinya sendiri sebagai bentuk syukur kepada-Nya. Dengan demikian, *self-love* tidak hanya bermanfaat bagi individu secara pribadi tetapi juga menjadi cara untuk memuliakan Allah melalui penghormatan terhadap ciptaan-Nya.

Penerapan dalam Kehidupan Sehari-Hari

Menciptakan harmoni antara *mahabbah* dan *self-love* membutuhkan upaya yang konsisten. Salah satu langkah utama adalah dengan memperkuat hubungan spiritual melalui ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Praktik ini membantu individu untuk meningkatkan *mahabbah* kepada Allah dan mendapatkan ketenangan batin. Selain itu, praktik syukur juga menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan *self-love*. Dengan mensyukuri apa yang dimiliki, individu dapat lebih menerima dirinya sendiri tanpa merasa kurang atau berlebihan.

Menjaga keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan duniawi juga merupakan kunci dalam mengintegrasikan *mahabbah* dan *self-love*. Misalnya, menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang baik dan olahraga dapat dilakukan dengan niat ibadah. Dalam Islam, segala aktivitas yang dilakukan dengan niat untuk mencari ridha Allah akan bernilai pahala, termasuk upaya menjaga diri sendiri.

Di sisi lain, menghadapi tantangan dalam kehidupan seringkali membutuhkan refleksi mendalam. Melalui tafakur, seseorang dapat mengevaluasi sejauh mana *mahabbah* dan *self-love* telah terintegrasi dalam kehidupannya. Sikap rendah hati juga penting untuk menghindari potensi kesombongan yang dapat muncul dari *self-love* yang berlebihan. Dengan kombinasi antara introspeksi dan penguatan spiritual, seseorang dapat menghadapi kehidupan dengan lebih bijaksana dan penuh makna.

Kesimpulannya, *mahabbah* dan *self-love* adalah dua elemen penting yang saling melengkapi dalam kehidupan manusia. *Mahabbah* kepada Allah memberikan arah dan makna spiritual, sementara *self-love* yang sehat membantu individu untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental. Ketika keduanya dikelola

dengan baik, harmoni yang tercipta akan membawa ketenangan jiwa dan keberkahan hidup.

Pesan akhir yang dapat disampaikan adalah menjadikan cinta kepada Allah sebagai landasan untuk mencintai diri sendiri. Dengan demikian, manusia dapat menjalani hidup dengan penuh syukur dan optimisme. Dalam dunia yang penuh tantangan ini, integrasi antara *mahabbah* dan *self-love* menjadi solusi untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Engkus, E., Hikmat, H., & Saminnurahmat, K. (2017). Perilaku narsis pada media sosial di kalangan remaja dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20(2), 121-134. <https://doi.org/10.20422/jpk.v20i2.220>
- Karon, K. (2019). Pijat kaki efektif menurunkan foot edema pada penderita congestive heart failure (chf). *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.203>
- Lalufiansyah, R. (2023). Hubungan interaksi sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa. *Sentri Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 2337-2345. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i6.1050>
- Lestari, I., Wulandari, N., & Gandari, N. (2022). Hubungan self esteem dengan tingkat depresi, ansietas dan stres pada pasien hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.127>
- Ma'rufi, P. (2022). Hubungan antara self esteem dan positive religious coping dengan optimisme pada santri. *Psikoislamika Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 19(1), 386. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14032>
- Miru, C. (2023). Self-compassion, persepsi penyakit, dan kualitas hidup orang dengan hiv/aids (odha). *Jurnal Psikologi*, 16(2), 228-241. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7859>

Khauf Positif sebagai Alternatif Pencegahan Perilaku Impulsif Buying

Ika Dwi Lirinsari

“Utamakan kegunaan daripada keinginan. Pertimbangkan dan rencanakan sebelum melakukan pembelian.”

Era digital yang diidentikkan dengan penggunaan internet yang semakin pesat membawa perubahan gaya hidup dengan kecenderungan melakukan segala aktivitas melalui internet. Salah satu aktivitas yang paling sering dilakukan adalah berbelanja secara *online*. Semakin banyak orang yang memilih untuk berbelanja melalui internet daripada berbelanja secara konvensional. Beberapa faktor yang mendorong seseorang lebih memilih untuk berbelanja secara *online* dibanding konvensional, antara lain kemudahan dan kenyamanan yang diberikan, penawaran dan diskon yang menarik, pilihan produk yang lebih banyak, dan kemudahan dalam membandingkan harga.

Dengan kemudahan yang ada dalam berbelanja *online* terkadang membuat seseorang dapat melakukan tindakan membeli barang atau jasa tanpa melakukan perencanaan atau pertimbangan sebelumnya. Sebagai contoh, saat seseorang menemukan toko online

yang sedang melakukan *flash sale*, lalu dengan segera memberi produknya tanpa berpikir dua kali. Seringnya keputusan berbelanja dilakukan secara mendadak berdasarkan emosional dan perasaan tanpa sadar. Perilaku berbelanja tanpa melakukan pertimbangan atau perencanaan ini disebut dengan perilaku *impulsive buying*.

Perilaku *impulsive buying* dapat menimbulkan beberapa dampak, seperti menimbulkan perilaku boros, menyimpan banyak barang tak terpakai di rumah, serta dapat mendorong diri ke dalam jurang tagihan kartu kredit, pinjaman online, dan sejenisnya. Perilaku *impulsive buying* ini harus dilakukan pencegahan agar tidak menimbulkan dampak negatif yang telah disebutkan. Salah satu cara untuk mencegah perilaku *impulsive buying* adalah dengan menerapkan khauf positif dalam diri. Tulisan ini bertujuan untuk membahas bagaimana khauf positif dapat menjadi salah satu cara dalam menanggulangi perilaku *impulsif buying*.

Mengenal Khauf dan Istilah Lainnya dalam Al-Qur'an Menurut Buya Hamka

Menurut Buya Hamka dalam (Solika & Rahman, 2022) menjelaskan bahwa, khaud terbagi menjadi dua, yaitu khauf positif dan khauf negatif. Khauf positif merupakan rasa takut positif yang membuat seseorang bersikap hati-hati dalam mengambil sebuah tindakan. Dalam konteks ini, rasa takut positif adalah perasaan takut seorang hamba kepada Allah SWT. Perasaan takut ini akan menimbulkan sikap kehati-hatian kepada seorang hamba dalam berbuat tindakan karena mengetahui bahwa dirinya senantiasa tidak luput dari pengawasan-Nya.

Sedangkan Khauf negatif merupakan rasa takut yang termasuk bagian dari penyakit rohani atau jiwa. Rasa takut tersebut dianggap sebagai perusak kepribadian seseorang. Dalam ilmu psikologis khauf negatif disebut sebagai phobia atau cemas (takut secara berlebihan). Misalnya, takut atau cemas terhadap masa depan yang akan datang atau masa depan yang tidak pasti.

Adapun beberapa istilah lain dari khauf positif di dalam Al-Quran, diantaranya:

1. Takwa

Takwa secara bahasa artinya menjaga. Takwa menurut tinjauan syar'i merupakan penjagaan diri seorang hamba terhadap kemurkaan Allah dan siksa-Nya dengan

melaksanakan semua yang diperintahkan dan meninggalkan semua yang dilarang. Takwa memiliki arti yang sama dengan khauf, yaitu berhati-hati, waspada, berjaga-jaga, dan memelihara. Salah satu ayat Al-Qur'an yang menjelaskan takwa adalah QS. Al-Hajj ayat 1 yang artinya, "Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu, sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat)."

2. Khasya

Khasya merupakan ketakutan yang hanya diperuntukkan kepada Allah. Perasaan takut ini menyerupai pengagungan dari rasa ilmu yang dimiliki dari para ulama. Salah satu ayat yang menjelaskan tentang khasya adalah QS. Fathir 28 yang artinya,

"Dan demikian (pula) di antara manusia, binatang-binatang melata, dan binatang-binatang ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hambanya, hanyalah ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun."

3. Rahbah

Rahbah memiliki dua makna, yaitu takut dan halus atau ringan. Perasaan takut rahbah dikarenakan kekurangan (ma'rifat kepada Allah). Penjelasan rahbah dalam Al-Quran ada di dalam QS Al-Hasyr ayat 13 yang artinya,

"Sesungguhnya kamu dalam hati mereka lebih ditakuti daripada Allah. Yang demikian itu karena mereka adalah kaum yang tidak mengerti."

Khauf Positif Sebagai Sarana dalam Penghindaran Perilaku *Impulsive Buying*

Perilaku *impulsive buying* merupakan gaya hidup yang senang membelanjakan uang tanpa pertimbangan yang matang. Perilaku *impulsive buying* dapat menyebabkan berbagai resiko, seperti kondisi keuangan yang tidak stabil, memiliki hutang yang banyak, dan menjadi memiliki persiapan yang rendah akan masa depan. Perilaku *impulsive buying* yang memiliki berbagai resiko tentu harus ditekan dengan sebuah pengendalian diri yang baik. Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan

mengarahkan perilaku agar lebih terarah ke konsekuensi yang positif, meminimalkan resiko yang terjadi, dan didasarkan pada pertimbangan logis, bukan didasarkan pada pemenuhan keinginan semata.

Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi akan mempertimbangkan guna dan manfaat sebelum membeli barang, sehingga tidak terjebak dalam perilaku konsumtif. Penghindaran dari perilaku *impulsive buying* dapat memberikan sejumlah manfaat, seperti pengelolaan keuangan akan lebih bijak, matang dalam perencanaan masa depan, lebih siap dalam menghadapi situasi darurat, menghemat, dan dapat mengubah pola hidup menjadi lebih baik. Adapun cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghindari perilaku *impulsive buying* adalah dengan membuat daftar pengeluaran bulanan dan menganalisisnya, membuat rencana anggaran yang realistis, serta membuat daftar belanja yang terencana.

Dalam Islam, terdapat beberapa cara yang dilakukan sebagai upaya untuk mengendalikan diri, seperti berpuasa, bersabar, husnudzan, dan khauf positif. Khauf positif atau perasaan takut kepada Allah dapat menjadi sebuah pengendalian diri yang baik yang menghindarkan diri dari perbuatan berdosa dan senantiasa melakukan perilaku dalam hal kebaikan. Dengan kata lain khauf positif dapat menjadi sebuah sarana dalam meningkatkan pengendalian diri seseorang, salah satunya dalam godaan membeli barang secara impulsif. Saat seseorang takut kepada Allah dan merenungi dosa-dosa yang akan didapat apabila membeli sebuah barang tanpa adanya manfaat dapat membuat seseorang lebih mempertimbangkan penghisapan kelak di akhirat sehingga membuat seseorang tidak akan membeli barang secara impulsif. Melainkan akan lebih memiliki pertimbangan yang matang, bukan hanya terkait resiko di dunia, akan tetapi juga resiko yang didapat di akhirat kelak.

Implementasi Khauf Positif sebagai Peningat Konsekuensi dalam Upaya Pencegahan Perilaku *Impulsif Buying*

Perasaan takut kepada Allah atau khauf positif dapat berfungsi sebagai pendorong yang kuat bagi seseorang untuk berpikir lebih matang dan berhati-hati sebelum melakukan pengambilan keputusan pembelian. Khauf positif dapat memberikan lebih banyak pertimbangan terhadap konsekuensi buruk yang akan

didapat apabila seseorang melakukan perilaku pembelian impulsif. Seperti, evaluasi terhadap resiko akan kebangkrutan. Seseorang akan lebih teliti dalam mempertimbangkan apakah pembelian suatu barang akan memberi nilai yang sepadan dengan uang atau sumber daya yang dikeluarkan. Pertimbangan ini bukan hanya terbatas kepada resiko kebangkrutan di dunia, akan tetapi juga resiko akan kebangkrutan di akhirat. Misalnya, saat seseorang dihadapkan dua pilihan, yaitu membeli barang untuk kepentingan diri sendiri dan membeli barang untuk kepentingan khalayak umum. Saat seseorang memikirkan kebangkrutan tidak hanya di dunia, tetapi juga di akhirat maka seseorang tersebut akan lebih memilih untuk membeli barang kepentingan umum. Hal ini didasarkan kepada pola pikir amal jariyah di mana uang atau sumber daya yang dikeluarkan akan sepadan dengan pahala terus-menerus yang di dapat di akhirat kelak.

Sebagai contoh lain dari penggunaan khauf positif sebagai pengingat resiko adalah pertimbangan akan penyesalan yang didapat. Penyesalan yang didapat apabila barang yang dibeli tidak sesuai dengan yang diharapkan atau bahkan justru tidak berguna setelah satu atau dua kali pemakaian akan membuat seseorang kedepannya melakukan analisis lebih mendalam sebelum melakukan pembelian. Seseorang akan mencari ulasan, membandingkan harga, atau mungkin bertanya kepada orang lain untuk meminimalkan resiko penyesalan yang didapat. Perilaku ini dapat menimbulkan perasaan kehati-hatian yang tidak hanya takut terhadap penyesalan yang ada pada diri sendiri, tetapi juga penyesalan sebagai seorang hamba Allah.

Selain itu, pertimbangan akan resiko bahwa setiap barang akan memiliki hisab atas penggunaannya. Seseorang yang memikirkan bahwa setiap barang akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat kelak akan membuat seseorang benar-benar mempertimbangkan dengan matang nilai guna dari suatu barang sebelum akhirnya memutuskan untuk membelinya. Kesadaran seseorang terkait konsekuensi-konsekuensi dan resiko yang dapat dari suatu pembelian akan membuat seseorang lebih berhati-hati dan mengontrol diri agar tidak melakukan pembelian secara impulsif.

Khauf positif dapat menjadi sebuah dorongan positif yang membuat seorang individu lebih matang dan berhati-hati dalam berpikir sebelum mengambil sebuah keputusan. Beberapa hal yang menjadi bahan pertimbangan agar kita dapat terhindar dari

perilaku impulsif buying,, antara lain evaluasi terhadap resiko kebangkrutan di akhirat, pertimbangan akan penyesalan yang didapat, dan pertimbangan tentang hisab dari segala barang yang dipakai. Hal ini sejalan dengan ayat Al-Qur'an yang artinya,

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Hasyr:18).

Selain mempertimbangkan segala resiko sebelum memutuskan untuk membeli, khauf positif juga akan lebih efektif jika dibarengi dengan pendidikan finansial yang baik. Oleh karena itu, mempertimbangkan segala resiko dari perilaku pembelian sebelum memutuskan untuk membeli yang disertai dengan pendidikan finansial atau perencanaan finansial yang bijak akan menjadi cara yang lebih efektif dalam upaya menanggulangi perilaku impulsif buying.

Daftar Pustaka

- Harahap, D. A., & Amanah, D. (2022). Memahami Impulsif Buying Dalam Proses Keputusan Pembelian Konsumtif. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Performa*, 19(1), 31-55. DOI: <https://doi.org/10.29313/performa.v19i01.9719>
- Rahman, A. (2022). Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat dalam Tafsir Al-Azhar). *Firdaus*, 1(01), 53-64.
- Dheasilvia. (2023, Oktober). Maraknya Belanja Online: Mengapa Semakin Banyak Orang Berbelanja Melalui Internet. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/silviadea202855/652fd4e6ee794a6da35f9ef3/maraknya-belanja-online-mengapa-semakin-banyak-orang-berbelanja-melalui-internet>
- Mega Syariah. (2024, Juli). Kenali Perilaku Impulsive buying, Penyebab, dan Cara Mengatasinya. *Mega Syariah*. <https://www.megasyariah.co.id/id/artikel/edukasi-tips/lainnya/impulsi-ve-buying>

Konsumerisme dan Zuhud: Apa Sih Hubungannya?

Tsabitah Ariani Mutiana

Era globalisasi membawa banyak perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu dampak yang paling terasa adalah fenomena konsumerisme, yaitu gaya hidup yang berorientasi pada konsumsi barang dan jasa sebagai tolok ukur kebahagiaan dan kesuksesan. Konsumerisme tidak hanya mempengaruhi cara individu memandang kebutuhan, tetapi juga membentuk budaya dan nilai-nilai masyarakat, sehingga sering kali mengabaikan aspek spiritualitas dan moralitas yang seharusnya menjadi landasan utama kehidupan.

Dalam menghadapi tantangan konsumerisme yang kian mendominasi, muncul kebutuhan untuk mencari alternatif pandangan hidup yang lebih bermakna. Penulis menemukan salah satu solusi yang relevan, yaitu konsep zuhud dalam tasawuf. Zuhud, yang berarti sikap melepaskan ketergantungan pada dunia dan lebih mengutamakan kehidupan spiritual, menawarkan pendekatan yang dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual.

Sebagai bagian dari ajaran tasawuf, zuhud tidak hanya berbicara tentang pengendalian diri, tetapi juga tentang menciptakan kesadaran akan hakikat kehidupan yang lebih dalam. Konsep ini

menghadirkan perspektif yang berbeda, di mana kebahagiaan sejati tidak terletak pada kepemilikan materi, melainkan pada kedekatan dengan Tuhan dan pengembangan batin. Oleh karena itu, penulis kemudian tergugah untuk mengkaji relevansi konsep zuhud dalam konteks modern menjadi penting untuk menghadapi tantangan konsumerisme yang semakin kompleks di era globalisasi.

Konsep Zuhud dalam Perspektif Klasik dan Modern

Zuhud dalam perspektif klasik seringkali dipahami sebagai sikap menjauhkan diri dari kesenangan duniawi dan mengutamakan kehidupan akhirat. Menurut Zulkarnain, zuhud bukan hanya sekadar tindakan fisik, tetapi juga merupakan kondisi mental yang mencerminkan kedekatan seseorang dengan Tuhan (Zulkarnain, 2019).

Dalam konteks modern, konsep zuhud mengalami reinterpretasi yang lebih holistik, di mana tasawuf dipandang sebagai pendekatan yang mengintegrasikan aspek fisik, psikis, dan spiritual. Robert Frager, dalam karyanya, menekankan bahwa tasawuf adalah disiplin spiritual yang dapat diterapkan oleh semua orang, tanpa memandang kelas sosial (Wulandari, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa zuhud tidak hanya relevan dalam konteks religius, tetapi juga dalam konteks psikologis, di mana individu diajak untuk mengenali dan mengendalikan nafsu mereka.

Konsumerisme sebagai Sebuah Tantangan di Era Globalisasi

Konsumerisme, sebagai fenomena sosial, telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern. Dalam konteks globalisasi, konsumerisme tidak hanya mempengaruhi pola pikir individu, tetapi juga membentuk budaya dan nilai-nilai masyarakat. Fenomena ini sering kali menyebabkan individu terjebak dalam siklus konsumsi yang tidak berujung, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan krisis identitas dan spiritual. Menurut Imron, konsumerisme dapat mengikis nilai-nilai spiritual yang seharusnya menjadi landasan kehidupan (Imron, 2018). Dalam hal ini, tantangan yang dihadapi bukan hanya sekadar masalah ekonomi, tetapi juga masalah moral dan spiritual.

Pada suatu ketika, penulis juga menemukan adanya keterkaitan antara konsumerisme dengan peningkatan stres dan kecemasan di kalangan individu. Diketahui bahwa hal ini disebabkan oleh tekanan untuk selalu memenuhi standar sosial yang ditetapkan oleh

masyarakat, yang sering kali berfokus pada kepemilikan barang-barang mewah. Dalam konteks ini, tasawuf menawarkan perspektif yang berbeda, di mana individu diajak untuk mengalihkan fokus dari kepemilikan material menuju pengembangan diri dan kedekatan dengan Tuhan. Dengan demikian, konsep zuhud dapat berfungsi sebagai antidot terhadap dampak negatif konsumerisme, yang sering kali mengarah pada kehampaan spiritual.

Relevansi Konsep Zuhud dalam Menghadapi Konsumerisme

Relevansi konsep zuhud dalam menghadapi konsumerisme dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama, zuhud mengajarkan individu untuk mengendalikan nafsu dan keinginan yang berlebihan terhadap barang-barang duniawi. Hal ini sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Laila, yang menyatakan bahwa tasawuf dapat membantu individu untuk mengembangkan potensi batin dan mencapai kesadaran psikologis yang lebih tinggi (Laila, 2023). Dengan menginternalisasi nilai-nilai zuhud, individu dapat belajar untuk tidak terjebak dalam siklus konsumsi yang tidak berujung.

Kedua, konsep zuhud juga mendorong individu untuk lebih bersyukur atas apa yang dimiliki, daripada terus-menerus mengejar barang-barang baru. Dalam konteks ini, psikologi sufistik menekankan pentingnya rasa syukur sebagai salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan sejati (Rofi'udin, 2016). Dengan bersyukur, individu dapat mengurangi rasa ketidakpuasan yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial dan tekanan untuk memenuhi standar konsumsi.

Ketiga, zuhud dapat berfungsi sebagai alat untuk membangun komunitas yang lebih solid dan saling mendukung. Dalam masyarakat yang terjebak dalam konsumerisme, sering kali individu merasa terasing dan kesepian. Namun, dengan menerapkan nilai-nilai zuhud, individu dapat membangun hubungan yang lebih bermakna dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat memperkuat ikatan sosial dan spiritual dalam komunitas. Hal ini sejalan dengan pandangan Usman, yang menekankan pentingnya hubungan sosial dalam konteks tasawuf (Muhsin, 2022).

Studi Kasus: Implementasi Konsep Zuhud di Era Modern

Implementasi konsep zuhud di era modern dapat dilihat dalam berbagai praktik spiritual yang dilakukan oleh individu

maupun komunitas. Salah satu contohnya adalah praktik sedekah dan berbagi, yang merupakan manifestasi dari sikap zuhud. Dalam konteks ini, individu diajak untuk tidak hanya memikirkan kepentingan pribadi, tetapi juga kepentingan orang lain. Hal ini sejalan dengan ajaran tasawuf yang menekankan pentingnya akhlak dan kepedulian sosial (Hilma, 2023).

Selain itu, banyak komunitas yang mulai menerapkan prinsip-prinsip zuhud dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi konsumsi barang-barang yang tidak perlu dan lebih fokus pada pengembangan diri dan spiritual. Dalam hal ini, pendidikan tasawuf juga berperan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian individu, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan konsumerisme dengan lebih bijaksana (Kahari et al., 2022).

Dalam konteks psikoterapi, pendekatan tasawuf juga mulai diterapkan sebagai metode untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis yang diakibatkan oleh tekanan konsumerisme. Psikoterapi berbasis tasawuf menawarkan pendekatan yang lebih holistik, di mana aspek spiritual dan psikologis diintegrasikan untuk mencapai kesejahteraan individu (Dwinanda, 2023). Dengan demikian, konsep zuhud tidak hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Dalam menghadapi tantangan konsumerisme yang semakin kompleks di era globalisasi, konsep zuhud dalam tasawuf menawarkan solusi yang relevan dan holistik. Zuhud mengajarkan individu untuk mengendalikan nafsu terhadap kepemilikan material, meningkatkan rasa syukur, dan memperkuat kedekatan dengan Tuhan. Dalam perspektif modern, zuhud tidak hanya dipahami sebagai sikap menjauhi duniawi, tetapi juga sebagai pendekatan untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual.

Relevansi konsep zuhud tercermin dalam kemampuannya mengurangi dampak negatif konsumerisme, seperti tekanan sosial, stres, dan kehampaan spiritual. Melalui internalisasi nilai-nilai zuhud, individu dapat membangun hubungan yang lebih bermakna dengan diri sendiri, Tuhan, dan komunitas. Selain itu, implementasi konsep zuhud, seperti praktik berbagi dan psikoterapi berbasis tasawuf, menunjukkan bahwa tasawuf memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan spiritual, psikologis, dan sosial di era modern.

Dengan demikian, konsep zuhud tidak hanya menjadi jawaban atas krisis spiritual yang dihadapi individu di tengah budaya konsumtif, tetapi juga menjadi jalan untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

Daftar Pustaka

- Dwinanda, P. (2023). Psikoterapi islam: model psikoterapi taqwa. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>
- Hilma, A. (2023). Urgensi ilmu tasawuf di indonesia. *Cendekiawan*, 2(1), 200-206. <https://doi.org/10.61253/cendekiawan.v2i1.157>
- Imron, A. (2018). Tasawuf dan problem psikologi modern. *Tribakti Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(1), 23-35. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v29i1.561>
- Kahari, K., Maryadi, M., & Fauziyati, E. (2022). Peranan pendidikan tasawuf santri pada kehidupan modern dalam perspektif filsafat idealisme. *Journal of Social Research*, 1(9), 1020-1025. <https://doi.org/10.55324/josr.v1i9.220>
- Laila, N. (2023). Nilai-nilai psikosufistik dalam aktivitas keluarga besar ruqyah aswaja pusat grobogan purwodadi jawa tengah. *Jousip Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(2), 199-214. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.5443>
- Muhsin, M. (2022). The role of the mosque in establishing peace of community affected by disaster affects (case study of mosques in palu city). *Al-Risalah*, 13(2), 389-407. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v13i2.1914>
- Rofi'udin, R. (2016). Konsep kebahagiaan dalam pandangan psikologi sufistik. *Jurnal Theologia*, 24(2), 163-200. <https://doi.org/10.21580/teo.2013.24.2.332>
- Wulandari, A. (2017). Nafs in sufism psychology: robert frager's perspective. *Khazanah Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(1), 23. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i1.1155>
- Zulkarnain, Z. (2019). Kematangan beragama dalam perspektif psikologi tasawuf. *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(2), 305-325. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i2.873>

Dzikir: Metode Self-Healing yang Ramah untuk Mahasiswa

Inayah Isro' Catur Pawestri

Mahasiswa yaitu seorang individu yang sedang dalam proses mencari ilmu dan terdaftar pada salah satu bentuk dari perguruan tinggi yaitu akademik, sekolah tinggi, universitas, institut atau politeknik (Effendy et al., 2021). Dan seperti yang kita tahu, mahasiswa sangat rentan terhadap stress. Hal ini dikarenakan usia mahasiswa yang belum matang sehingga emosinya belum stabil, proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru, dan banyaknya kegiatan akademik maupun non-akademik. Ketika mahasiswa telah terlanjur mengalami stress, maka akan sangat penting untuk mengeluarkan stress atau sekadar mengurangi stress. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stress atau meredakan kecemasan yaitu dengan metode *self-healing* (Christyanto, 2021).

Self-healing telah menjadi tren dalam beberapa tahun belakangan ini. Dan bagi mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan, *self-healing* seperti telah menjadi agenda bulanan untuk mengurangi stress. Biasanya *self-healing* dilakukan dengan liburan, jalan-jalan atau makan-makan yang menghabiskan banyak uang. Namun, apakah terdapat cara *self-healing* yang ramah di kantong untuk para mahasiswa dan sesuai ajaran Islam? Dzikir adalah salah satu jawabannya.

Menurut Riskesdas (2018) terdapat 37.728 orang di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional atau stres. Pada penelitian lain di Universitas Muhammadiyah Malang, sebanyak 57,45% mahasiswa mengalami stres sedang dan 7,0% mengalami stres berat. Hal ini menjadi bukti bahwa terdapat banyak mahasiswa yang mengalami stres. Sehingga, memerlukan metode untuk menurunkan tingkat stres yang ramah di kantong mahasiswa dan mudah dilakukan. Cara yang menjadi alternatif yaitu *self-healing* dengan dzikir.

Self-healing adalah pendekatan yang diperkenalkan oleh Loyd & Johnson, meliputi keterampilan untuk membantu diri sendiri dan menenangkan diri sendiri, yang disaat bersamaan memulihkan energi, meningkatkan kenyamanan diri serta mengurangi stress fisiologis (Mutohharoh, 2022). Dalam islam, padanan untuk *self-healing* yaitu *as-syifa* (pengobatan) yang maknanya terdapat pada surah Al-Baqarah ayat 153 yang artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

Menurut Kamila (2020) pada surah lain juga terdapat tuntunan agar kita sehat yaitu pada surah Ar-Ra’du ayat 28 yang artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”

Sehingga sebagai seorang muslim, jika kita menginginkan agar jiwa kita tentram maka perlu untuk mengingat dan meminta pertolongan Allah swt. Salah satu cara mengingat dan meminta pertolongan Allah yaitu dengan dzikir.

Dzikir yaitu metode untuk mendekatkan diri pada Allah yang mudah dilakukan karena bisa bersama-sama maupun sendiri. Dzikir secara umum dibagi menjadi dua yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan, maksudnya:

1. Dzikir dengan hati yaitu menghadirkan keagungan Allah swt., di dalam hati hingga menjadi kebiasaan.
2. Dzikir dengan lisan yaitu menyebut asma Allah swt., serta sifat sifat-Nya secara lantang dan berulang-ulang.

Dzikir adalah kegiatan mengingat Allah melalui bacaan-bacaan tertentu dan merupakan suatu amal qauliyah. Dengan dzikir, banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan seperti memantapkan iman, menghindarkan dari bahaya, menumbuhkan energi akhlak dan sebagai terapi jiwa (Kamila, 2020). Dzikir sebagai terapi jiwa bisa dijadikan *self-healing* dan sangat cocok untuk mahasiswa. Mengapa? Berikut beberapa alasannya:

1. Ramah di kantong

Sebagian besar dari mahasiswa merupakan perantau. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengelola uang yang diberikan orang tua. Dibandingkan untuk jalan-jalan, mahasiswa tentunya akan memilih alternatif yang termurah. Maka, dzikir merupakan salah satu alternatif tersebut.

2. Mudah

Seperti yang telah disebutkan, mahasiswa memiliki banyak sekali kegiatan. Maka, kemudahan untuk *self-healing* menjadi salah satu faktor pertimbangan. Dengan *self-healing* menggunakan dzikir, kegiatan mahasiswa tidak akan terganggu karena sangat mudah dan praktis untuk dilakukan.

3. Sesuai ajaran Islam

Bagi mahasiswa muslim, tentu akan selalu ada keinginan untuk melakukan kegiatan yang sesuai dengan ajaran Islam. Nah, dzikir merupakan perbuatan yang diajarkan oleh Islam dan memiliki banyak manfaat, salah satunya yaitu menenangkan jiwa dan menurunkan tingkat stres.

Lantas, bagaimana cara berdzikir sebagai *self-healing* untuk mahasiswa? Akan lebih rinci dibahas pada paragraf selanjutnya.

Dzikir sebagai Solusi

Ketika dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan bekerja sama, maka akan menjadi dzikir yang baik (Mursalat & H, 2019). Dzikir dapat dilakukan dengan berdiri, duduk ataupun berbaring dan di mana saja, namun tidak dengan tempat yang dilarang oleh Allah seperti kamar mandi. Selain itu, akan lebih baik jika ketika berdzikir tubuh dalam keadaan berwudhu/ suci dan aurat tertutup.

Tata cara melakukan dzikir yaitu:

1. Niat

Yaitu melafalkan dengan mulut dan hati mengenai tujuan melakukan dzikir. Istighfar (3x)

اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ

Astagfirullaahaladzim (3x)

Artinya:

“Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung”.

2. Sholawat

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Allahumma shalli ‘alaa sayyidina Muhammad wa ‘alaa aali sayyidina Muhammad (3x)

Artinya:

“Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada Nabi Muhammad dan kepada keluarga Nabi Muhammad”.

3. Membaca pujian kepada Allah

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَرَكْتَ رَبَّنَا يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

Allahumma antas salam, wa minkas salam, tabaarakta ya dzal jalaali wal ikraam (1x)

Artinya:

“Ya Allah, Engkaulah pemberi keselamatan, dan dari-Mu keselamatan, Maha Suci Engkau, wahai Tuhan Pemilik Keagungan dan Kemuliaan”.

4. Membaca

اَللّٰهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا اَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا رَادَّ لِمَا قَضَيْتَ وَلَا يَنْفَعُ دُوَىٰ الدَّهْرِ مِنْكَ الْهَدَىٰ

Allahumma laa maani’a limaa a’thoita, wa laa mu’thiya limaa mana’ta, wa laa yanfa’u dzal jaddi minkal jaddu (1x)

Artinya:

“Ya Allah, tiada yang bisa menghalangi apa yang engkau berikan dan tiada yang bisa memberi apa yang Engkau halangi. Tidaklah bermanfaat kekayaan dan harta benda dari-Mu bagi pemiliknya”.

5. Tasbih, tahmid dan takbir

سُبْحَانَ اللهِ

Subhanallah (33x)

Artinya: “Maha Suci Allah”.

الْحَمْدُ

Alhamdulillah (33x)

Artinya: “Segala puji bagi Allah”.

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allahu Akbar (33x)

Artinya: “Allah Maha Besar”. Kemudian, dilanjutkan dengan doa:

إِلَهِهِ إِهْلَا وَحْدَهُ الْ شَرِيكِلَهُ لَهُ الْمَلِكُ وَهُوَ عَلِي كُل شَيْءٍ قَدِير

Lailaahaillallahu wahdahu laa syarikala, wahuwa ‘ala kulli syaiin qadir (1x)

Artinya: “Tiada Tuhan selain Allah, tidak ada sekutu bagi-Nya, milik-Nya segala kekuasaan dan bagi-Nya segala pujian”.

6. Do’a penutup

Pada bagian ini, dapat disesuaikan dengan doa pilihan masing-masing.

Dengan melakukan dzikir, diharapkan agar hati, jiwa dan pikiran menjadi tenang. Sehingga, tingkat stres maupun kecemasan menurun. Selain itu, perlu dilakukan pembiasaan agar hati senantiasa tenang.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak mahasiswa yang mengalami gangguan emosional atau stres dan kecemasan. Oleh karena itu, dzikir sebagai *self-healing* menjadi salah satu alternatif solusi. Hal ini disebabkan dzikir sangat mudah karena bisa dilakukan di mana saja dan praktis untuk dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan. Selain itu, metode dzikir sesuai dengan ajaran islam dalam surah Al-Baqarah ayat 153 dan Ar-Ra’d ayat 28. Dan metode dzikir telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan berdasarkan penelitian terdahulu.

Daftar Pustaka

Christyanto, A. Y. (2021). Metode *Self-healing* Dalam Kitab Minhauil ‘Abidin Imam Al-Gazali. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 6(2), 188-194. DOI: <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194>

- Effendy, F., Awalludin, D., Huriyati, R., Disman, D., Sultan, M. A., Nugraha, S., & Suhono, S. (2021). Dampak Pendidikan Kewirausahaan Terhadap Niat Wirausaha Mahasiswa dengan Pendekatan Model TPB. *Business Innovation and Entrepreneurship Journal (BIEJ)*, 3(3), 195-202. DOI : 10.35899/biej.v3i3.316
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness Journal of Psycology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Mursalat, A., & H, D. (2019). Dzikir Tolak Bala Tarekat Khalwatiyah Samman Di Kelurahan Talaka Kapung Tanete, Kec. Ma'rang, Kab. Pangkep (Tinjauan Aqidah Islam). *Sulesana*, 13(1), 109-144.
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73-88. DOI: <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>

Mendalami Hierarki Kebutuhan Maslow bagi Individu yang Bermahabbah: Pemenuhan dari Kebutuhan Fisik hingga Transendensi Spiritual

Dhiya Ulhaq Ariq Akbar

Dalam aliran psikologi humanistik, ada salah satu teori terkenal yang dicetuskan oleh Abraham Maslow. Teori tersebut bernama Teori Hierarki Kebutuhan (*Hierarchy of Needs*). Maslow menjelaskan dalam teorinya bahwa kepuasan manusia hanya bersifat sementara. Apabila satu kebutuhan terpuaskan, maka akan muncul lagi kebutuhan lain yang kadarnya lebih tinggi dan menuntut untuk dipuaskan secara terus-menerus. Maka dari itu, Maslow memiliki gagasan bahwa manusia memiliki motivasi untuk merasakan kepuasan dari kebutuhannya tersebut yang berasal dari sumber naluriiah (Muhammad, 2002). Teori hierarki kebutuhan Maslow memiliki tingkatan sebagai berikut: 1. Kebutuhan fisiologis; 2. Kebutuhan keamanan; 3. Kebutuhan cinta dan kasih sayang; 4. Kebutuhan harga diri; 5. Kebutuhan aktualisasi diri (Hartono & Soedarmadji, 2012).

Akan tetapi, teori Hierarki Kebutuhan Maslow memiliki kekurangan yaitu karena memiliki kecenderungan yang bersifat duniawi. Dalam teori ini, tidak dijelaskan mengenai aspek transendensi dan spiritualitas yang seharusnya mampu memberikan makna yang lebih mendalam (Bouzenita & Boulanouar, 2021). Maka dari itu, diperlukan sebuah konsep yang mampu menyajikan hierarki kebutuhan manusia yang tidak hanya bersifat duniawi, tetapi juga akhirat. Konsep yang dimaksud di sini adalah *mahabbah*.

Mahabbah memiliki makna sebagai perasaan cinta kepada Sang Ilahi dan ditandai dengan semangat yang menggelora dan hati yang penuh keceriaan (Ulwan dalam Amalia & Mujib, 2012). Individu yang *bermahabbah* selalu mentaati perintah Allah dan Rasul-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (Safrudin, 2023). Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana teori hierarki kebutuhan Maslow tercermin dan dipraktikkan pada individu yang *bermahabbah*.

Lima Tingkatan Hierarki Kebutuhan Menurut Maslow

Teori hierarki kebutuhan Maslow memiliki lima tingkatan. Tingkatan pertama ialah kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini merupakan sebuah kebutuhan paling dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu. Apabila tidak terpenuhi, maka kebutuhan-kebutuhan selanjutnya tidak dapat dicapai. Kebutuhan fisiologis berkenaan dengan makan, minum, istirahat, dan seks. Selanjutnya ada kebutuhan keamanan, yang mana keamanan merupakan suatu pertahanan hidup dalam jangka panjang. Kebutuhan ini sudah ada semenjak manusia lahir. Pada bayi, dipraktikkan dengan bentuk berteriak atau menangis ketika mereka ketakutan dan mendapat situasi yang dirasa mengancam. Pada orang dewasa, kebutuhan keamanan ini dipenuhi dengan cara bekerja dengan gaji yang stabil, menabung, menjalankan praktik beragama, dan mengungsi guna selamat dari bencana dan kerusakan ekonomi.

Tingkat ketiga, merupakan kebutuhan cinta dan kasih sayang. Kebutuhan ini berkenaan dengan rasa ingin di miliki dan menjadi bagian dari kelompok yang penuh cinta dan kasih sayang. Selanjutnya adalah kebutuhan harga diri, yang dipuaskan dengan cara menghargai diri sendiri (kompetensi, percaya diri, prestasi, dan pengetahuan bahwa dirinya berharga) dan dengan mendapat penghargaan dari orang lain (status, kehormatan, mendapat pujian dari orang lain, dan lain-lain). Kebutuhan yang terakhir

yaitu aktualisasi diri, yang merupakan proses yang mengarah pada perwujudan potensi diri yang berkesinambungan dan tiada henti. Manusia yang beraktualisasi merupakan individu yang utuh, kreatif, dan bebas dalam mencapai puncak prestasinya (Muhammad, 2002). Akan tetapi, dalam model asli teori Maslow tidak terdapat kebutuhan transendensi. Kebutuhan transendensi merupakan kebutuhan spiritual guna mencapai makna dan keterikatan dengan sesuatu yang lebih besar, yang dimaksud di sini adalah Sang Pencipta. Maka dari itu, konsep *mahabbah* diperlukan guna mengetahui bagaimana bentuk kebutuhan transendensi pada diri manusia.

Konsep *Mahabbah* & Ciri Individu Bermahabbah

Mahabbah secara bahasa diartikan sebagai cinta dan kasih sayang. Dalam konteks ini, *mahabbah* merupakan sebuah usaha dalam mewujudkan cinta dan kasih sayang kita kepada Allah SWT (Pasiska, 2018). Al-Tustari menjelaskan bahwasanya *mahabbah* adalah kecenderungan hati terhadap sesuatu karena mengharap ridha Allah tanpa merasa dirinya terbebani, dan dijalankan dengan menaati semua perintah Allah serta menjauhi segala larangan-Nya (Safrudin, 2023). *Mahabbah* menurut Ibn Ajibah adalah kecenderungan hati seorang hamba yang selalu terikat kepada Allah. Menurut al-Sarraj, *mahabbah* diartikan sebagai bentuk kecintaan hamba kepada Sang Pencipta terhadap segala kenikmatan yang Ia beri. *Mahabbah* menjadikan seorang hamba memiliki rasa kebersyukuran dan menumbuhkan rasa cinta kepada Allah SWT.

Menurut Al-Sarraj, *mahabbah* sendiri disebutkan oleh Allah dalam Al-Quran sebanyak tiga kali. Pertama, Allah SWT menyatakan cinta-Nya kepada para hamba-Nya terlebih dahulu sebelum mereka mencintai-Nya. Lalu pada surah Ali-Imran ayat 31, Allah menyebutkan terlebih dahulu cinta para hamba-Nya kepada-Nya, kemudian diikuti dengan cinta-Nya kepada para hamba. Adapun dalam surah Al-Baqarah ayat 165, yang mana menggambarkan cinta para hamba-Nya kepada Allah setara dengan cinta-Nya kepada mereka.

Al-Ghazali menyebutkan bagaimana ciri-ciri individu yang bermahabbah sebagai berikut: 1.) Senang bertemu dengan Sang Pencipta. Hati yang penuh cinta kepada Allah pasti merasa gembira ketika bertemu dengan-Nya (mencintai kematian dan tidak lari daripadanya); 2.) Mengutamakan semua hal yang dicintai Allah

melebihi segala hal yang dicintainya. Hamba akan selalu taat dan meninggalkan kemalasan, godaan dan nafsu; 3.) Senantiasa berdzikir; 4.) Bermunajat, berkhawatir, dan membaca Kitabullah; 5.) Tidak pernah merasa menyesal atas semua hal yang hilang darinya; 6.) Mencintai ketaatan dan tidak malas dalam melakukan kebaikan serta beribadah kepada Allah; 7.) Berlemah lembut kepada hamba-hamba Allah dan tegas terhadap musuh-musuh Allah (Razak et al., 2021).

Pribadi yang Bermahabbah: Memenuhi Kebutuhan Fisiologis hingga Transendensi

Apabila kita mendalami hierarki kebutuhan Maslow pada individu yang bermahabbah, maka muncul pengimplementasian dalam bentuk perilaku yang sejalan dengan perintah Allah. Pada kebutuhan fisiologis, individu yang bermahabbah akan memenuhinya dengan cara memakan makanan yang halal lagi baik serta menahan nafsu makan yang berlebih. Ia juga akan membantu sesamanya dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan bersedekah makan minum, memberi tempat berteduh dan lain sebagainya.

Pada kebutuhan keamanan, individu akan bekerja dengan cara yang halal dan tidak menggunakan cara-cara yang dilarang oleh Allah. Individu yang bermahabbah juga memperoleh rasa aman dengan melakukan ketaatan dan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam kebutuhan cinta dan kasih sayang, individu yang bermahabbah akan menjalin kedekatan dan berkumpul dengan orang-orangsholeh. Ia juga akan mencintai Allah dengan sepenuhnya dan mengingkari kepada selain-Nya. Pada kebutuhan harga diri, individu yang bermahabbah tidak peduli dengan penilaian manusia. Ia hanya percaya bahwasanya dengan bertaqwa dan menginfakkan harta benda yang dicintai, maka ia akan mendapat ridha dari Allah.

Selanjutnya adalah kebutuhan aktualisasi diri, di mana individu yang bermahabbah akan mewujudkan potensi diri dengan cara mempelajari ilmu-ilmu agama, melakukan pengembangan diri, dan menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada kebutuhan transendensial, individu yang bermahabbah akan melakukan praktik-praktik tertentu guna memperdalam keimanan dan ketaqwaan, seperti: berdzikir, melaksanakan sholat sunnah dan tahajjud, mendalami ilmu tasawuf, berbuat baik (seolah-olah Allah sedang melihat kita), muhasabah diri, zuhud dan menjaga kesederhanaan, berdoa dan bermunajat, dan lain sebagainya.

Praktik-praktik tersebut membuat individu merasakan kedekatan dengan Allah dan membentuk pribadi yang lebih damai, ikhlas, dan penuh cinta kasih.

Melalui penjelasan tersebut, dapat dipetik sebuah manfaat bahwa praktik *mahabbah* dalam hierarki kebutuhan menjadikan individu memperoleh kedamaian batin, kebahagiaan, dan kepuasan hidup yang lebih mendalam. Praktik *mahabbah* dalam hierarki kebutuhan juga berguna untuk menginspirasi masyarakat agar lebih harmonis, peduli, dan memiliki keterhubungan secara spiritual.

Kesimpulannya, individu yang bermahabbah menerapkan praktik-praktik yang sejalan dengan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya dalam memenuhi hierarki kebutuhannya tersebut. Pemenuhan yang sejalan dengan perintah Allah menjadikan individu memperoleh kesejahteraan secara fisik dan spiritual. Harapannya, konsep *mahabbah* dan pemahaman akan kebutuhan manusia ini mampu mendorong dan memotivasi individu agar menjalani kehidupan yang penuh makna dan spiritualitas yang mendalam.

Daftar Pustaka

- Amalia, R. M., & Mujib, A. (2012). *Mahabbah dan Iffah Peranannya terhadap Kepuasan Long Distance Marriage*.
- Bouzenita, A. I., & Boulanouar, A. W. (2021). Hierarki keperluan Maslow : Satu kritikan dari perspektif Islam. *Jurnal Intellectual Discourse*, 24(1), 59–81.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). Psikologi konseling (Edisi revisi). Jakarta: Kencana.
- Muhammad, H. (2002). Dialog antara tasawuf dan psikologi: Tela'ah atas pemikiran psikologi humanistik Abraham Maslow. Yogyakarta: Walisongo Press.
- Pasiska, P. (2018). Konsep Manusia Dan Komunikasi Dalam Persepektif Psikologi Transpersonal Dan Islam. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 3(2), 273. <https://doi.org/10.18326/inject.v3i2.273-292>
- Razak, S. A., Saari, C. Z., Hilmi, S. M., & Rahman, S. A. (2021). Muraqabah dan Mahabbah Menurut Al-Sarraj: Satu Analisis Menurut Perspektif Pembangunan Rohani Insan. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 22(2), 1–15.

Safrudin, M. M. (2023). Integrasi Konsep Mahabah Al-Tustari Dan Psikologi Humanistik Abraham Maslow. In A. Rahman (Ed.), *Integrasi Konsep Mahabbah Al-Tustari dan Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Cetakan 1, pp. 1–157). DEEPUBLISH.[http://digitallib.iainkendari.ac.id/id/eprint/2487/1/Integrasi Konsep Mahabbah_v.1.2_Unesco_Moh. Safrudin.pdf](http://digitallib.iainkendari.ac.id/id/eprint/2487/1/Integrasi_Konsep_Mahabbah_v.1.2_Unesco_Moh.Safrudin.pdf)

@galuhpatria

Satu Jalan: Sikap Raja' sebagai Gerbang Pertahanan dalam Menavigasi Hidup di Era VUCA

Izad Tiara Najah Putri

Dunia yang berkembang secara disruptif ternyata berdampak pada resonansi manusia dalam beradaptasi dengan lingkungan. Hal tersebut memunculkan era baru bagi dunia yang cepat berubah, yaitu VUCA. Istilah ini merupakan singkatan dari *Volatility* yang mengacu pada kecepatan perubahan yang terjadi, *Uncertainty* diartikan sebagai keadaan yang tidak pasti, *Complexity* mengarah kepada kondisi yang saling terhubung, dan *Ambiguity* yang merujuk pada macam-macam perspektif dalam memberikan makna kepada suatu kondisi tertentu (Nandram & Bindlish, 2017). Konsep VUCA pertama kali muncul ketika berakhirnya perang dingin yang menggambarkan dunia yang semakin cepat, tidak pasti, kompleks, dan ambigu. Sedangkan pada lingkungan bisnis, VUCA mendefinisikan kondisi “normal baru” yang kacau. Permasalahan tersebut tidak lepas dari pertumbuhan populasi dunia dan bencana global yang sering terjadi, sehingga dapat mengganggu kehidupan, ekonomi, maupun bisnis (Lawrence, 2013).

Kondisi disruptif pada era VUCA menyebabkan beberapa sektor kehidupan mengalami perkembangan inovasi dan pola kebiasaan

baru yang lebih maju. Namun, hal tersebut menjadi tantangan bagi masyarakat untuk bisa beradaptasi dengan perkembangan zaman. Kondisi yang tidak menentu membuat kurangnya informasi yang didapatkan, sehingga pencegahan dalam suatu masalah menjadi tidak matang (Damri, 2023). Seperti contohnya adalah permasalahan pandemi Covid-19 yang telah merubah tatanan hidup masyarakat. Keterbatasan aksesibilitas yang terhambat berdampak pada beberapa aspek kehidupan masyarakat, seperti keterbatasan mobilitas, keterbatasan finansial, terjadinya PHK, dan lain sebagainya. Tentu saja hal ini berpengaruh pada masalah kesehatan mental bagi beberapa orang.

Isu kesehatan mental yang terjadi di era VUCA menjadi salah satu permasalahan yang perlu untuk diperhatikan lebih mendalam. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh WHO pada tahun 2021, tercatat bahwa 9,8% masyarakat di Indonesia mengalami gangguan mental, dengan depresi mencapai 6,6%. Angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2024. Dengan adanya prevalensi tersebut, diharapkan bagi masyarakat untuk memiliki strategi adaptif dalam menghadapi tantangan di era VUCA.

Salah satu cara mengatasi isu kesehatan mental di era VUCA, yaitu dengan menerapkan psikologi positif dalam aktivitas sehari-hari. Psikologi positif merujuk pada pendekatan yang mengedepankan fungsi positif dalam diri masyarakat (Luthans & Broad, 2022). Dengan menerapkan psikologi positif, masyarakat dapat lebih fokus pada emosi positif dan menekankan pada perkembangan yang berguna untuk melawan emosi negatif dari pengalaman yang buruk (Damri, 2023). Kondisi yang berubah dengan cepat dan tidak menentu seringkali membuat masyarakat tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi suatu situasi, sehingga cenderung rentan mengalami kecemasan. Oleh karena itu, masyarakat dapat mengembangkan kekuatan jiwa seperti optimisme atau keyakinan terhadap diri sendiri dalam menghadapi segala masalah yang terjadi. Sehingga, masyarakat mampu mengembangkan emosi positif secara berkelanjutan.

Optimisme diartikan sebagai pengharapan yang baik terhadap sesuatu dan memiliki ketahanan yang kuat saat menghadapi situasi yang sulit. Motivasi dalam diri seseorang yang terus berkembang akan mengarahkan pada pikiran yang positif dalam mengatasi suatu permasalahan. Orang yang optimis akan memandang kesulitan sebagai pijakan dalam meraih kesuksesan (Lusiawati,

2016). Meskipun akhirnya mengalami kegagalan, orang yang optimis tidak mudah terpuruk dan selalu puas atas usaha yang telah dilakukannya karena mereka mampu mengambil makna positif dari setiap kejadian.

Dalam pandangan ilmu tasawuf, optimisme dapat dihubungkan dengan sikap raja'. Sikap ini menekankan pada harapan dan penantian atas sesuatu kesenangan pada masa mendatang yang didasari dengan segenap upaya dalam mencapainya. Integrasi positif antara optimisme dan raja' adalah sikap pantang menyerah ketika menghadapi kegagalan dan selalu mengharapkan rahmat Allah SWT atas apa yang sedang diupayakan (Novianti & Fitriah, 2022). Oleh karena itu, dengan menerapkan sikap raja' dalam menghadapi kondisi disrupsi saat ini, diharapkan dapat menjadi gerbang pertahanan dalam menjalani kehidupan di era VUCA.

Sikap raja' bukan semata-mata mengharapkan sesuatu tanpa melibatkan Allah SWT didalam proses perjuangannya karena segala sesuatu yang diharapkan oleh manusia datangnya hanya dari Allah SWT. Raja' lebih mengarah pada berharap atas pemberian-Nya yang disertai dengan sikap percaya akan kebaikan Allah SWT. Hal tersebut akan membimbing hati agar melangkah sampai memperoleh karunia dan nikmat Ilahi. Raja' kepada Allah SWT tidak akan sah jika tidak diikuti dengan amalan. Sehingga, dalam mengharapkan suatu kenikmatan, seseorang perlu melakukan upaya yang dapat meningkatkan amalan mereka agar mencapai kenikmatan tersebut.

Untuk mencapai suatu kenikmatan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu senantiasa menyaksikan karunia-Nya dan kenikmatan-Nya, jujur dalam mengharap apa yang ada di sisi Allah berupa kenikmatan, serta membentengi diri dengan amal shaleh dan kebaikan. Menurut Ahmad bin 'Ashim, ciri orang yang memiliki sikap raja' adalah orang yang apabila diliputi kebaikan, maka ia akan selalu bersyukur seraya mengharapkan kenikmatan yang diberikan kepadanya di dunia dan akhirat, serta terpenuhinya pengampunan di akhirat kelak (Muzakkir, 2012).

Sikap raja' juga saling berkaitan dengan khauf, yaitu rasa takut. Keduanya memiliki kekuatan yang saling melengkapi untuk menjauhkan seseorang dari siksa api neraka (Utami et al., 2023). Raja' yang berlebihan akan membuat seseorang dipenuhi dengan kesombongan. Sedangkan khauf menjadikan seseorang tidak optimis dan mudah putus asa. Oleh karena itu, dibutuhkan

keseimbangan antara sikap raja' dan khauf dalam membawa seseorang lebih dekat kepada Allah SWT.

Untuk menerapkan sikap raja' dalam kehidupan sehari-hari, seseorang harus bisa fokus pada satu jalan yang akan dihadapinya demi mencapai kebahagiaan di masa depan. Jalan tersebut tentu saja tidak selalu berbentuk lurus dan lancar. Ada beberapa hal yang mungkin menyebabkan jalan itu harus berkelok-kelok atau berlubang. Dengan memiliki sikap raja' dalam menjalani kehidupan, seseorang tidak akan bimbang dalam mengambil keputusan dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi segala jenis tantangan yang dihadapinya. Sebagaimana era VUCA saat ini yang menyebabkan hidup terombang-ambing dalam ketidakpastian. Dengan menerapkan sikap raja', seseorang mampu percaya akan tujuan yang ingin dicapainya suatu saat nanti dan selalu mencari solusi dari masalah yang dihadapinya pada kondisi yang tidak pasti. Karena raja' tidak hanya memunculkan kekuatan dalam diri seseorang, tetapi juga menjadi salah satu cara pertahanan diri dalam menghadapi suatu tantangan yang sulit.

Kondisi disrupsi di era VUCA menjadi salah satu tantangan bagi manusia untuk beradaptasi dengan lingkungannya sendiri. VUCA merupakan singkatan dari *Volatility* yang mengacu pada kecepatan perubahan yang terjadi, *Uncertainty* diartikan sebagai keadaan yang tidak pasti, *Complexity* mengarah kepada kondisi yang saling terhubung, dan *Ambiguity* yang merujuk pada macam-macam perspektif dalam memberikan makna kepada suatu kondisi tertentu. Tantangan di era VUCA ini berdampak pada segala sektor kehidupan manusia dan ikut memengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, salah satu cara yang paling tepat untuk meregulasi tantangan tersebut adalah menerapkan sikap raja' dalam kehidupan sehari-hari.

Raja' diartikan sebagai pengharapan atas sesuatu yang menyenangkan di masa depan dengan melibatkan Allah SWT dalam mencapainya. Raja' akan memunculkan jiwa optimisme dalam diri manusia, sehingga mereka tidak akan mudah merasa putus asa atas kegagalan yang dihadapinya. Untuk menerapkan sikap raja', manusia perlu untuk fokus pada satu jalan dan tidak mundur atau merasa salah akan jalan yang dipilihnya. Dengan satu jalan, manusia akan fokus terhadap proses dalam mencapai suatu target dan sikap raja' menjadi cara pertahanan diri dalam menghadapi rintangan pada jalan tersebut. Sehingga, diharapkan manusia yang

memiliki sikap raja' dapat memiliki kemampuan dalam pertahanan diri yang baik untuk menjalani kehidupan di era VUCA.

Daftar Pustaka

- Damri, R. (2023). Rintangan Tak Terduga Berujung Stres: Peran Psikologi Positif pada Kesehatan Mental di Era VUCA. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 301–333. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.83>
- Lawrence, K. (2013). Developing Leaders in a Business. *UNC Executive Development*, 1–15.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *TEDC*, 10(3), 147–151.
- Luthans, F., & Broad, J. D. (2022). Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 51(2). <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817>
- Muzakkir. (2012). *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*. Perdana Publishing.
- Nandram, S. S., & Bindlish, P. K. (2017). *Managing VUCA Through Integrative Self-Management*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52231-9> ISSN
- Novianti, I., & Fitriah, L. (2022). Aplikasi Nilai-Nilai Tasawuf Untuk Meningkatkan Etos Kerja Islami. *Spiritualita*, 6(2), 90–97. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i2.606>
- Utami, S. N., Al Ghazal, S., & Rasyid, A. M. (2023). Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Konsep Khauf dan Raja' Menurut Imam Al-Ghazali. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 55–62.

Mahabbah Kepada Diri Sendiri: Jalan Menuju Keselarasan Kebahagiaan dan Kesehatan Mental

Zuyyina Firdausi

Mahabbah adalah istilah dalam bahasa Arab yang berarti cinta atau kasih sayang. Dalam konteks spiritual, *mahabbah* sering digunakan untuk menggambarkan cinta yang mendalam dan tulus, baik kepada Tuhan, sesama manusia, maupun makhluk lain, sebagai wujud dari pengabdian dan keikhlasan (Wasalmi, 2014). *Mahabbah* ini sangatlah diperlukan di dalam kehidupan manusia. Tanpa cinta, manusia tidak akan bisa merasakan nikmatnya kehidupan; baik cinta kepada sesama atau cinta kepada sang Khaliq. Namun, cinta kepada sang Khaliq (pencipta) haruslah di atas segala kecintaannya terhadap sesama atau lainnya. Di dalam ajaran Agama Islam, Nabi Muhammad Saw. sendiri diutus oleh Allah Swt. untuk membawa misi “Rahmah lil alaminin” (kasih sayang bagi semesta). Lebih jauh lagi, tasawuf sebagai salah satu bentuk pemahaman dalam Islam telah memperkenalkan betapa ajaran cinta (*mahabbah*) menempati kedudukan yang tinggi. Hal ini terlihat dalam ajaran Islam sendiri, di mana banyak tokoh-tokoh yang membahas masalah cinta (*mahabbah*), salah satunya di sini adalah Jalaluddin Rumi. Ia menjadikan cinta sebagai sentral

ajarannya. Bagi Rumi, cinta bisa menjadi penawar bagi segala penyakit yang ada, yang bersifat fisik maupun psikis. Cinta juga merupakan suatu bentuk penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat, bakti, kasmaran, kasih. (Object, n.d.)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat nilai yang sangat penting, yakni esensial cinta dalam ajaran Islam. Diantara konsep *mahabbah* yang sering dibahas yaitu mengenai hubungan dengan orang lain, namun *mahabbah* dengan diri sendiri masih jarang sekali dibahas. *Mahabbah* diri, atau cinta pada diri sendiri, adalah sikap menghargai, menerima, dan merawat diri sendiri secara penuh. *Mahabbah* diri penting karena membentuk dasar kesehatan mental yang kuat dan positif.

Konsep *Mahabbah* kepada Diri Sendiri

Terdapat berbagai perspektif mengenai pengertian cinta. Dalam perspektif psikologi, cinta terhadap diri sendiri dikenal sebagai *self-love*, yaitu sikap menerima, menghargai, dan merawat diri dengan penuh kasih. (Septiana & Darina, 2021) Ini mencakup pengakuan atas nilai pribadi, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menetapkan batasan untuk melindungi kesejahteraan diri. *Self-love* dianggap penting untuk meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, dan kemampuan berhubungan dengan orang lain secara sehat.

Dalam perspektif agama, cinta terhadap diri sendiri sering dipandang sebagai bentuk tanggung jawab terhadap anugerah kehidupan yang diberikan oleh Tuhan. Sebagai contoh, Islam mengajarkan keseimbangan antara cinta kepada Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Merawat diri dianggap sebagai bagian dari ibadah, dengan menjaga tubuh, pikiran, dan jiwa agar tetap sehat

dan selaras dengan tujuan spiritual. Dalam berbagai budaya, cinta terhadap diri sendiri seringkali terkait dengan konsep harmoni dan keseimbangan. Misalnya, dalam budaya Timur seperti Jepang, prinsip *ikigai* mendorong individu untuk menemukan tujuan hidup yang membawa kebahagiaan. Di Barat, fokus pada individualisme sering kali menekankan pentingnya penghargaan diri dan pengembangan potensi pribadi sebagai cara mencapai kehidupan yang bermakna.

Mencintai diri sendiri bukan berarti egois atau hanya mementingkan kepentingan pribadi. *Mahabbah diri* adalah cinta yang lahir dari kesadaran tentang nilai dan martabat diri sebagai manusia. Ini bukan bentuk kesombongan, melainkan penerimaan akan kekurangan dan kelebihan diri dengan penuh kasih. Mencintai diri sendiri berarti memahami kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual, lalu merawatnya tanpa melupakan peran sebagai bagian dari komunitas atau masyarakat. Dalam agama, *mahabbah diri* dipandang sebagai amanah untuk menjaga karunia Tuhan. Misalnya, Islam mengajarkan bahwa tubuh dan jiwa adalah titipan yang harus dirawat dengan baik, baik melalui kebersihan, menjaga kesehatan, maupun menghindari perilaku destruktif. Dalam cinta kepada diri sendiri, terdapat keseimbangan antara memenuhi kebutuhan diri dan menjalankan tanggung jawab kepada Tuhan, sesama, dan lingkungan. Sebaliknya, egoisme adalah kecenderungan untuk hanya mementingkan kebutuhan dan keinginan pribadi, sering kali dengan mengabaikan atau bahkan merugikan orang lain. Egoisme berakar pada rasa kepentingan diri yang berlebihan, yang menyebabkan seseorang sulit melihat nilai atau perspektif dari luar dirinya.

Sifat egois sering kali menimbulkan kerugian, baik bagi individu maupun komunitas. Misalnya, seseorang yang hanya peduli pada kepentingan pribadinya mungkin gagal membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, karena kurangnya empati dan rasa tanggung jawab sosial. Dalam jangka panjang, egoisme dapat menciptakan isolasi emosional, konflik, dan ketidakseimbangan dalam kehidupan. Cinta terhadap diri sendiri (*mahabbah diri*) bukan sekadar sikap menyukai diri sendiri, tetapi merupakan proses sadar yang melibatkan penerimaan, penghargaan, dan kasih sayang kepada diri sendiri. Dalam praktiknya, *mahabbah diri* mencakup tiga aspek utama yang saling melengkapi, yaitu penerimaan diri, penghargaan diri, dan kebaikan pada diri sendiri.

1. Penerimaan diri (***self-acceptance***)

Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima diri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa penghakiman yang berlebihan. Elemen ini melibatkan pengakuan bahwa tidak ada manusia yang sempurna, dan setiap individu memiliki nilai meskipun memiliki kelemahan atau kegagalan. Penerimaan diri membantu seseorang merasa lebih damai dengan dirinya, sehingga

mengurangi tekanan untuk memenuhi standar eksternal yang tidak realistis. (Maharaj, 2013)

2. Penghargaan diri (*self-worth*)

Penghargaan diri adalah keyakinan bahwa setiap individu memiliki nilai yang tak tergantikan sebagai manusia. Elemen ini melibatkan pengakuan akan pentingnya diri sendiri, bukan berdasarkan pencapaian atau pengakuan dari orang lain, melainkan karena setiap manusia.

Layak untuk dihargai dan dihormati. Dengan penghargaan diri yang sehat, seseorang mampu berdiri teguh dalam prinsip dan identitasnya, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh kritik atau penolakan dari luar. (Maharaj, 2013)

3. Kebaikan pada diri sendiri (*self-compassion*)

Kebaikan pada diri sendiri adalah sikap lembut dan penuh kasih dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, atau kekurangan pribadi. Elemen ini mencakup pemberian dukungan emosional kepada diri sendiri, seperti yang akan diberikan kepada teman atau orang terkasih saat mereka mengalami kesulitan. *Self-compassion* membantu seseorang bangkit dari kegagalan dengan cara yang sehat, mengurangi rasa malu atau penyesalan yang berlebihan, dan memperkuat ketahanan mental.

Ketiga elemen ini saling terkait dan mendukung satu sama lain. Penerimaan diri memungkinkan seseorang untuk memahami bahwa ia layak mendapatkan penghargaan diri. Penghargaan diri, pada gilirannya, memberikan ruang bagi individu untuk menunjukkan kebaikan pada dirinya saat menghadapi tantangan. Ketika elemen-elemen ini bekerja secara harmonis, *mahabbah* diri atau self love menjadi kekuatan yang mendorong pertumbuhan pribadi, kebahagiaan, dan keseimbangan hidup. (Maharaj, 2013)

Manfaat *Mahabbah* terhadap Diri Sendiri Kesehatan Mental

Cinta dan kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri merupakan pondasi penting bagi kehidupan yang bahagia dan bermakna. Ketika seseorang mencintai dirinya dengan tulus, ia menciptakan ruang untuk menerima, merawat, dan menghormati dirinya, yang pada akhirnya berdampak positif pada kualitas

hidupnya. *Mahabbah* terhadap diri sendiri bukan hanya tentang memanjakan diri, tetapi juga tentang membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri. Manfaatnya meluas ke berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesejahteraan emosional, hubungan sosial, hingga pencapaian tujuan pribadi. Dengan mencintai diri sendiri secara tulus, seseorang tidak hanya menemukan kebahagiaan dalam dirinya, tetapi juga menciptakan energi positif yang berdampak pada orang-orang di sekitarnya. *Mahabbah* diri adalah langkah pertama menuju hidup yang damai, penuh arti, dan selaras dengan tujuan sejati manusia. (Arrasyid, 2019).

Cara Menerapkan *Mahabbah* kepada Diri Sendiri dalam Kehidupan Sehari-hari

Untuk menerapkan *mahabbah* diri maka dibutuhkan dahulu cara atau proses untuk mengenal kebutuhan diri. Hal ini termasuk memahami apa yang dibutuhkan tubuh dan pikiran untuk merasa sehat dan bahagia. Ada berbagai cara yang bisa dilakukan salah satu contohnya yaitu melakukan self-care rutin seperti tidur yang cukup, makan makanan sehat, dan melaksanakan kegiatan yang dapat membuat perasaan senang agar dapat mempertahankan keseimbangan mental yang baik. Menetapkan batas-batas yang sehat juga esensial agar tidak merasa terbebani oleh tuntutan eksternal yang berlebihan. Contoh lainnya juga dapat dengan latihan *mindfulness*.

Mindfulness dapat melawan kecenderungan menghindari pikiran dan emosi yang menyakitkan, memungkinkan individu untuk menghadapi kebenaran dari pengalaman, bahkan ketika pengalaman tersebut tidak menyenangkan. Pada saat yang sama, *mindfulness* mencegah individu menyerap dan mengenali pikiran atau perasaan negatif secara berlebihan, agar tidak terperangkap dan terhanyut oleh reaksi aversif. Dengan latihan *mindfulness* akan dapat meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, mengenali emosi, dan menerima kondisi diri tanpa menghakimi (Waney et al., 2020).

Praktek *mindfulness* secara informal dapat dilakukan dengan cara sadar terhadap kebiasaan dan perilaku sehari-hari. *Mindfulness* dapat dipraktikkan setiap saat sepanjang hari dengan cara sebagai berikut:

1. Pilih aktivitas biasa, seperti minum kopi di pagi hari, mandi, atau mengenakan pakaian. Pilih aktivitas yang dilakukan saat mengawali hari sebelum perhatian terbagi-bagi ke

berbagai arah.

2. Pilih satu pengalaman sensorik untuk dijelajahi, seperti sensasi saat minum kopi atau sensasi ketika air menyentuh tubuh saat mandi.
3. Benamkan diri dalam pengalaman tersebut, nikmati semaksimal mungkin. Kembalikan pikiran pada sensasi lagi dan lagi ketika menyadari bahwa pikiran tersebut telah menghilang.
4. Bawa kesadaran tersebut sampai aktivitas selesai. Praktik mindfulness ini dapat memberikan ruang bagi mental, dengan demikian individu memiliki kebebasan untuk memilih cara merespon terhadap situasi tertentu.

Mahabbah kepada diri sendiri atau cinta diri adalah landasan penting untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental. Dalam Islam, konsep cinta tidak hanya mencakup hubungan dengan Tuhan dan sesama manusia, tetapi juga dengan diri sendiri sebagai wujud tanggung jawab terhadap anugerah kehidupan. Cinta diri melibatkan penerimaan diri, penghargaan diri, dan kebaikan pada diri sendiri, yang masing-masing saling melengkapi untuk menciptakan keseimbangan emosional dan spiritual.

Cinta diri bukanlah egoisme, melainkan bentuk kasih sayang yang lahir dari kesadaran akan nilai dan martabat diri. Dengan cinta diri, seseorang dapat lebih mudah menerima kekurangan, merawat tubuh dan jiwa, serta menjaga kesehatan mental. Praktik seperti mindfulness dan *self-care* membantu meningkatkan kesadaran diri dan memupuk hubungan positif dengan diri sendiri. *Mahabbah* kepada diri sendiri membawa banyak manfaat, termasuk meningkatkan kepercayaan diri, menciptakan hubungan sosial yang sehat, dan memberikan ketenangan batin. Dengan mencintai diri sendiri, seseorang dapat menciptakan kebahagiaan yang tidak hanya bermanfaat bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Sebagai langkah awal menuju hidup yang bermakna, *mahabbah* diri adalah wujud cinta yang selaras dengan prinsip spiritual, emosional, dan sosial.

Daftar Pustaka

Arrasyid, A. (2019). Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka. *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*,

- 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/ref.v19i2.2261> *Explorations into the nature and function of compassion—ScienceDirect*. (n.d.). Retrieved November 25, 2024, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X18301222>
- Maharaj, N. (2013). The power of *self-love* in the evolution of leadership and employee engagement. *Problems and Perspectives in Management*, 11(4). Object, object. (n.d.). *Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Dalam Tasawuf*. Retrieved November 25, 2024, from <https://core.ac.uk/reader/236212040>
- Septiana, N. Z., & Darina, J. (2021). Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak). *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i1.181>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Wasalmi, W. (2014). *Mahabbah* dalam Tasawuf Rabi'ah Al-Adawiah. *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.24252/.v9i2.1302>

Raja', Tenang dalam Berharap, Optimis dalam Bertindak

Fauziyah Nurul Alimah

Pernahkah kita merasa terjebak dalam kecemasan, kehilangan arah, atau bahkan putus asa ketika dihadapkan pada tekanan hidup yang terus menghimpit? Dalam kehidupan modern yang penuh ketidakpastian, kondisi seperti ini bukanlah hal yang jarang terjadi. Ketika kita dihadapkan oleh tuntutan hidup yang terasa begitu berat, tidak dipungkiri hati kita membutuhkan pegangan yang dapat menenangkan jiwa dan mengembalikan optimisme. Inilah yang disebut dengan harapan. Dalam Islam, konsep ini dikenal dengan istilah raja', sebuah kualitas pengharapan yang menghubungkan kita sebagai manusia dengan Allah SWT.

Raja' adalah keterikatan hati pada harapan akan sesuatu yang diinginkan di masa depan. Raja' atau optimisme adalah rasa bahagia yang muncul dari keyakinan dan harapan akan tercapainya sesuatu yang diinginkan dan disenangi (Widayani, 2019). Menurut Imam al-Ghazali (2013), harapan memiliki peran penting dalam mendorong hati kita untuk tetap taat dan beribadah kepada Allah. Menurutnya lagi, mengharap (raja') itu terpuji karena dapat membangun rasa optimis, sedangkan putus asa merupakan hal tercela karena dapat menghalangi amal (Dacholfany, 2014). Menurut Al-Qusyairi, raja' berbeda dari angan-angan (tamanni). Raja' mendorong kita untuk

berusaha mewujudkannya, sedangkan tamanni hanya berupa keinginan tanpa tindakan yang nyata (Muallif, 2022).

Hal yang perlu kita ketahui bahwa harapan sangat penting karena dua alasan utama. Pertama, harapan memotivasi hati kita untuk tetap taat dan beribadah kepada Allah, meskipun kebaikan seringkali sulit untuk dilakukan oleh diri kita sendiri. Setan selalu berusaha menghalangi, sementara nafsu mendorong pada keburukan. Selain itu, pahala dari ketaatan tidak langsung terlihat dan baru akan dirasakan di akhirat (al Ghazali, 2013). Kedua, harapan memudahkan kita untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Jika kita memahami tujuan hidup kita, maka kita akan lebih ringan menjalani cobaan, rela berkorban, dan tabah menghadapi rintangan (al Ghazali, 2013). Ibaratnya kita mencintai seseorang dan kita senang menghadapi cobaan yang datang dari orang yang kita cintai.

Raja' atau harapan kepada Allah SWT merupakan pondasi kokoh bagi ketenangan jiwa. Dengan raja', kita mampu menghadapi segala dinamika hidup dengan lebih lapang dada. Ketika kita meyakini bahwa segala sesuatu berada dalam genggamannya Allah SWT dan setiap peristiwa adalah bagian dari rencana-Nya, maka rasa khawatir dan kecemasan akan berkurang. Keyakinan akan perlindungan Allah memberikan rasa aman, sehingga hati kita menjadi tenang.

Pernahkah kita merenungkan apa yang sebenarnya kita harapkan dalam hidup ini? Apakah semua harapan kita selalu terwujud seperti yang diinginkan, atau justru terkadang berjalan di luar rencana? Sebagai manusia, kita pasti memiliki harapan. Namun, tidak semua harapan berjalan sesuai keinginan. Kita tahu bahwa harapan itu dapat terbagi menjadi dua jenis ada yang terwujud seperti yang kita impikan, dan ada pula yang tidak terwujud atau bahkan melenceng jauh dari yang kita harapkan. Dalam Al-Qur'an, harapan kepada Allah disebut sebagai *al-raja'*, yang menunjukkan sikap optimis dan keyakinan kepada rahmat-Nya. Salah satu wujud harapan yang utama adalah doa, sebagaimana firman Allah dalam Al Quran surat Al-Baqarah ayat 186:

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

Pesan utama dari ayat ini menekankan pentingnya berdoa kepada Allah Swt. dan memiliki iman yang kuat. Doa merupakan cara yang paling tepat untuk mengungkapkan harapan kepada Allah SWT, yang senantiasa siap mendengarkan doa dari hamba-Nya yang tulus dan penuh keimanan. Ayat ini memberikan harapan kepada umat Islam bahwa Allah SWT selalu hadir untuk mendengar doa mereka, serta memberikan petunjuk tentang cara mendekatkan diri kepada-Nya (Husna & Ni'mah, 2024). Dengan doa, seorang Muslim dapat menyampaikan harapan kepada Allah, yang menjadi sumber kedamaian jiwa.

Seseorang yang memiliki sifat al-raja' dalam hatinya akan memiliki landasan ketabahan yang kokoh. Individu akan mampu menghadapi berbagai ujian hidup dengan penuh ketenangan, menyikapinya dengan cara yang bijaksana, serta senantiasa menyerahkan segalanya kepada rahmat Allah SWT yang Maha Kuasa (Casmini & Kusumaningrum, 2021).

Raja' tidak hanya dipahami sebagai harapan biasa, tetapi sebagai bentuk penghubung antara seorang hamba dengan Allah SWT. Raja' dalam perspektif tasawuf adalah sebuah sikap batin yang mendorong kita untuk selalu bergantung pada rahmat dan pertolongan Allah dalam setiap situasi, terutama ketika kita menghadapi kesulitan dan ketidakpastian. Hal ini berakar dari keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini, baik kesulitan maupun kemudahan, adalah bagian dari takdir Allah yang Maha Bijaksana.

Tak jarang dalam kehidupan kita seringkali berada pada ketidakpastian. Kita tidak bisa sepenuhnya mengendalikan apa yang akan terjadi di masa depan. Ketika kita merasa tidak pasti, wajar jika muncul rasa khawatir dan gelisah. Namun, ketika kita terjebak dalam perasaan negatif, kita bisa memilih untuk berserah diri sepenuhnya kepada Allah dan kita memiliki kesempatan untuk semakin dekat dengan Allah. Dengan menyadari bahwa segala sesuatu berada di tangan-Nya, kita akan merasa lebih tenang dan damai.

Ketergantungan kepada Allah bukan berarti pasrah dan tidak berusaha, melainkan lebih kepada keyakinan bahwa apapun hasilnya, pasti ada hikmah di baliknya. Dengan berharap kepada-Nya, kita akan merasa tidak sendirian dalam menghadapi segala kesulitan. Harapan akan memberikan kita semangat untuk terus berjuang dan menjalani hidup dengan lebih optimis. Ketika kita merasa putus asa, ingatlah bahwa Allah selalu ada untuk kita.

Raja' dapat menciptakan kedamaian batin karena kita yang memiliki harapan kepada Allah tidak lagi terbebani oleh ketakutan akan masa depan atau penyesalan atas masa lalu. Sebaliknya, kita hidup dalam keyakinan bahwa segala yang terbaik sudah disiapkan oleh Allah, dan kita cukup berusaha dengan segenap hati, lalu menyerahkan hasilnya kepada-Nya.

Berharap kepada Allah Swt. memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental. Keyakinan akan keadilan, bimbingan, dan ampunan-Nya memberikan ketenangan, kepercayaan, dan tujuan hidup. Harapan ini mengurangi beban perasaan bersalah, mendukung pertumbuhan spiritual, serta membantu individu mengatasi stres, meningkatkan harga diri, dan membangun hubungan spiritual yang sehat. Dengan demikian, al-raja' berkontribusi pada motivasi, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan mencapai tujuan hidup yang bermakna, sekaligus mencegah gangguan mental seperti depresi (Husna & Ni'mah, 2024). Selain itu, manfaat raja' dalam kehidupan sehari-hari sangatlah besar dalam membangun semangat dan keteguhan hati kita. Raja' ikut serta menghidupkan nilai tawakal, melatih kita berserah diri setelah berusaha, sehingga hati kita menjadi lebih tenang dan damai dalam menjalani kehidupan.

Raja' dalam perspektif tasawuf adalah sumber kedamaian batin. Harapan kepada Allah menjadikan hati seorang Muslim tenang, yakin bahwa setiap ujian mengandung hikmah, dan bahwa rahmat Allah selalu lebih besar. Melalui raja', manusia diajarkan untuk menemukan ketenangan di tengah badai kehidupan. Keyakinan bahwa Allah selalu mendengar doa hamba-Nya memberikan rasa aman, membangun hubungan spiritual yang kokoh, dan membantu individu mencapai tujuan hidup yang bermakna.

Dengan raja', seorang hamba terdorong untuk terus taat dan menjauhi maksiat, sekaligus bersabar menghadapi kesulitan hidup. Harapan ini menghidupkan nilai tawakal yang memberikan ketenangan sejati. Seorang Muslim yang berharap kepada Allah tidak hanya meraih kebahagiaan spiritual, tetapi juga kesejahteraan psikologis yang membantu menghadapi tantangan hidup. Dengan raja' yang berlandaskan tawakal, seseorang dapat menemukan kedamaian, meskipun dunia di sekitarnya tampak penuh ketidakpastian. Sebab dalam setiap kesulitan ada kepercayaan bahwa Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya tanpa pertolongan, dan setiap cobaan adalah bagian dari proses untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Daftar Pustaka

- Casmini, T. N., & Kusumaningrum, P. (2021). Penanaman Khauf dan Raja' dalam pendidikan karakter remaja. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(2), 123–131.
- Dacholfany, M. I. (2014). Al-khauf dan al-raja' menurut al-ghazali. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 3(1), 35–44.]
- Ghazali, I. (2013). Minhajul 'Abidin. In A. H. as-Sasaky, Minhajul Abidin, Jalan Para Ahli Ibadah. Khatulistiwa Press.
- Husna, R., & Ni'mah, N. (2024). Konsep Al-Raja' dalam Al-Qur'an dan Hubungannya terhadap Mental. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 9(02), Article 02.
- Muallif. (2022, November 16). Ahwal Tasawuf: Pengertian dan Macam-Macam Ahwal. *Universitas Islam An Nur Lampung*. <https://an-nur.ac.id/ahwal-tasawuf-pengertian-dan-macam-macam-ahwal/>
- Widayani, H. (2019). Maqamat (Tingkatan spiritualitas dalam proses bertasawuf). *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 8(1), 11–24.

Perasaan Malu yang Nggak Malu-maluin: Malu Tinjauan Psikologi Tasawuf

Mufti Sunan Alfarabi

Sejak kecil mungkin kita sering mendapatkan nasihat untuk tidak mudah malu. Pun saya juga selalu mengalami hal itu. Tak jarang juga orang pemalu mendapatkan stigma negatif di mata masyarakat. Istilah “malu” kerap kali dianggap sebagai suatu istilah yang negatif, sedangkan berani menjadi lawan katanya yang sering dipandang positif. Kata ‘malu’ sering diasosiasikan dengan ketidakpercaya dirian. Apakah teman-teman juga merasakan demikian? *Well*, wajar, *sih*. Tapi tahukan teman-teman? Ternyata rasa malu malah dipandang sangat positif *loh* dalam ajaran Islam.

Mari kita mulai dengan sebuah hadits yang mungkin sebagian besar kita sudah cukup sering mendengarnya. Hadits tersebut berbunyi sebagai berikut:

نُ أَبِي مَسْعُودٍ غُفْبَةُ بْنُ عَمْرِو الْأَنْصَارِيِّ الْبَدْرِيِّ-رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ-قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ”إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلَامِ النَّبِيِّ وَالْأَوَّلَى: إِذَا لَمْ تَسْتَحْيَ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ“. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya:

“Dari Abu Mas’ud ‘Uqbah bin ‘Amr Al-Anshari Al-Badri radhiyallahu ‘anhu, ia berkata, “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: ‘Sesungguhnya di antara perkataan kenabian terdahulu yang diketahui manusia ialah jika engkau tidak malu, maka berbuatlah sesukamu.’”
[HR. Bukhari, no. 3484, 6120]

Pada hadits tersebut, Rasulullah SAW menjelaskan bahwa sesungguhnya manusia dapat melakukan sesuatu apa pun jika tidak memiliki rasa malu. Lantas, apakah hadits tersebut menjelaskan bahwa kita boleh-boleh saja melakukan hal-hal yang melanggar syari’at apabila kita tidak merasa malu? Tentu saja tidak! Ini ungkapan yang lebih pada sindiran. Dalam Bahasa Arab, kalimat tersebut dinamakan dengan *amr bima’na litahdid*, yaitu kalimat perintah yang sesungguhnya bermakna larangan. Tentu saja Rasulullah SAW tidak akan membiarkan umatnya melanggar syariat Islam. Hadits tersebut memiliki makna bahwa rasa malu dapat mencegah kita dalam berbuat maksiat. Begitupun sebaliknya, tanpa rasa malu, kita akan berbuat sesuka hati sehingga akan lebih mudah terjerumus dalam maksiat. Hadits tersebut menjadi semacam bentuk sindiran bagi orang yang ‘tidak punya malu’ dalam bermaksiat.

Dari hadits tersebut, kita dapat mengetahui bahwa Islam memandang rasa malu sebagai salah satu faktor yang dapat mencegah seseorang untuk bermaksiat. Itulah mengapa rasa malu merupakan salah satu karakter yang sangat penting untuk dimiliki oleh seorang Muslim. Saking pentingnya, rasa malu disebut sebagai salah satu bagian dari iman. Terdapat hadits yang berbunyi sebagai berikut:

عن سالم بن عبد الله عن أبيه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه في الحياء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم دعه فإن الحياء من الإيمان

Artinya:

“Dari Salim bin Abdullah, Dari ayahnya, ia berkata bahwasannya Rasulullah menghampiri seorang lelaki anshor, dan dia sedang menasihati saudaranya tentang rasa malu. Maka rasulullah SAW bersabda: “Tinggalkanlah ia, karena sesungguhnya rasa malu adalah Sebagian dari Iman” (HR. Bukhari)

Sangat penting, bukan? Tapi mengapa bisa sepenting itu? Dalam kitab *Fathul Bari*’, Ibnu Hajar Al-Asyqolani mengutip penjelasan dari Ibnu Qutaibah yang menerangkan bahwa sebab dari rasa malu menjadi Sebagian dari Iman adalah karena rasa malu dapat mencegah seseorang dalam mendekati maksiat, sama seperti iman yang juga dapat menghindarkan seseorang dari bermaksiat. Itulah sebabnya rasa malu menjadi sebagian dari Iman.

Maasya Allah. Sebegitu pentingnya rasa malu dalam Islam. Dalam Bahasa Arab, rasa malu disebut dengan istilah *Al-Haya’*. Sebagaimana kalimat yang sering ditemukan dalam syarah hadits yang menjelaskan tentang keutamaan malu: *Al-Haya’ yamna’u Al-Qabih*: Rasa malu mencegah perilaku buruk, maka kita juga akan menggunakan terminologi *Al-Qabih* untuk sebagai kata ganti dari frasa “perilaku buruk”.

Namun, apakah *Al-Haya’* benar-benar dapat mencegah seseorang dalam berbuat *Al-Qabih*? Mari kita bedah dalam perspektif psikologi mengenai *Al-Haya’* *Al-Haya’* dalam psikologi

Sebagaimana kita tahu, *Al-Haya’* secara literal berarti rasa malu. Malu dalam literatur psikologi biasanya dikaitkan biasa disebut sebagai ‘*shyness*’. Misalnya, Menurut Carducci & Gollant (2009) ‘malu’ didefinisikan sebagai bentuk ketidaknyamanan seseorang ketika berada di hadapan orang lain yang menyebabkan adanya hambatan perilaku. Malu dapat dicirikan dengan adanya gugup, cemas, muka memerah, atau diam. Malu juga dapat diasosiasikan dengan rasa rendahnya presentasi diri (rendah diri). Sebagai contoh, penelitian Kusumasari & Hidayati (2014) menempatkan terminologi ‘malu’ dalam konteks hambatan seorang anak dalam menghadapi situasi sosial.

Namun teman-teman, yang akan kita bahas bukanlah ‘malu’ yang seperti itu. *Al-Haya* memang berarti “malu”, sebagaimana ‘*shyness*’ yang juga berarti “malu” secara literal. Namun, secara etimologi, Imam Al-Ghazali mendefinisikan *Al-Haya* sebagai perasaan yang menimbulkan keengganan dalam berbuat sesuatu yang buruk atau kurang sopan (*Al-Qabih*). Kemudian Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyyah berpendapat bahwa rasa malu merupakan bentuk hidupnya hati yang berasal dari pengetahuan seorang hamba, kedekatan hamba dengan Tuhan, serta perasaan akan kesaksian Tuhan. (Farmawati, 2021).

Dari perbandingan dua konsep ‘malu’ dari perspektif psikologi dengan perspektif Islam, dapat kita lihat bagaimana perbedaan

keduanya. Meskipun sama-sama ‘malu’, namun kita tidak bisa memandang *Al-Haya’* sebagai sesuatu yang ekuivalen dengan *shyness*. Dalam pembahasan psikologi, *Al-Haya* justru lebih dekat dengan konsep *moral feeling*. *Al-Haya’* bukan hambatan seseorang dalam berperilaku ketika menghadapi situasi sosial, namun sebaliknya, *Al-Haya’* mendorong seseorang untuk menjaga berperilaku sebaik mungkin dalam lingkungan sosial.

Al-Haya dan Moral Feeling

Sebagaimana kita tahu, moral merupakan sistem yang berisi berbagai peraturan tak tertulis yang mengatur hidup manusia untuk berbuat baik. Menurut Immanuel Kant, moral merupakan sesuatu hal yang otonom dan berasal dari akal budi manusia. Kant menegaskan bahwa moralitas bukan hanya sebatas kepatuhan pada norma atau nilai-nilai agama. Moral merupakan suatu hal yang universal dan berasal dari pemikiran rasional manusia. Artinya, moral adalah perbuatan baik yang dilakukan karena kita merasa bahwa hal itu baik, bukan karena hal tersebut diperintahkan oleh agama, atau karena takut oleh neraka. Meskipun begitu, Kant tidak menihilkan agama dalam moralitas. Kant memandang bahwa agama memiliki peran penting dalam pengembangan individu. Prinsip-prinsip yang diajarkan oleh agama dapat membantu seseorang dalam memahami perilaku moral. (Dwifani, 2023)

Kembali pada *moral feeling*, Bailey (1980) menerangkan bahwa moral berasal dari 4 jenis perasaan manusia, yaitu (1) dorongan fisiologis, (2) perasaan setuju atau atau tidak setuju pada suatu hal, (3) emosi, dan (4) simpati. Pada poin kedua, Bailey menjelaskan bahwa moral dapat didorong oleh perasaan setuju atau tidak setuju pada sesuatu hal dan menjadikan hal itu benar atau salah. Misalnya, ketika kita melihat perilaku seseorang yang merugikan orang lain, maka kita akan memandang bahwa suatu hal tersebut adalah perbuatan yang salah. Pun pada diri kita. Ketika kita akan melakukan suatu hal yang mungkin akan merugikan orang lain, maka kita akan merasa tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman itulah yang memengaruhi moralitas kita.

Lalu dari manakah datangnya perasaan tidak nyaman itu? Bailey menjelaskan ketidaknyamanan ini dengan berbagai perspektif psikologi. Dalam perspektif psikoanalisis, pada teori yang dikemukakan oleh Sigmund Freud tentang id, ego, dan superego, Bailey menjelaskan bahwa ketidaknyamanan tersebut berasal

dari superego. Superego merupakan internalisasi nilai dalam jiwa yang menghambat dorongan-dorongan nafsu. Sementara dalam perspektif behaviorisme, Bailey membawa teori reinforcement oleh B.F. Skinner. Ketidaknyamanan mungkin berasal dari pengalaman yang terasosiasi dari dengan konsekuensi tidak menyenangkan.

Lalu, di manakah letak *Al-Haya'* dalam *moral feeling*? Dalam psikologi Islam, *Al-Haya'* didefinisikan sebagai perilaku yang mendorong seseorang untuk meninggalkan perbuatan buruk dan tercela sehingga dapat mencegah seseorang dalam bermaksiat atau melakukan hal yang merugikan (*Al-Qabih*). (Farmawati, 2021) Tentu hal ini sejalan dengan *moral feeling* menurut Bailey yang telah kita bahas di atas. *Al-Haya'* menciptakan ketidaknyamanan bagi seseorang dalam melakukan *Al-Qabih*. Dan *Al-Qabih* sendiri juga berasal dari pemahaman manusia terhadap moral. *Al-Qabih* merupakan perbuatan tercela yang dapat dipahami secara universal. Meskipun begitu, Ajaran Islam membantu umat dalam memahami bagaimana bentuk perbuatan yang termasuk dalam *Al-Qabih*.

Kata 'malu' seringkali diasosiasikan dengan ketidakpercayaan diri atau hambatan dalam menghadapi situasi sosial. Namun di sisi lain, sebenarnya malu merupakan suatu hal yang baik karena dapat mencegah seseorang dalam berbuat buruk. Hal inilah yang membuat Islam memandang perasaan malu sebagai suatu hal yang sangat mulia. Rasa malu berasal dari perasaan ketidaknyamanan seseorang untuk melakukan hal yang merugikan. Rasa malu dapat membantu seseorang dalam bertindak sesuai nilai moral yang berlaku. Perlu diingat bahwa moral tidak selalu terikat dengan agama, karena moral bersifat universal. Rasa malu yang dimiliki oleh seorang muslim tidak hanya membuatnya menjadi baik secara agama, namun juga baik secara universal dan menjadi *rahmatan lil 'alamin*.

Daftar Pustaka

- Bailey, C. (1980). Morality, Reason and Feeling. *Journal of Moral Education*, 9(2), 114–121. <https://doi.org/10.1080/0305724800090206>
- Carducci, B. J., & Gollant, S. (2009). *Shyness: understanding, hope, and healing*. Harper Collins.
- Dwifani, M. (2023). Peran Moralitas dalam Agama Menurut Immanuel Kant : Perspektif Kritis terhadap Etika Religius.

Filsafat. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/ahqu5>

Farmawati, C. (2021). Al-Haya' Dalam Perspektif Psikologi Islam: Kajian Konsep Dan Empiris. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3865>

Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa Malu Dan Presentasi Diri Remaja Di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n2.p91-105>

@galuhpatria

Ikhtiar, Perjuangan adalah Seni untuk Menggapai Cinta Tuhan

Farikhatul Ibadiyah

Ikhtiar, sebuah kata yang tak asing di telinga dan sering kali terdengar sederhana, namun memiliki makna yang begitu mendalam. Dalam menjalani kehidupan, setiap anak manusia sering dihadapkan berbagai macam tantangan, hambatan, juga rintangan yang menguji kemampuan diri untuk bertumbuh menjadi lebih baik. Terlebih lagi, saat insan manusia menginginkan atau mencita-citakan suatu hal, maka ia harus berupaya semaksimal mungkin. Dalam konteks spiritual, ikhtiar tidak hanya berbicara mengenai usaha fisik atau mental saja, melainkan suatu perjalanan spiritual yang mengarahkan manusia untuk mendekatkan diri kepada Sang Maha Cinta .

Ikhtiar adalah seni, seni dalam berjuang yang muaranya adalah menggapai cinta Tuhan. Setiap langkah dan keputusan yang diambil, terdapat niat dan tujuan yang lebih besar dari sebatas pencapaian duniawi. Perjuangan tersebut menjadi sebuah proses yang penuh arti dan menjadi pembelajaran hidup bagi manusia untuk memahami arti sejati dari pengorbanan, ketekunan, keikhlasan, usaha maksimal, dan berserah diri kepada Tuhan. Dalam esai ini, akan dibahas bagaimana ikhtiar atau perjuangan dapat menjadi jalan yang indah untuk meraih cinta Tuhan, serta

mengapa proses yang dijalani menjadi suatu seni yang indah dalam perjuangan.

Hakikat Ikhtiar dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Dalam Islam, ikhtiar berarti usaha atau upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai sesuatu. Islam mengajarkan umatnya untuk selalu berikhtiar dengan maksimal sesuai kemampuan mereka, tetapi pada akhirnya hasil dari usaha tersebut tergantung pada takdir Allah Swt. Melalui penjelasan al-Qur'an, Allah memberikan kepada manusia potensi berikhtiar atau berusaha dalam meraih impian dan keinginannya, seperti yang tertuang dalam QS. as-Shaffat : 61

لِمِثْلِ هَٰذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ

Artinya:

“Untuk kemenangan seperti ini hendaklah berusaha orang-orang yang berusaha.”

QS. Ar-Ra'd : 11

إِنَّا لِلَّهِ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ أَمَامِنَا أَنفُسَهُ....

Artinya:

“...Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka....”

Dari ayat-ayat tersebut, dapat dipahami bahwa nasib setiap manusia tidak bisa jika hanya ditunggu, tetapi harus diperjuangkan. Setiap manusia memiliki keinginan dan cita-cita untuk mendapatkan kesuksesan. Oleh karena itu, manusia harus bergerak dan bergerak itu harus ikhtiar, hal tersebut dikarenakan Allah telah memberi kehendak kepada manusia yang mana jika mampu dikelola dengan baik akan mengantarkan anak manusia pada kesuksesan.

Dalam perspektif psikologi, ikhtiar dapat diartikan sebagai upaya individu untuk mengendalikan atau mempengaruhi lingkungan mereka melalui tindakan yang disengaja. Ini berkaitan juga dengan konsep self-efficacy yang diperkenalkan oleh Albert Bandura, yang mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu melalui usaha mereka. Self-efficacy yang tinggi dapat mendorong individu untuk lebih berusaha dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan.

Mindset is Doa, Perjuangan Adalah Seni

Pikiran manusia itu perlu dihimpun, karena saat kita benar-benar menghimpunya hal tersebut akan menjadi energi dan energi itulah yang dapat mengantarkan arah hidup manusia. Mindset merupakan pola pikir atau cara pandang seseorang dalam menghadapi berbagai situasi dalam hidupnya. Pikiran positif menjadi pondasi dari mindset yang baik atau bisa diibaratkan sebagai doa dalam kehidupan sehari-hari, karena apa yang dipikirkan mencerminkan harapan atas ikhtiar atau perjuangan yang sedang dilakukan. Ketika seseorang memiliki pola pikir yang positif, ia mampu melihat peluang di setiap tantangan, dan menumbuhkan semangat untuk terus berusaha meraih impiannya. Pikiran positif juga dapat memperkuat keyakinan diri dan menumbuhkan rasa syukur, sehingga seseorang lebih mudah meraih kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, sebagaimana firman Allah yang berbunyi

“Jika kalian mau bersyukur, maka Aku sungguh akan menambah nikmat bagi kalian.” (QS. Ibrahim:7).

Dalam menempuh jalan perjuangannya, setiap manusia pasti menghadapi berbagai macam tantangan. Cara yang ia ambil untuk menghadapi tantangan tersebut menjadi manifestasi dari seni perjuangannya. Saat seseorang menikmati proses perjuangannya maka itu akan menjadi seni yang menyenangkan, walaupun jalannya tidak gampang, ada saja tikungan tajam, batu besar, dan rintangan yang menghadang. Namun, karena seseorang menikmati perjuangannya maka dengan mudah ia akan mendapat jalan keluarnya melalui kerja keras, keuletan, kreatifitas, sabar, fokus pada solusi, dan alat sukses lainya yang digunakan secara benar dan maksimal untuk mencapai tujuan. Seseorang yang benar-benar menikmati indahnya proses yang ia jalani, tidak akan merasa lelah bahkan mengeluh sedikitpun. Sebagaimana seorang pendaki yang menghabiskan waktu berjam-jam tanpa memikirkan rasa penatnya dalam memanjat tebing untuk sampai di puncak dan melihat indahnya semesta. Seseorang yang sedang berusaha meraih impiannya juga harus mengerahkan upaya maksimal hingga setiap tetes keringat, pengorbanan, dan upayanya menjadi rakitan lukisan besar kehidupan yang indah.

Ikhtiar sebagai Wujud Cara Menggapai Cinta Tuhan

Dalam mencapai impiannya, seseorang berikhtiar secara maksimal tanpa keluhan. Dari ikhtiar tersebut, manusia belajar mengenai perlunya keseimbangan antara usaha yang dilakukan dan penerimaan takdir atas apapun hasilnya nanti. Akan ada masanya, saat anak manusia sudah berusaha dengan sungguh-sungguh, tetapi hasilnya tidak sesuai apa yang diharapkan. Di titik itulah manusia belajar bersabar, menghimpun rasa husnudzon kepada Allah Swt, dan bersikap rendah diri karena ia mengakui bahwa dirinya memiliki keterbatasan sebagai manusia dan keberhasilan yang sejati hanya atas kehendak Allah Swt. Sikap rendah diri kepada Allah Swt membuat seseorang selalu berdoa dan memohon pertolongan-Nya dalam setiap ikhtiar yang dilakukan untuk mencapai sesuatu. Rasa husnudzon kepada Allah Swt menjadi rasa syukur yang menjadi bentuk keyakinan bahwa apa yang datang dalam hidupnya adalah bentuk cintak dari Allah padanya, baik itu saat harapannya tercapai ataupun tidak.

Dalam Islam, ikhtiar yang dilakukan dengan niat yang tulus dan ikhlas menjadi manifestasi atas cinta dan kepatuhan diri, dan bentuk ibadah seorang hamba kepada Tuhannya. Dengan demikian, ikhtiar tidak hanya tentang mencapai tujuan duniawi, tetapi juga sebagai jalan untuk mendekatkan diri dan menggapai cinta-Nya.

Ikhtiar adalah seni perjuangan untuk menggapai cinta Tuhan. Dalam berikhtiar manusia perlu kesungguhan dan kerja keras yang disertai doa dan penyerahan diri kepada Allah Swt. Selain itu, mindset yang positif saat berikhtiar menjadikan manusia dapat menemukan keindahan dalam setiap usaha yang dilakukan. Ikhtiar bukan hanya tentang mencapai hasil yang diinginkan, tetapi juga tentang menikmati dan belajar dari setiap proses yang dijalani hingga menumbuhkan hubungan spiritual yang kuat dan menghadirkan cinta dari Sang Maha Kuasa.

Ikhtiar menjadi manifestasi dari seni perjuangan yang penuh makna dalam menggapai impian. Melalui ikhtiar, bukan hanya tujuan duniawi yang didapat, tetapi meningkatkan kedekatan diri kepada Tuhan bahkan meraih cinta-Nya. Setiap langkah ikhtiar adalah proses pengabdian yang tulus dan kesempatan untuk belajar dari setiap pengalaman hidup.

Melalui ikhtiar dan usaha yang dilakukan, manusia menunjukkan akan ketaatan dan cintanya kepada Tuhan. Dalam menjalani proses mencapai tujuannya manusia akhirnya belajar untuk selalu

bersabar, bersyukur, rendah hati, dan optimis dalam menghadapi segala ujian karena ia yakin bahwa segala usaha yang dilakukan akan mendapat berkah dan ridha dari Allah Swt.

Mari kita melihat ikhtiar sebagai hal yang bukan hanya menjadi usaha duniawi, tetapi seni spiritual yang membawa manusia kepada cinta Tuhan dan harmoni dalam kehidupan. Mari kita yakini bahwa Allah selalu membersamai dalam setiap langkah yang kita ambil. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Fauzan, A. (2022). Relasi Doa dengan Usaha Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir*, 2(1), 55-78. <https://doi.org/10.19109/jsq.v2i1.11523>
- Harnedi, J. (2017). JABR DAN IKHTIYAR DALAM PEMIKIRAN QURAISH SHIHAB. *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 20(2), 80-100.

Meniti Jalur Tenang: Hubungan Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis

Zhalia Sunandari

“Tidak perlu dipikirkan, rezeki sudah diatur sama Allah SWT”

Kalimat tersebut cukup umum didengar sebagai alibi seseorang dalam mengambil keputusan. Dalam keseharian masyarakat, pemikiran tersebut dianggap sebagai perilaku tawakal yang melambangkan keimanan dan kepercayaan seseorang terhadap Allah SWT, tapi bagaimana dengan usaha individu? Apakah takdir yang sudah tertulis membuat kita harus diam saja tanpa melakukan apapun selain menunggu takdir kita terjadi? Lantas apa itu tawakal yang sebenarnya? Dalam pembahasan kali ini, kita akan lebih mengenal mengenai konsep tawakal.

Tawakkal diambil dari Bahasa arab yang artinya menyerahkan atau mewakilkan, yaitu penghambaan hati dengan menyandarkan segala sesuatu kepada Allah SWT saat menghadapi sesuatu dan meridhai hal-hal yang menimpa dirinya namun masih disertai dengan usaha untuk mencapainya. Tawakkal berkaitan dengan keyakinan bahwa segala hal terjadi atas kehendak Allah SWT

begitupula atas kehendak Allah SWT-lah sesuatu tidak terjadi sehingga sebagai manusia, setelah mengupayakan yang terbaik maka hendaknya menyerahkan segala urusannya kepada Allah SWT. Adapun memang benar bahwa tawakkal merupakan bagian dari keimanan seseorang.

Dalam kehidupan manusia, terdapat hubungan antara tawakkal dengan kesejahteraan psikologis di mana tingkat tawakkal yang tinggi akan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis dalam diri individu. Dengan tawakkal, individu akan berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar dan usaha. Hal tersebut akan menimbulkan rasa tenang dan tentram. Menurut An-Najir (dalam Elmaria dan Raudatussalamah, 2023) apabila individu yang benar-benar bertawakkal kepada Allah SWT akan bertahan dalam menghadapi guncangan dan kesusahan yang menimpanya.

Tawakkal dalam Perspektif Psikologi

Dalam bidang psikologi, konsep tawakkal telah menjadi salah satu bagian dari psikoterapi Islam di mana melalui tawakkal, individu dapat merasakan ketenangan dan hal tersebut akan membantu individu yang sedang mengalami masalah kesehatan mental (Ramadhanty dkk, 2023). Selain itu beberapa penelitian juga menunjukkan hal yang serupa di mana tawakkal mampu menurunkan tingkat kecemasan pada siswa yang akan mengikuti ujian (Iskandar dkk dalam Ramadhanty dkk, 2023), tawakkal juga dapat menjadi *coping strategy* pada seseorang yang menghadapi tekanan (Riyanty dan Narendra dalam Ramadhanty dkk, 2023), dan menjadi media untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada masyarakat Melayu (Ikhwanisifa dan Raudatussalama dalam Ramadhanty, 2023). Hal-hal tersebut menunjukkan peranan tawakkal dalam bidang psikologi.

Melalui tawakkal, seseorang akan menyandarkan dirinya kepada Allah SWT di mana dalam bertawakkal, seseorang akan menyerahkan kerja kerasnya dan meyakini bahwa kerja keras tersebut akan diberi hasil yang maksimal oleh Allah SWT. Dengan pola pikir seperti itu, seseorang akan merasa terjamin sehingga kecemasan dan kekhawatiran mengenai hasil-hasil tersebut akan hilang dan terganti dengan ketenangan. Dalam jangka yang sedikit lebih panjang, hal tersebut membuat individu tidak terpacu pada satu hal sehingga individu memiliki waktu untuk mengistirahatkan

diri serta mempersiapkan hal yang akan ia jalani selanjutnya. Selain itu, dengan tawakal individu juga akan lebih yakin dalam menghadapi situasi menekan mengingat dengan tawakal, individu kembali memiliki “jaminan” bahwa hal tersebut merupakan hal yang mampu ia lewati dan dapat memberi dampak yang baik baginya. Secara umum, individu yang bertawakal akan memiliki pegangan dengan kata lain bahwa tawakal itulah pegangan yang ia miliki sehingga apapun yang ia jalani dan apapun yang telah ia usahakan tidak akan membuatnya terjatuh begitu saja.

Tawakal sebagai *Coping Strategy*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syisyilia (2023) terhadap mahasiswa perantau, penerapan tawakal dalam kehidupan mampu menurunkan tingkat stress yang dihadapi oleh mahasiswa-mahasiswa tersebut. Dalam penelitian tersebut, tawakal diterapkan dengan melakukan usaha semaksimal mungkin kemudian memasrahkan hasilnya kepada Tuhan dengan tetap mengusahakannya lewat do'a, shalat atau apapun yang mampu mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT.

Melalui penelitian di atas, tawakal terbukti mampu meredakan beban stress yang ada dalam diri manusia dan memiliki efektivitas yang baik. Hal tersebut karena individu yang bertawakal akan yakin bahwa Allah SWT dan segala kuasa-Nya akan selalu membersamainya sehingga apa yang ia upayakan, dengan kekuasaan Allah SWT tidak akan sia-sia melainkan akan mendapat hasil yang terbaik untuk dirinya. Dengan keyakinan tersebut, kecemasan serta ketakutan yang memicu stress pada seseorang akan mereda dan tergantikan dengan kesabaran serta kepercayaan diri bahwa apapun hasil yang ia dapat akan setimpal dengan usaha dan pengorbanannya serta akan memberi dampak yang baik baginya.

Adapun selain beberapa aktivitas yang dilakukan oleh subjek-subjek pada penelitian di atas, tawakal juga dapat diterapkan dengan banyak hal, usaha melalui kegiatan spiritual dapat dilakukan dengan beberapa shalat sunnah seperti shalat malam dan shalat hajat, puasa sunnah, bersedekah atau membantu orang lain, dan lain sebagainya.

Tawakal adalah sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah berusaha maksimal, dengan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya. Tawakal tidak berarti

pasrah tanpa usaha, melainkan menyerahkan segala hal yang telah diusahakan dengan baik kepada Allah SWT. Dengan tawakal individu mengurangi stress yang ia rasakan, meningkatkan ketenangan batin, dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Dalam perspektif psikologi, tawakal berperan penting dalam kesejahteraan mental dan dapat dilakukan dengan beberapa aktivitas spiritual seperti shalat, shalat sunnah, doa, puasa, dan sedekah. Dengan beberapa uraian serta penelitian yang mendukung, tawakal terbukti mampu menjadi solusi efektif bagi seseorang untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- Elmaria. D., & Raudatussalamah. (2023). Hubungan antara Tawakal dengan *Subjective Well-Being* pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*. 2(1), 56-65
- Ramadhanty. R., Rachmawati. R. D., Shofiah. V., Rajab. K., & Gustiwi. T. (2023). Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*. 4(2), 81-91
- Setiawan. D., & Mufarihah. S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an*. 17(1), 1-18
- Sysillia. (2023). Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Gunung Djati Conference Series*. 23, 914-933

Bagaimana Mahabbah kepada Allah Membawa Kebahagiaan dalam Hidup

Fathiyah Rizki Amani

Cinta adalah emosi mendalam dari kasih sayang yang kuat, suatu perasaan yang hanya bisa dirasakan. Sebagai contoh, seseorang yang sedang jatuh cinta akan merasakan hatinya bergetar saat mendengar nama orang yang dia cintai disebut, dan semakin mendalam rasa cintanya ketika mendengar orang tersebut berbicara (Hadori & Minhaji, 2018). Dalam Islam, cinta yang paling tinggi dan sempurna adalah cinta kepada Allah, yang dikenal dengan istilah *mahabbah*. *Mahabbah* mencerminkan hubungan spiritual yang mendalam antara manusia dan Penciptanya, di mana seseorang berusaha untuk mencintai dan dicintai oleh Allah.

Cinta kepada Allah menjadi sumber kebahagiaan sejati bagi manusia. Sebagai Sang Pencipta, Allah adalah tempat bergantung segala kebutuhan dan tujuan akhir dari segala pencarian. *Mahabbah* membawa ketenangan jiwa karena ia melibatkan pengakuan akan kasih sayang dan keagungan Allah yang tak terbatas. Dalam menghadapi tantangan hidup, *mahabbah* menjadi kekuatan yang mendorong seseorang untuk tetap bertahan dan berjuang dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersamanya. Hubungan cinta yang mendalam ini tidak mudah dicapai, karena *mahabbah* merupakan salah satu bentuk pengabdian tertinggi yang membutuhkan

pengorbanan dan ketulusan hati (Faza & Harahap, 2021).

Bagi mereka yang telah mencapai *mahabbah*, kebahagiaan hidup tidak lagi bergantung pada hal-hal duniawi, melainkan pada hubungan yang mendalam dengan Allah. Menurut Al-Ghazali (Naan & Nurfajri, 2022), kebahagiaan itu terbagi menjadi dua jenis: kebahagiaan duniawi dan kebahagiaan ukhrawi. Kebahagiaan duniawi, menurut beliau, hanya bersifat sementara, layaknya manusia yang hidup sejenak di dunia. Sebaliknya, kebahagiaan ukhrawi adalah kebahagiaan abadi yang memberikan ketenangan tak terbatas. Meskipun kebahagiaan duniawi bisa dirasakan, ia sejatinya adalah pengantar menuju kebahagiaan yang kekal, asalkan seseorang memahami dan menjalani proses yang benar untuk mencapainya.

Untuk mencapai *mahabbah*, seseorang perlu menjauhi hal-hal yang dapat menghalangi terciptanya cinta sejati kepada Allah, terutama jika ia terjebak dalam kebahagiaan duniawi yang bersifat semu. Jika seseorang gagal mengenali dan memahami batasan ini, maka ia tidak akan dapat mencapai *mahabbah* yang sesungguhnya. Kebahagiaan sejati akan tercapai setelah seseorang berhasil menggapai *mahabbah* tersebut. Oleh karena itu, kebahagiaan sejati tidak terletak pada cinta terhadap hal-hal duniawi, melainkan pada cinta yang membawa seseorang menuju kebahagiaan abadi di akhirat, yang merupakan kehidupan hakiki.

Memahami Konsep *Mahabbah* kepada Allah

Dalam *Jawabannya Adalah Cinta* karya M. Quraish Shihab (2019), cinta digambarkan sebagai sesuatu yang hakiki namun sulit dijangkau oleh nalar atau logika. Cinta diibaratkan seperti oksigen yang tak terlihat maupun diraba, tetapi keberadaannya sangat dibutuhkan untuk kenyamanan dan kelangsungan hidup. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), cinta adalah perasaan suka, kasih, rindu, khawatir, hingga risau, yang meskipun tidak dapat dilihat, dapat dirasakan oleh hati. Dalam KBBI, istilah *mahabbah* berarti perasaan kasih sayang yang mendalam dan mengutamakan cinta kepada Allah hingga melupakan kebutuhan diri sendiri. Kata *mahabbah* berasal dari bahasa Arab: *ahabba*, *yuhibbu*, *mahabatan*, yang bermakna cinta mendalam.

Allah Swt adalah al-Wadud, Maha Mencintai, Maha Mengasihi, dan Maha Dicintai. Dalam Al-Qur'an, istilah *mahabbah*

disebutkan dalam beberapa ayat yang menggambarkan hubungan cinta antara Allah dan hamba-Nya, seperti dalam Ali Imran [3]:31, yang menyebutkan bahwa jika seseorang mencintai Allah, ia harus mengikuti Rasul-Nya agar Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosanya. Ayat lain, seperti Al-Maidah [5]:54, menegaskan bahwa Allah akan mendatangkan umat yang mencintai-Nya dan dicintai-Nya, sementara dalam Al-Baqarah [2]:165 dijelaskan bahwa orang beriman memiliki cinta yang lebih kuat kepada Allah. Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa cinta kepada Allah adalah fondasi penting dalam kehidupan orang yang beriman dan menjadi sumber kebahagiaan sejati.

Pandangan tasawuf menegaskan bahwa *mahabbah* hanya ditujukan kepada Tuhan. Para sufi percaya bahwa cinta sejati kepada Allah adalah anugerah yang diberikan kepada hamba-Nya yang mencintai-Nya dengan tulus dan tanpa dosa. Mereka yang mencapai tingkat *mahabbah* mampu menghilangkan sifat manusiawi mereka, sehingga dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan dan bahkan bersatu dengan-Nya (Damis, 2011). Al-Tustari menyebutkan bahwa *mahabbah* tercermin dalam ketaatan yang konsisten, berdzikir, dan merasakan manisnya munajat kepada Allah. Cinta kepada Allah juga tercermin dalam kecintaan terhadap Al-Qur'an, yang mencerminkan cinta kepada Nabi Muhammad Saw. dan ajaran-Nya, serta cinta terhadap akhirat dengan memanfaatkan dunia sebagai bekal menuju kehidupan abadi. Orang yang benar-benar mencintai Allah, menurut Al-Tustari, akan senantiasa berdzikir, mensyukuri nikmat, dan menerima takdir-Nya dengan sabar.

***Mahabbah* sebagai Sumber Kebahagiaan**

Kebahagiaan sejati yang berasal dari cinta kepada Allah (*mahabbah*) memiliki dasar yang kuat dalam iman dan pengenalan diri kepada-Nya. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Attas dalam bukunya *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, kebahagiaan yang hakiki adalah ketenangan jiwa, keamanan, dan ketentraman (tuma'ninah) yang datang dari pengenalan kepada Allah (ma'rifatullah). Dalam konteks ini, cinta kepada Allah bukan hanya merupakan perasaan emosional semata, melainkan manifestasi dari keyakinan dan kesadaran spiritual yang mendalam tentang adanya hubungan antara seorang hamba dan Penciptanya. Dengan mengenal Allah melalui proses ma'rifat, seseorang merasakan kebahagiaan yang lebih hakiki, yang tidak hanya terfokus pada

aspek duniawi, tetapi juga menuju kedamaian batin yang sejati.

Sumber kebahagiaan ini sangat terkait dengan kesadaran akan tujuan hidup yang sejati, yaitu beribadah kepada Allah. Cinta kepada Allah melahirkan kesediaan untuk menjalankan tugas sebagai hamba-Nya dan menegakkan keadilan di dunia ini. Sebagaimana ditegaskan oleh al-Attas, cinta ilahi (*mahabbatullah*) berperan penting dalam mengarahkan seseorang kepada tindakan yang benar, yaitu menjalankan kewajiban ibadah dengan penuh ketulusan dan keikhlasan. Proses ibadah itu sendiri tidak hanya berupa ritual, tetapi juga mencakup setiap aspek kehidupan, seperti keadilan sosial, kebaikan terhadap sesama, dan kepedulian terhadap lingkungan. Semua tindakan ini merupakan perwujudan dari cinta kepada Allah, yang pada gilirannya membawa kebahagiaan dan kedamaian sejati bagi orang yang menjalaninya.

Contoh nyata dari kebahagiaan yang datang dari cinta kepada Allah dapat ditemukan dalam kisah-kisah para nabi, yang menunjukkan bahwa cinta mereka kepada Allah mengarah pada kebahagiaan sejati meskipun mereka diuji dengan berbagai kesulitan hidup. Salah satu contoh yang sangat menginspirasi adalah kisah Nabi Ibrahim AS. Dalam perjalanan hidupnya, Nabi Ibrahim diuji dengan perintah Allah untuk menyembelih putranya, Nabi Ismail AS, sebagai bentuk ujian ketakwaan dan kecintaan Ibrahim kepada-Nya. Meskipun sangat sulit secara emosional, Ibrahim tidak ragu untuk melaksanakan perintah tersebut demi memenuhi kehendak Allah. Ketika Allah menggantikan Ismail dengan seekor domba, kebahagiaan sejati Nabi Ibrahim datang dari ketundukan dan cintanya kepada Allah, yang lebih besar daripada kecintaan kepada anaknya sendiri. Dari sini kita belajar bahwa kebahagiaan sejati adalah ketika kita mengutamakan cinta kepada Allah di atas segala hal.

Dengan demikian, *mahabbah* kepada Allah bukan hanya membawa kebahagiaan sementara, tetapi juga kebahagiaan yang abadi di dunia dan akhirat. Kebahagiaan yang didapat dari cinta kepada Allah tidak terbatas oleh waktu dan tempat, melainkan bersifat kekal dan abadi. Sebagai hamba yang mencintai Allah, seseorang akan selalu merasa tenang, damai, dan puas dengan takdir yang diberikan-Nya, karena cintanya kepada Allah mengarahkan hati untuk menerima segala ketentuan-Nya dengan ikhlas dan ridha.

Cara Menumbuhkan *Mahabbah* kepada Allah

Kebahagiaan tertinggi dalam hidup adalah cinta kepada Allah. Rasulullah SAW menyatakan bahwa manusia akan bersama dengan yang dicintainya kelak di akhirat. Maka, apabila yang paling kita cintai adalah Allah, kita akan dekat dengan-Nya di akhirat nanti. Cinta kepada Allah merupakan puncak kebahagiaan dan tujuan tertinggi dalam perjalanan spiritual seorang hamba. Untuk menguatkan cinta kepada Allah, terdapat dua sebab utama yang harus dilakukan (Rauf, 2023): Pertama, memutuskan segala hubungan duniawi dan membersihkan hati dari kecintaan kepada selain Allah. Kedua, memperkuat ma'rifat kepada Allah sehingga pengetahuan dan pengenalan kepada-Nya meluas dan menguasai hati. Ma'rifat ini dapat dicapai melalui dua cara: pertama, pengenalan langsung kepada Allah SWT, dan kedua, dengan merenungkan perbuatan-perbuatan-Nya, termasuk keajaiban ciptaan-Nya. Dengan merenungi ciptaan dan kebesaran Allah, hati seorang hamba akan semakin dekat kepada-Nya, sehingga cinta kepada Allah tumbuh semakin kuat dan mendalam.

Dzunnun al-Misri (Wati, 2019) menegaskan bahwa salah satu tanda cinta kepada Allah adalah dengan mengikuti Rasulullah SAW, baik dalam akhlak, perbuatan, perintah, maupun sunnah-sunnahnya. Menurutnya, pangkal dari jalan Islam terletak pada empat hal: mencintai Yang Maha Agung, membenci yang fana, mengikuti Al-Qur'an yang diturunkan, dan takut tergelincir dalam kesesatan. Para ulama juga menjelaskan bahwa terdapat banyak sebab yang dapat menumbuhkan *mahabbah* (cinta kepada Allah). Di antara sebab-sebab tersebut, ada sepuluh yang dianggap paling utama:

1. Membaca dan merenungkan al-Qur'an, memahami maknanya, serta mendalami pesan-pesannya.
2. Mendekatkan diri kepada Allah dengan menjalankan ibadah-ibadah sunnah. Amalan ini dapat membawa seseorang ke tingkat mencintai dan dicintai oleh Allah.
3. Berdzikir kepada Allah dalam setiap keadaan, baik dengan lisan, hati, maupun perbuatan. Kadar cinta seseorang kepada Allah sebanding dengan kadar dzikirnya.
4. Mengutamakan apa yang dicintai Allah di atas keinginan hawa nafsu, meskipun hal itu sulit dilakukan.
5. Mengenal Allah melalui nama-nama dan sifat-sifat-Nya,

serta memahami keagungan dan perbuatan-perbuatan-Nya. Barang siapa yang mendalami makrifat ini, niscaya Allah akan mencintainya.

6. Mensyukuri segala nikmat yang diberikan Allah, baik yang tampak secara lahiriah maupun yang tersembunyi. Sikap syukur ini akan memperkuat cinta kepada-Nya.
7. Merendahkan diri di hadapan Allah dengan hati yang penuh rasa hina dan rendah diri, yang mencerminkan ketundukan seorang hamba kepada-Nya.
8. Bermunajat kepada Allah secara khusus, terutama pada waktu sahur. Hal ini dilakukan dengan membaca al-Qur'an, berdiri dalam shalat dengan penuh adab, dan mengakhirinya dengan istighfar serta doa.
9. Berinteraksi dengan orang-orang yang mencintai Allah, serta memetik hikmah dari perkataan dan nasihat mereka yang baik.
10. Menjauhi segala hal yang menghalangi hubungan antara hati dengan Allah, sehingga ikatan cinta kepada-Nya tetap kokoh.

Secara keseluruhan, untuk menumbuhkan *mahabbah* kepada Allah, seseorang harus menjalani perjalanan spiritual yang melibatkan pembersihan hati dari segala kecintaan terhadap dunia dan memperkuat ma'rifat kepada-Nya. Dzikir, pembacaan dan perenungan terhadap al-Qur'an, serta pengamalan sunnah Rasulullah SAW adalah langkah-langkah penting dalam memperdalam cinta kepada Allah. Selain itu, sikap syukur, tawakal, sabar, dan menjauhi hal-hal yang menghalangi kedekatan dengan Allah juga menjadi faktor pendukung yang memperkuat ikatan cinta tersebut. Dengan melaksanakan langkah-langkah ini, seperti yang dijelaskan oleh Ibn al-Qayyim (Miswar, 2017), seseorang akan semakin dekat kepada Allah dan mencapainya *mahabbah* sejati

Mahabbah kepada Allah adalah bentuk cinta yang mendalam dan paling sempurna dalam Islam, yang mengarah pada kebahagiaan sejati baik di dunia maupun akhirat. Cinta ini melibatkan pengorbanan, pengabdian, dan pengenalan yang mendalam terhadap Allah, serta mengutamakan-Nya di atas segala hal duniawi. *Mahabbah* membawa kedamaian batin dan kebahagiaan yang abadi karena tidak tergantung pada kebahagiaan dunia yang bersifat

sementara. Cinta kepada Allah bukan hanya perasaan emosional, tetapi juga wujud dari keyakinan spiritual yang mengarahkan seseorang untuk menjalani hidup dengan ketulusan, menjalankan ibadah, dan mengamalkan ajaran-Nya.

Untuk menumbuhkan *mahabbah*, seseorang perlu memperkuat ma'rifat (pengetahuan tentang Allah), menjauhi kecintaan kepada dunia, dan mengamalkan ibadah serta perbuatan yang mendekatkan diri kepada-Nya, seperti berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan mengikuti sunnah Rasulullah. Kebahagiaan sejati yang datang dari cinta kepada Allah menciptakan ketenangan jiwa dan memberikan tujuan hidup yang lebih tinggi, yakni beribadah dan berbakti kepada-Nya. Dengan demikian, *mahabbah* kepada Allah adalah kunci kebahagiaan yang tidak hanya membawa kedamaian di dunia, tetapi juga mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan abadi di akhirat.

Daftar Pustaka

- Hadori, M., & Minhaji, M. (2018). Makna kebahagiaan dan keharmonisan rumah tangga dalam perspektif psikologi. *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 12(1), 5-36.
- Faza, A. M. D., & Harahap, R. (2021). *Mahabbah* menurut sufisme dan cinta kasih menurut bible. *Studia Sosia Religia*, 3(2).
- Naan, N., & Nurfajri, N. (2022). Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 8(1), 151-174.
- Shihab, M. Q. (2019). *Jawabannya Adalah Cinta*. Lentera Hati Group.
- Damis, R. (2011). Al-Mahabbah dalam Pandangan Sufi. *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 6(1).
- Mulyana, Y. (2017). Konsep *Mahabbah* Imam Al-Tustari (200-283 H.). *Syifa Al-Qulub*, 1(2), 1-10.
- Rauf, R. A. (2023). Maqam Cinta dalam Pandangan Al Ghazaly. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 25(1).
- Miswar, M. (2017). Ahwal At-Tasawwuf (Buah Tasawuf). *Hijri*, 6(1).

Mengurangi Kekhawatiran Terhadap Masa Depan: Optimis dan Raja' Perspektif Psikologi dan Tasawuf

Davina Zhara Rinjani

Perasaan khawatir tentu saja sebagai salah satu hal yang tidak asing lagi di dalam bagian dari manusia. Kekhawatiran merupakan sebuah emosi atau perasaan yang seringkali menjumpai diri seseorang bahkan pada saat tertentu di manapun individu tersebut berada. Biasanya, individu merasa khawatir lantaran memikirkan sesuatu yang berkaitan dengan apa yang kemungkinan terjadi di masa mendatang. Terdapat banyak hal yang dapat menyebabkan kekhawatiran seperti memikirkan tentang karier, kesehatan, pendidikan, pasangan hidup dan lain sebagainya. Perlu diketahui bahwasanya kekhawatiran akan masa depan merupakan pengalaman yang universal, dengan kata lain hal tersebut wajar dirasakan oleh begitu banyak orang. Di kehidupan modern, pentingnya mencari pendekatan relevan untuk mengatasi kekhawatiran ini.

Optimisme dalam psikologi dan konsep *raja'* dalam tasawuf menawarkan perspektif yang saling melengkapi sehingga mampu membantu individu menghadapi ketidakpastian dan mengurangi kekhawatiran akan masa depan. Pandangan yang positif dan

keyakinan kuat bahwa semua tantangan dapat di atasi merupakan ciri-ciri pola pikir yang optimis. Orang yang bersikap optimis cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang baik. Sedangkan konsep *raja'* berarti sikap yang tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT. Orang yang bersikap *raja'* senantiasa berharap dengan hal yang positif kepada Allah dengan terus melakukan kebaikan atau ketaatan. Dengan begitu, tulisan ini akan mengeksplorasi bagaimana kedua perspektif tersebut mampu memberikan solusi yang komprehensif untuk mengatasi kekhawatiran akan masa depan.

Kekhawatiran dalam Psikologi

Langkah pertama untuk memahami solusi ini adalah dengan mengenali akar dari kekhawatiran itu sendiri. Dalam psikologi, hal ini sering dikaitkan dengan kecemasan. Menurut Fisher (1991), kecemasan terjadi ketika seorang individu berada pada situasi yang menghalanginya, dalam hal ini adalah masa depan. Kecemasan mirip dengan rasa takut karena keduanya bersangkutan terhadap ancaman. Ancaman tersebut hadir disebabkan adanya ketidakpastian akan sesuatu yang belum terjadi. Perasaan cemas tersebut memerlukan kontrol agar tidak menghambat individu untuk mencapai tujuannya. Upaya untuk menentukan kemungkinan, dampak, dan akibat suatu ancaman, serta kapasitas individu untuk menanganinya, merupakan fokus utama pemikiran masa depan yang terkait dengan kecemasan.

Penyebab umum kecemasan terhadap masa depan tidak jauh-jauh dari tekanan sosial, di mana individu merasa harus memenuhi ekspektasi masyarakat untuk mencapai kesuksesan atau mengikuti standar hidup tertentu. Selain itu, ketidakstabilan ekonomi juga berkontribusi signifikan, karena ketidakpastian finansial sering kali mempengaruhi rasa aman dan kemampuan seseorang untuk merencanakan masa depan. Tidak kalah penting, ketakutan akan kegagalan, baik dalam karir maupun hubungan personal karena individu merasa bahwa kegagalan akan mendefinisikan nilai diri di mata orang lain. Hal tersebut juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Muqaramma, S., et al., (2022) yang berfokus pada kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa ketidakpastian tentang prospek pekerjaan, tekanan untuk segera sukses, dan ketakutan akan kegagalan menjadi faktor yang memicu kekhawatiran terhadap masa depan.

Selain itu, sebagaimana dijelaskan oleh Fahrudin Faiz, kekhawatiran terhadap masa depan adalah mekanisme alami manusia yang seringkali diakibatkan oleh imajinasi akan hasil yang buruk atau ancaman yang mungkin terjadi. Meskipun menimbulkan rasa tidak nyaman, kekhawatiran dapat menjadi 'rem' yang membantu individu menghadapi situasi tertentu. Namun, rasa khawatir perlu diidentifikasi dan dipahami agar tidak berkembang menjadi hambatan yang menghalangi langkah seseorang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang dapat membantu individu melihat masa depan dengan lebih positif dan percaya diri. Hal ini selaras dengan pendekatan optimisme, yang tidak hanya menekankan pada keyakinan hasil yang positif tetapi juga kesiapan untuk mengelola risiko secara rasional.

***Raja'* Dalam Perspektif Tasawuf**

Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah teori optimisme dalam psikologi. Menurut Tiger L. (dalam Forgeard, M. J., & Seligman, M. E., 2012) optimisme mengacu pada definisi sebagai sikap yang berhubungan dengan harapan tentang masa depan. Tidak hanya itu, optimisme melibatkan konstruksi kognitif yang mempengaruhi cara individu berpikir, afeksi yang mengarahkan emosi individu menjadi lebih stabil, dan motivasional yang mendorong individu untuk tetap berusaha. Individu yang mampu berprasangka positif tentang masa depan merasakan banyak manfaat, salah satunya menjadikannya lebih tenang. Hal tersebut berdampak signifikan pada penurunan stress karena individu mengalami kesejahteraan subjektif yang tinggi di mana ia merasa bahagia, lebih mampu untuk bertahan dan memiliki kepuasan hidup.

Lebih lanjut, optimisme dikaitkan dengan perlambatan dalam perkembangan penyakit sehingga mampu meningkatkan harapan individu meski ini masih banyak diperdebatkan. Selain menjadi lebih bahagia dan lebih sehat, optimisme juga dapat membawa individu pada kesuksesan sebagai upaya individu dari mengambil keputusan yang terbaik. Namun, sementara optimisme memberikan landasan mental yang kuat untuk menghadapi tantangan, dalam tasawuf terdapat konsep *raja'* yang mengajarkan sikap tawakal dan ketenangan batin sebagai cara untuk mengelola perasaan khawatir. *Raja'* merupakan salah satu bentuk pengharapan seorang hamba kepada Allah SWT.

Harapan ini meliputi keinginan untuk memperoleh ampunan, belas kasihan, dan pahala dari Allah SWT. Dengan keyakinan bahwa Allah SWT akan memberi pahala atas semua perbuatan, *raja'* menginspirasi seseorang untuk terus berbuat baik dan menjauhi perbuatan dosa. Bahkan dalam menghadapi berbagai rintangan dan cobaan, harapan ini juga mendorong pandangan positif dan semangat hidup. Meyakini hal-hal yang optimis dapat menghindari seorang individu untuk berprasangka negatif kepada Allah SWT, karena Dia-lah yang Maha Mengetahui.

Keyakinan kepada Allah SWT yang Maha Mengetahui merupakan inti dari konsep *raja'* dalam tasawuf, sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al Baqarah ayat 216 yang memiliki arti, *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”*

Ayat tersebut menegaskan bahwa pengetahuan manusia itu terbatas, sehingga meyakini kebijaksanaan Allah SWT adalah langkah penting untuk menghadapi ketidakpastian dengan tenang. Dalam perspektif tasawuf, *raja'* sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju kedamaian batin, karena bagi mereka yang percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah SWT yang penuh kasih dan hikmah.

Keyakinan dan harapan yang ada dalam konsep *raja'* tidak hanya berhenti pada pemahaman teoritis, tetapi juga memiliki implementasi praktis dalam kehidupan sehari-hari, yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan dengan hati dan pikiran yang jernih. Hal tersebut bisa dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan berdoa dan menyerahkan diri kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang berada di luar kendali, karena dengan begitu mampu membuat seorang individu menyadari bahwa betapa besarnya kekuatan Allah SWT.

Selain itu, individu dapat memperbaiki hubungannya dengan Allah SWT melalui ketaatan, apabila koneksi antara seorang hamba dan Tuhannya kuat maka timbullah harapan dan keyakinan positif akan hal yang mungkin akan terjadi. Menurut pemikiran Al-Ghazali (dalam Japri, 2017), konsep *raja'* dapat dilakukan dengan mengambil hikmah dari pengalaman masa lampau dengan sebagai pembelajaran atau pengingat yang bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta menelaah ayat-ayat yang ada di dalam Al-Qur'an.

Sebagaimana telah diungkapkan oleh Ustaz Adi Hidayat, perjalanan *raja'* dimulai dengan memerangi perasaan negatif, dalam hal ini adalah khawatir, dan berprasangka kepada Allah, karena Allah lebih mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Selaras dengan Q.S. Al-Baqarah ayat 216 yang telah disebutkan di atas, mengingatkan bahwa apa yang manusia sukai belum tentu baik, dan apa yang tidak disukai bisa jadi membawa kebaikan. Ustaz Muhammad Nuzul Dziki dalam ceramahnya menambahkan bahwa setan seringkali menanamkan rasa takut akan keputusan, dalam hadis Qudsi, Allah menegaskan diri-Nya tergantung prasangka hamba-Nya; jika prasangka itu baik, maka kebaikan yang akan terjadi, begitupun sebaliknya.

Hubungan Antara Optimisme dan *Raja'*

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita ketahui bahwa—sanya kedua konsep ini baik optimisme maupun *raja'* sama-sama menekankan tentang harapan yang positif sebagai bentuk mengurangi pikiran-pikiran yang membuat khawatir. Sedangkan perbedaan mendasar dari keduanya adalah optimisme berbasis pada kemampuan individu dalam mengontrol diri dan *raja'* terletak pada kepercayaan kepada Allah SWT. Hal tersebut mampu mengurangi kekhawatiran individu terhadap masa depan, sebab apabila individu mampu bersikap optimis maka ia akan mengerahkan usahanya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, ia memiliki pandangan yang positif tentang apa yang sedang dilakukan dan kemampuan untuk mencapainya. Adapun *raja'* di sini memberikan ketenangan atas hasil akhir yang mungkin dicapai oleh individu tersebut. Ia akan merasa tenang karena menaruh harapan dan kepercayaannya kepada Allah SWT.

Dalam hal ini terdapat keseimbangan antara usaha (*ikhtiar*) dan keikhlasan (*tawakkal*), di mana harapan tanpa usaha adalah hal yang sia-sia. Sehingga individu tidak hanya berharap kepada Allah SWT tentang hal-hal positif tetapi juga berusaha dengan tetap optimis dan melakukan hal-hal yang terbaik sesuai dengan kemampuan. Dengan memahami dan menerapkan kedua perspektif ini, manusia tidak hanya dapat menemukan keseimbangan antara usaha dan *tawakkal*, tetapi juga mengembangkan kepercayaan diri, ketenangan batin, dan kemampuan menghadapi ketidakpastian dengan lebih berdaya. Maka, mari kita mengadopsi pola pikir yang penuh optimisme dan

semangat *raja'* sebagai bekal untuk menghadapi tantangan hidup dengan hati yang mantap dan langkah yang kokoh.

Daftar Pustaka

- Ahyati, N. A. S. F. (2024). Optimisme Dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 216-235.
- Fischer, W. F. (1991). The psychology of anxiety: a phenomenological description. *The humanistic psychologist*, 19(3), 289-300.
- Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 107-120.
- Japri, M. A. B. (2017). *Konsep khauf dan raja'imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2005). Anxiety as an "epistemic" emotion: An uncertainty theory of anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(4), 291-319.
- Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 2(1), 28-33.

Ketakutan yang Indah: Khauf sebagai Instrumen Regulasi Diri

Tsuroyya Najwa El Mufidah

Kata *khauf* merupakan kosa kata dalam bahasa arab yang berarti kecemasan atau ketakutan. Dalam kajian tasawuf, menurut Tamami (2011) *khauf* merupakan perasaan takut dalam diri seseorang disebabkan oleh perasaan berdosa dan adanya ancaman yang akan menimpanya. *Khauf* termasuk salah satu bagian dari *ahwal* dalam tasawuf. Perasaan takut yang diberikan oleh Allah akan menghalangi hamba-Nya dari perbuatan yang dilarang dan melaksanakan yang di perintahkan oleh Allah Swt. Dalam kajian psikologi, *khauf* memiliki persamaan dengan *anxiety* yang berarti kecemasan atau kegelisahan. Menurut Freud (Shanty, 2011) *anxiety* atau kecemasan merupakan kondisi tidak menyenangkan, bersifat emosional, dan sangat terasa kekuatannya, disertai sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap suatu ancaman.

Menurut Zimmerman (2000) (Husna, Frieda, & Ariati, 2017) regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengaktifkan, mengontrol, dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakan kemudian merencanakan dan mengadaptasikannya terus-menerus untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi diri berfungsi sebagai cara seseorang dapat mengontrol dirinya agar tetap berada pada jalur atau tujuan yang dikehendakinya. Regulasi diri sangat diperlukan

oleh individu dalam mencapai setiap tujuan dalam kehidupan termasuk dalam perjalanan spiritualitasnya. *Khauf* (rasa takut atau cemas) dapat berperan dalam membangun regulasi diri yang baik pada individu. Rasa cemas atau takut (*khauf*) dapat meningkatkan kewaspadaan individu dalam bertindak sehingga individu dapat mempertimbangkan tindakan yang sepatutnya dilakukan atau tidak, khususnya dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Khauf dalam tasawuf termasuk dalam golongan *ahwal*, yakni suatu perasaan yang dianugerahkan oleh Allah Swt. kepada hambanya yang taat. *Khauf* tidak semata-mata rasa takut atau cemas tanpa alasan saja, tetapi *khauf* sebagai rasa takut hanya karena Allah, khawatir dengan dosa dan tidak diterimanya amal ibadah seorang hamba. *Khauf* menjadikan seorang hamba takut terhadap dosa dan ancaman Allah sehingga hamba akan lebih taat dan takzim kepada Allah Swt. Ketaatan dan rasa takzim inilah yang menjadikan kondisi hatinya menjadi tenang dan tenteram karena semakin dekat dengan Allah Swt (Tamami, 2011).

Khauf memiliki kaitan yang erat dengan harapan (*Raja'*), di mana keduanya saling melengkapi satu sama lain. Apabila *khauf* (rasa takut) diikuti oleh *raja'*(harapan), maka seorang individu akan mampu mengikis nafsunya pada perkara lain dan fokus pada ketaatan dan pengharapannya kepada Allah Swt. *Khauf* dan *raja'* yang beriringan menjadikan individu lebih taat dalam menjalankan apa yang diperintahkan Allah Swt. serta menjauhi larangannya karena khawatir amal perbuatannya tidak diterima oleh Allah sehingga individu lebih banyak berdoa dan berharap kepada Allah Swt.

Konsep *khauf* apabila dikaitkan dengan kondisi psikologis individu, *khauf* dapat berperan sebagai instrumen yang membangun regulasi diri yang baik pada individu. *Khauf* sebagai rasa takut atau cemas akan suatu hal dapat menjadikan individu lebih berhati-hati dalam perasaan, pikiran, maupun tindakan. Hal ini sejalan dengan konsep regulasi diri yaitu mengontrol dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakan agar individu tetap berada pada tujuan yang dikehendakinya. Implementasi dalam perjalanan spiritual individu ataupun seorang *sufi*, rasa takut kepada Allah Swt. akan dosa, ancaman, serta amal yang diperbuatnya dapat mengaktifkan regulasi diri pada diri individu. Sebab, *khauf* yang dimiliki individu akan menjadikan individu menghindari perilaku destruktif serta berpikir lebih matang dalam melakukan perintah Allah dan

menjauhi segala larangan-Nya sesuai dengan syariat Islam.

Khauf juga dapat mengontrol emosi buruk individu seperti marah, iri, dengki, dan sebagainya, di mana emosi buruk tersebut juga merupakan larangan Allah Swt. Rasa takut (*khauf*) kepada Allah Swt. juga dapat membangkitkan motivasi individu dalam mengerjakan amal kebaikan, karena Allah Swt. menyukai hamba-Nya yang taat dan beramal *shalih*.

Konsep *khauf* dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai solusi spiritual dalam menghadapi stress, kecemasan, maupun gangguan psikologis lainnya. Tidak jarang perasaan takut atau gelisah menjadi faktor individu merasa stress dan penuh tekanan, dengan konsep *khauf* yang diimbangi dengan regulasi diri yang baik individu akan mampu menghadapi situasi yang menekan dirinya. Mengatasi rasa takut yang negatif dalam kajian psikologis dapat dilakukan dengan *relax* mengistirahatkan badan dan pikiran atau dengan rekreasi, melakukan hobi (Ulya, 2021). Sedangkan dalam Islam, mengatasi rasa takut (*khauf*) dapat dilakukan dengan *dzikir*, *muhasabah*, dan *tafakkur*. Selain itu menyeimbangkan *khauf* dengan *raja'* dapat meningkatkan motivasi serta regulasi diri yang baik pada individu. Korelasi antara keduanya terdapat pada *khauf* sebagai sumber rasa takut dan cemas kepada Allah sering kali menimbulkan rasa putus asa pada individu.

Dengan diimbangi dengan *raja'* sebagai harapan, maka individu dapat membangkitkan motivasi dalam dirinya untuk terus mengharap *ridlo* dari Allah Swt. sehingga individu dapat bangkit dari rasa takut dan putus asanya (Japri, 2017). *Khauf* yang diimbangi dengan *raja'* dapat menjadi sebuah instrumen yang dapat meningkatkan regulasi diri dan meningkatkan motivasi individu agar dapat mengontrol perilaku serta berbondong-bondong untuk beramal *shalih* sesuai dengan ketentuan syariat Islam dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah Swt. untuk mencapai kehidupan yang bahagia dunia maupun akhirat.

Khauf tidak hanya sebagai rasa takut tanpa alasan, namun sebagai ketakutan kepada Allah Swt. sebagai instrumen yang mengaktifkan regulasi diri individu dalam perasaan, pikiran, maupun tindakan. *Khauf* dalam perjalanan spiritual seorang muslim, dapat menjadikan individu lebih berhati-hati dalam berbuat sesuatu sehingga individu dapat menjalankan perintah dan menjauhi larangan sesuai dengan ketentuan syariat Islam. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik didasarkan pada *khauf*, individu

dapat menjalani kehidupan lebih terarah dan lebih bermakna sesuai dengan ajaran dan tuntunan dalam Islam.

Khauf yang disertai dengan *raja'* menjadikan individu lebih termotivasi dalam melakukan amal *shalih* dengan hanya mengharap *ridlo* Allah Swt. Dengan *khauf* dan *raja'* yang dapat mengaktifkan regulasi diri dan meningkatkan motivasi, kemampuan yang dihasilkan dapat digunakan individu dalam menghadapi rasa putus asa dan situasi yang menekannya. *Khauf* sebagai instrumen regulasi diri dapat menjadi sebuah alarm bagi individu untuk terus memperbaiki diri menjadi lebih baik, menjaga keseimbangan jiwa, meningkatkan ketakwaan, serta terus mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Daftar Pustaka

- Husna, A., Frieda, N., & Ariati, J. (2017). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Japri, M. A. (2017). Konsep *khauf* dan *raja'* imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan. *Doctoral dissertation Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Shanty, P. (2011). Konsep *khauf* dan *rajâ'* Al-Ghazali dalam kitab *Ihyâ' 'Ulûm Al-Dîn* sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan. *Undergraduate (S1) thesis IAIN Walisongo*.
- Tamami, H. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ulya, M. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an. *El-'Umdah*, 159-184.

Cinta Itu Merepotkan, Benarkah?

Garini Rafif Adiningrum

Mengapa perintah Tuhan dianggap seakan “merepotkan”, sementara diri terkesan merelakan apapun untuk cinta terhadap manusia?

Cinta adalah kepingan emosi positif yang dirasakan oleh manusia. Layaknya taman tak berbunga apabila hidup tak disertai dengan cinta, begitulah seakan disampaikan pentingnya cinta oleh para pujangga. Diketahui bahwa bila tidak ada hal tersebut, nampaknya hidup hanya akan terasa hambar, bagaikan hitam tanpa putih, ibarat langit tanpa semburat jingga cantik nan *magisnya*. Bahkan, cinta sangat melekat dari awal penciptaan umat manusia yakni kisah Adam dan Hawa sebagai pemersatu di antara keduanya. Mengkaji bahasa dan definisi cinta baik dengan kacamata psikologi maupun pandangan islam tentu memiliki perbedaan serta keunikannya masing-masing. Bahkan lebih dari sekadar definisi, mengenai siapa atau apa yang dicintai pun bisa berbeda.

Cinta yang selama ini populer, seperti telah ada label khusus bahwasanya cinta itu selalu tertuju pada lawan jenis. Cinta semacam ini, tak jarang membuat manusia yang mencintai ingin melakukan apapun untuk membahagiakan orang yang dicintai. Hal ini bisa jadi berbeda dengan kajian islam, di mana cinta adalah salah satu istilah yang sangat lekat dengan konsep tasawuf. Dalam kajian

keilmuan islam tasawuf, cinta alias *mahabbah* lebih menjurus pada rasa cinta seorang hamba terhadap Tuhannya. Apabila dalam hubungan cinta kepada manusia lain, individu rela untuk melakukan apapun atau bahkan di tahap berkorban untuk orang yang dicintai. Lantas, bagaimana dengan hubungan cinta hamba terhadap Tuhannya. Seperti apa kemampuan hamba untuk mencapai titik hubungan, di mana manusia juga ingin mengupayakan dengan rasa cinta apa yang membuat Allah bahagia? Tentunya dengan tidak merasa “direpotkan”.

Mengenal Cinta Dalam Dua Lapisan

Dalam kajian psikologi, Sternberg mendefinisikan cinta sebagai suatu hubungan yang didasari oleh hubungan intim terhadap pasangan, saling berbagi kasih sayang, serta adanya ketertarikan fisik dengan orang lain (Sterbnerg, dalam Faridatunisa et al., 2024). Teori cinta yang dikemukakan oleh Robert Jeffrey Sternberg terkenal dengan sebutan konsep segitiga cinta yang menjadi simbol bahwa cinta terdiri dari tiga komponen yang membentuk kesatuan. Tiga komponen tersebut adalah keintiman (*intimacy*), hasrat (*passion*), dan komitmen (*commitment*).

Sternberg mengemukakan bahwa ketiga konsep tersebut dapat berdiri sendiri alias terpisah satu sama lain (Sterbenrg, dalam Abdiani, 2020). *Pertama*, komponen keintiman dimaknai sebagai perasaan dalam suatu hubungan yang dapat menunjang kedekatan, keterikatan, dan keterhubungan dalam suatu hubungan cinta. Keintiman dihadirkan dari keterkaitan serta intensitas interaksi yang tinggi dalam berbagai bentuk. Sternberg juga mengemukakan bahwa keintiman terdiri dari sepuluh elemen yakni keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan orang yang dicintai, merasakan kebahagiaan dengan orang yang dicintai, menggenggam orang tercinta dengan penuh rasa hormat, dapat diandalkan oleh orang yang dicintai, memahami satu sama lain, berbagi diri dan harta, menerima dan menerima dukungan sosial, komunikasi secara intim, menghargai orang yang dicintai.

Kedua, komponen hasrat didefinsikan sebagai kondisi seseorang saat menginginkan penyatuan secara intens dengan orang yang dicintai. Kemudian yang *ketiga* adalah komponen komitmen, terdiri dari aspek jangka panjang dan jangka pendek. Komitmen jangka panjang difungsikan untuk mempertahankan hubungan bersama orang yang dicintai. Adapun komitmen jangka pendek,

baru berupa keputusan mencintai orang lain.

Dengan kacamata islam, sebagaimana Allah swt firmankan dalam surah Al-Baqarah ayat 30 yang artinya

“ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat “Aku hendak menjadikan di bumi. Mereka berkata “apakah engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” dia berfirman “Sesungguhnya aku mengetahui, apa yang tidak kamu ketahui”. Di mana ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia berperan sebagai khalifah di muka bumi. Kemudian, pada surah Adz-Dzariyat ayat 56 yang artinya “Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah Ku”. Kedua ayat tersebut, menjelaskan bahwa manusia memiliki peran sebagai hamba (kepada Tuhannya) dan khalifah (pemimpin). Maknanya di sini adalah, manusia tak cukup bila hidup dengan rasa cinta pada manusia saja. Menjalankan tugas sebagai seorang hamba, sungguh akan terasa hambar bila dilakukan tanpa sisipan cinta. Seolah-olah manusia hanya makhluk yang diciptakan beserta deretan perintah yang wajib ditunaikan dan larangan yang patut dipatuhi.

Dalam kajian tasawuf, cinta dikenal dengan bahasa *mahabbah* yang berasal dari kata *ahabba*, *yuhibbu*, *mahabattan* yang secara bahasa berarti mencintai secara mendalam. Secara istilah, *mahabbah* adalah munculnya perasaan untuk merindukan dan menyayangi sesuatu. Perasaan ini kemudian menyebabkan seseorang ingin terus memberi perhatian yang terpusat, bahkan perasaan *mahabbah* ini mendorong seseorang untuk senantiasa memberikan yang terbaik pada apa yang dicintai (Ihsan et al, 2021). *Mahabbah* diartikan sebagai kehendak tuhan dalam melimpahkan rahmat dan kasih-Nya secara khusus kepada hamba-hamba yang dikehendaki-Nya.

Kehendak Allah untuk memberikan nikmat dan pahala kepada hamba-Nya disebut sebagai rahmat. Sedangkan kekhususan pemberian hanya kepada hamba tertentu dalam suatu interaksi dan kedekatan khusus serta luhur disebut sebagai *mahabbah*. Selain itu, *mahabbah* juga dapat didefinisikan sebagai kecenderungan terhadap sesuatu guna memperoleh kebutuhan baik secara material maupun spiritual. Definisi ini serupa halnya cinta orangtua kepada anaknya, cinta dua orang sahabat, cinta kepada tanah air, atau bahkan cinta seseorang terhadap pekerjaannya (Nata, 2011).

Pada tingkatan selanjutnya, *mahabbah* juga diartikan sebagai suatu kesungguhan seseorang untuk mencapai tingkat kerohanian tertinggi dengan pengenalan secara penuh kepada Allah SWT, yakni cinta kepada Allah SWT.

Sebagaimana sebuah ungkapan yang berbunyi “*al-mar’u ma’a man ahabba*” (seseorang akan dikumpulkan bersama yang dicintai). Maka, seseorang akan mencapai derajat (*maqam*) tertinggi sebesar upayanya untuk senantiasa bersama kekasihnya, sebab cinta kian menguatkan seseorang untuk melakukan apa saja yang dikehendaki dan disukai oleh yang dicintainya (Nursi, n.d.). Hal ini tidak lain dan tidak bukan dilakukan untuk mengharap ridha-Nya dan hal tersebut tidaklah dapat tercapai kecuali dengan mengikui sunnah Rasul-Nya serta melaksanakan perintah Allah dan berpedoman pada Al-Qur’an. Mencintai Tuhan mensyaratkan untuk mengikuti sunnah Nabi dan melakukan apa yang dikehendaki-Nya dan menyenangkan-Nya. Mengikuti tindak-tanduk Nabi Muhammad SAW adalah hal yang dikehendaki dan dicintai oleh Allah SWT karena dalam diri Nabi itu adalah wujud kesempurnaan Allah dalam menciptakan makhluknya. Inilah sebabnya Rasulullah SAW disebut sebagai yang terpilih (*al-mushtafa*) dan kekasih Allah (*habibullah*). Sehingga, mengikuti dan meniru kekasih yang dicintaiNya itu adalah bentuk cinta kepada Allah SWT.

Hilangnya Beban Merasa “Repot” Melalui Cinta

Melihat pada pemaparan di atas, di mana telah dijelaskan mengenai cinta dalam kacamata psikologis dan cinta secara istilah tasawuf *mahabbah*. Jika ditinjau dari apa yang dicintai, memang terdapat perbedaan antara keduanya. Di mana cinta secara psikologis lebih berfokus pada cinta terhadap pasangan dan rasa ketertarikan pada orang lain, sementara cinta atau *mahabbah* secara istilah tasawuf menekankan kecintaan seorang hamba kepada Allah SWT. Akan tetapi, keduanya juga memiliki persamaan yakni terkait pada keinginan seseorang untuk mensejahterakan dan melakukan apa yang disukai oleh apa yang ia cintai. Dari tinjauan psikologis, terutama melihat pada komponen keintiman yang salah satu elemennya adalah keinginan untuk mensejahterakan orang yang dicintai. Hal ini menandakan bahwasanya ketika seseorang merasakan cinta terhadap orang lain, maka ia akan berusaha sebaik mungkin membuat orang yang dicintainya merasa bahagia.

Bahkan seseorang mampu mencapai pada keadaan rela mengorbankan dirinya demi orang yang ia cintai. Keadaan semacam ini rupanya tidak berbeda jauh dengan kajian cinta dalam istilah tasawuf yakni *mahabbah*. Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwasanya *mahabbah* didefinisikan sebagai munculnya perasaan merindukan dan menyayangi, yang dengan perasaan tersebut membuat seseorang merasa ingin terus memberi perhatian dan melakukan yang terbaik pada apa yang dicintai. Kesamaan antara keduanya ini menunjukkan bahwasanya, manusia juga mampu menjalani kehidupan sebagai hamba dari Allah SWT dengan menjalankan segala perintah-Nya tanpa merasa terbebani atau bahkan direpotkan.

Serupa halnya dengan bagaimana manusia rela berkorban demi mensejahterakan dan membahagiakan orang yang dicintai, begitupun pola yang perlu diterapkan agar manusia tidak merasa terbebani atas segala perintah Allah swt. Maka tumbuhkanlah rasa cinta, ketahuilah bahwa cinta akan menghadirkan kenikmatan yang luar biasa serta perasaan tenang dan damai. Melalui rasa cinta inilah seseorang akan merasakan kerinduan terus-menerus seolah ingin selalu mendekatkan diri kepada yang dicintai, dalam hal ini adalah Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan berdasarkan segitiga cinta oleh Sternberg komponen keintiman dalam cinta bermula dari keterkaitan serta intensitas interaksi yang tinggi dalam berbagai bentuk. Hal ini selaras dengan perihal cinta seorang hamba terhadap tuhan-Nya. Melalui beragam cara atau ritual peribadatan yang telah disyariatkan lah manusia menjalin interaksi secara intens. Semakin intens beribadah, senantiasa berdzikir, melaksanakan perintah serta menjauhi larangan-Nya dengan momen-momen seperti itulah manusia menumbuhkan rasa cintanya kepada Allah SWT.

Terkait anggapan “mengapa Allah terlalu banyak memerintahkan sesuatu, segalanya seakan ada larangan, dan serba keteraturan”. Dengan segala kenikmatan yang telah Allah karuniakan, kebahagiaan yang membersamai proses kehidupan, terkadang dihadirkan ujian untuk mengingatkan, diiringi petunjuk agar senantiasa tertuju pada kebenaran. Begitu besarnya kasih dan sayang Allah terhadap hamba-Nya, rangkaian sholat yang semula 50 kali diringkaskan menjadi 5 waktu dalam sehari, diperintahkan oleh-Nya menahakan lapar, dahaga, dan nafsu sedari fajar hingga maghrib menghampiri selama 30 hari dari keseluruhan jumlah hari dalam setahun. Pantaskah selaku hamba yang segala hal

bergantung pada-Nya, merasa “direpotkan” oleh Dzat yang telah begitu cinta dan kasih kepada hamba-Nya?. Agaknya tampak sangat tidak sebanding jika seluruh kenikmatan yang telah Allah sisipkan dalam kehidupan manusia dibandingkan perintah yang diwajibkan kepada hamba-Nya.

Pada akhirnya, mulai dengan belajar untuk meresapi segala nikmat yang diberikan, betapa Allah sangat cinta dan penuh kasih sayang pada hamba-Nya. Rasa cinta ditumbuhkan melalui keterkaitan serta intensitas interaksi kepada Allah SWT berupa menjalankan segala perintah-Nya dalam bentuk ritual peribadatan. Kemudian ketika rasa cinta telah bersemayam dalam hati, maka telah musnahlah segala perasaan akan direpotkan, semakin suburlah tumbuh perasaan rindu, senantiasa ingin dekat dan berada dalam dekapan-Nya, serta kian hadirilah gairah untuk selalu memusatkan perhatian pada-Nya.

Daftar Pustaka

- Abdiani, H. T., & AHMADI, A. (2020). Konsep Cinta dalam Novel Seumpama Matahari Karya Arafat Nur: Kajian Psikologi Robert J. Sternberg. *Jurnal Bapala*, 7(3), 1-13.
- Faridatunisa, N., Rahmawati, A., & Kurniawan, E. D. (2024). Analisis Segitiga Cinta Pada Tokoh Timur Dalam Cerpen Harapan Karya Fiersa Besari: Kajian Psikologi Sternberg. *Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 217– 228. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i1.415>
- Ihsan, N. H., & Permana, R. F. (2021). Transformasi *Mahabbah* Menjadi Cinta Abadi Dalam Konsep Tasawuf Badiuzzaman Said Nursi. *Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(2), 178–192.
- Nursi, B. S. (n.d.). *AL-LAMA 'AT*.

Mahabbah dalam Psikologi Tasawuf: Membangun Kesehatan Mental Melalui Cinta Ilahi

Keysha Alea Namisya

Dalam dunia modern yang semakin kompleks, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting. Banyak orang mengalami tekanan emosional dan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Dalam konteks ini, konsep *mahabbah* atau cinta Ilahi dalam psikologi tasawuf menawarkan pendekatan yang unik dan mendalam untuk membangun kesehatan mental. *Mahabbah* tidak hanya dipahami sebagai rasa cinta kepada Tuhan, tetapi juga sebagai cara untuk mencapai kedamaian batin dan keseimbangan jiwa.

Dalam perjalanan hidup manusia, pencarian akan cinta dan makna sering kali menjadi inti dari eksistensi kita. Cinta, dalam konteks ini, bukan sekadar emosi yang bersifat duniawi, melainkan sebuah konsep yang lebih dalam dan spiritual, yang dapat ditemukan dalam ajaran tasawuf. *Mahabbah*, atau cinta Ilahi, merupakan salah satu pilar utama dalam psikologi tasawuf yang berfungsi sebagai jembatan menuju kesehatan mental dan spiritual. Melalui pendekatan ini, individu tidak hanya diajak untuk mencintai Tuhan, tetapi juga untuk memahami diri sendiri dan

orang lain dengan cara yang lebih mendalam.

Mahabbah adalah konsep cinta yang mendalam, terutama dalam konteks spiritual dan religius, yang seringkali dikaitkan dengan cinta kepada Tuhan. Dalam bahasa Arab, istilah “*mahabbah*” berasal dari kata “*ahabba*” yang berarti mencintai secara mendalam. Secara etimologis, *mahabbah* mencerminkan perasaan cinta yang tulus dan tanpa syarat kepada Allah, yang menjadi inti dari ajaran tasawuf dalam Islam. *Mahabbah* dapat diartikan sebagai cinta yang luhur dan suci kepada Tuhan. Menurut Rabi’ah al-Adawiyah, seorang tokoh sufi terkenal, *mahabbah* adalah sikap mulia yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya. Cinta ini mengubah individu yang menginginkan Allah menjadi orang yang diinginkan oleh Allah (Hasnawati, 2015).

Dalam pandangan al-Ghazali, *mahabbah* merupakan manifestasi dari makrifat kepada Tuhan, di mana cinta kepada Allah melibatkan kepatuhan dan pengabdian sepenuhnya (Rifki Ryfaida dan Hasyim, 2020). Mengaitkan *mahabbah* dengan teori psikologi modern dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana cinta Ilahi dapat menjadi solusi bagi masalah kesehatan mental. Teori psikologi positif menekankan pentingnya emosi positif dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Cinta Ilahi dalam konteks *mahabbah* dapat dilihat sebagai sumber emosi positif yang mendalam. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Seligman, 2011).

Melalui *mahabbah*, individu dapat mengatasi berbagai penyakit hati seperti cemas, iri, dan dengki, serta menggantinya dengan perasaan positif seperti bahagia dan tenang. Ini menunjukkan bahwa cinta Ilahi bukan hanya sekadar emosi, tetapi juga merupakan kekuatan transformatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Mengambil tema ini sangat relevan mengingat banyaknya tantangan psikologis yang dihadapi masyarakat saat ini. Dalam esai ini, kita akan membahas bagaimana *mahabbah* dapat memperkuat kesehatan mental melalui penghayatan cinta Ilahi, serta bagaimana penerapan nilai-nilai tasawuf dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Mahabbah* dalam tasawuf bukan hanya sekadar pengabdian kepada Tuhan, tetapi juga mencakup pengembangan diri dan hubungan sosial yang harmonis.

Dengan memahami konsep ini, kita dapat melihat bagaimana cinta Ilahi dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Esai ini juga akan menguraikan berbagai aspek psikologis dari *mahabbah* dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu mencapai keseimbangan mental dan emosional. Dengan demikian, kita akan menemukan bahwa cinta Ilahi bukan hanya sebuah konsep religius, tetapi juga merupakan alat yang efektif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal.

***Mahabbah* dan Kesehatan Mental: Penghayatan Cinta Ilahi**

Mahabbah, atau cinta Ilahi, merupakan konsep sentral dalam tasawuf yang mengajak individu untuk menjalin hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan. Dalam konteks ini, *mahabbah* tidak hanya berarti mencintai Allah, tetapi juga merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Dengan menghayati *mahabbah*, seseorang dapat mengalami transformasi spiritual yang mendalam, di mana cinta kepada Tuhan menjadi sumber kekuatan dan ketenangan. Hal ini sejalan dengan ajaran para sufi yang menekankan pentingnya cinta sebagai jalan menuju makrifat, atau pengetahuan spiritual yang lebih tinggi (Hasnawati, 2015).

Penghayatan cinta Ilahi melalui *mahabbah* dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Ketika seseorang merasakan cinta dan kedekatan dengan Tuhan, mereka cenderung mengalami perasaan tenang dan bahagia. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat sering kali lebih mampu mengatasi stres dan kecemasan (Koenig, 2012). Dengan demikian, *mahabbah* berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, membantu individu untuk tetap fokus pada hal-hal positif.

Untuk menghayati *mahabbah*, individu dapat melakukan berbagai praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan meditasi. Praktik-praktik ini membantu memperkuat koneksi dengan Tuhan dan menciptakan ruang bagi refleksi diri. Melalui dzikir, misalnya, seseorang dapat menenangkan pikiran dan hati, sehingga memudahkan mereka untuk merasakan kehadiran cinta Ilahi dalam hidup mereka. Selain itu, praktik-praktik ini juga berfungsi untuk membersihkan hati dari perasaan negatif seperti kebencian dan iri hati, yang sering kali menjadi penyebab masalah kesehatan mental (Rifki Ryfaida & Hasyim, 2020).

Dengan menghayati *mahabbah*, individu tidak hanya menemukan kedamaian batin tetapi juga kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Cinta Ilahi memberikan perspektif baru yang membuat seseorang lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan. Ketika seseorang merasa dicintai oleh Tuhan, mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan optimisme terhadap masa depan. Dengan demikian, penghayatan *mahabbah* bukan hanya memperkuat kesehatan mental secara individu tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan harmonis bagi orang-orang di sekitar mereka (Shofil Fikri & Dinda Novrika Fitria Yusup, 2022).

Aspek Psikologis dari *Mahabbah*

Mahabbah, atau cinta Ilahi, memiliki berbagai aspek psikologis yang mendalam yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental individu. Salah satu aspek utama adalah kemampuan *mahabbah* untuk menciptakan rasa aman dan tenang dalam diri seseorang. Ketika individu merasakan cinta dan kedekatan dengan Tuhan, mereka cenderung merasa lebih terlindungi dari berbagai tekanan hidup. Rasa aman ini berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan stres, sehingga individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih berani dan optimis (Hasnawati, 2015). Aspek psikologis lainnya dari *mahabbah* adalah kemampuannya untuk meningkatkan empati dan kasih sayang terhadap sesama. Ketika seseorang menghayati cinta Ilahi, mereka cenderung mengembangkan perasaan kasih sayang yang lebih dalam terhadap orang lain. Hal ini tercermin dalam tindakan-tindakan baik dan kepedulian sosial yang dilakukan individu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat sering kali lebih cenderung untuk terlibat dalam kegiatan amal dan membantu orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan rasa puas dan bahagia dalam hidup mereka (Koenig, 2012).

Mahabbah juga berfungsi sebagai alat untuk mengatasi emosi negatif. Cinta Ilahi dapat membantu individu untuk melepaskan perasaan benci, iri, dan dendam yang sering kali mengganggu kesehatan mental.

Dengan mengalihkan fokus kepada cinta dan pengabdian kepada Tuhan, individu dapat membersihkan hati mereka dari emosi negatif tersebut. Proses ini tidak hanya memberikan

ketenangan batin tetapi juga memperkuat hubungan sosial yang positif (Rifki Ryfaida & Hasyim, 2020). Akhirnya, *mahabbah* berperan dalam pembentukan identitas diri yang positif. Ketika seseorang merasa dicintai oleh Tuhan, mereka cenderung memiliki pandangan diri yang lebih baik dan lebih percaya diri. Cinta Ilahi memberikan makna dan tujuan dalam hidup, sehingga individu merasa lebih berharga dan berarti. Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif yang menekankan pentingnya makna hidup dalam mencapai kesejahteraan psikologis (Seligman, 2011). Dengan demikian, berbagai aspek psikologis dari *mahabbah* menunjukkan bahwa cinta Ilahi bukan hanya sekadar emosi spiritual tetapi juga merupakan fondasi bagi kesehatan mental yang optimal.

Penerapan *Mahabbah* dalam Kehidupan Sehari-hari untuk Mencapai Keseimbangan Mental dan Emosional

Penerapan *mahabbah* dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu mencapai keseimbangan mental dan emosional dengan cara yang signifikan. Salah satu cara utama adalah melalui praktik spiritual yang konsisten, seperti dzikir dan shalat. Dengan meluangkan waktu untuk berdoa dan merenungkan cinta Ilahi, individu dapat menemukan ketenangan batin yang membantu meredakan stres dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual yang teratur dapat meningkatkan kesehatan mental dan memberikan rasa kedamaian yang mendalam (Koenig, 2012). Selain itu, menerapkan nilai-nilai *mahabbah* dalam interaksi sosial juga sangat penting. Ketika individu berusaha untuk mencintai dan memahami orang lain, mereka menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan mendukung. Tindakan sederhana seperti memberikan dukungan kepada teman atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan. Hubungan sosial yang positif ini berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan mental, karena individu merasa lebih terhubung dan dihargai dalam komunitas mereka (Cohen & Wills, 1985).

Praktik pengampunan juga merupakan aspek penting dari penerapan *mahabbah* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengampuni diri sendiri dan orang lain, individu dapat melepaskan beban emosional yang sering kali menjadi sumber stres. Proses pengampunan memungkinkan individu untuk mengatasi rasa sakit masa lalu dan membuka jalan bagi perasaan positif seperti cinta dan

kasih sayang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengampunan dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi (Worthington et al., 2005).

Akhirnya, penerapan *mahabbah* juga mencakup pengembangan diri melalui refleksi diri dan introspeksi. Individu yang secara aktif mengevaluasi diri dan berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri cenderung lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka. Melalui penghayatan cinta Ilahi, mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, yang pada gilirannya membantu mencapai keseimbangan mental dan emosional. Dengan demikian, penerapan *mahabbah* dalam kehidupan sehari-hari bukan hanya memperkaya pengalaman spiritual tetapi juga memberikan fondasi yang kuat untuk kesehatan mental yang optimal (Seligman, 2011).

Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penerapan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Nilai-nilai seperti kesederhanaan, keikhlasan, dan cinta kasih tidak hanya membentuk karakter seseorang, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan yang harmonis. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, individu cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan emosional yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi positif yang menekankan pentingnya emosi positif dalam mencapai kesejahteraan (Seligman, 2011). Salah satu nilai penting

dalam tasawuf adalah kesederhanaan, yang mengajarkan individu untuk tidak terjebak dalam materialisme dan ambisi duniawi. Dengan mengadopsi sikap sederhana, seseorang dapat mengurangi rasa cemas dan tidak puas yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial. Kesederhanaan membantu individu untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup, seperti hubungan dengan Tuhan dan sesama. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang menjalani hidup dengan sederhana cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Kasser & Ryan, 1996).

Selain itu, keikhlasan dalam beramal juga merupakan nilai tasawuf yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang beramal dengan niat tulus tanpa mengharapkan imbalan, mereka merasakan kepuasan batin yang mendalam. Kegiatan amal ini tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan makna hidup bagi pelakunya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan memberikan rasa tujuan (Putnam, 2000).

Akhirnya, penerapan nilai-nilai cinta kasih dalam interaksi sosial juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Dengan memperlakukan orang lain dengan kasih sayang dan empati, individu dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan mendukung. Hubungan sosial yang positif adalah salah satu faktor kunci dalam kesehatan mental yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan jaringan sosial yang kuat cenderung lebih bahagia dan memiliki ketahanan emosional yang lebih baik (Cohen & Wills, 1985). Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai tasawuf tidak hanya memperkaya kehidupan spiritual tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa *mahabbah*, atau cinta Ilahi, memiliki peran yang sangat penting dalam tasawuf dan kesejahteraan psikologis individu. Konsep ini mengajak individu untuk menjalin hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, yang tidak hanya memberikan kedamaian batin tetapi juga menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Penghayatan terhadap *mahabbah* melalui praktik spiritual seperti dzikir dan shalat dapat meningkatkan kesehatan mental dengan menciptakan rasa aman, mengurangi stres, serta meningkatkan empati dan kasih sayang terhadap sesama.

Selain itu, penerapan nilai-nilai tasawuf seperti kesederhanaan, keikhlasan, dan cinta kasih dalam interaksi sosial berkontribusi pada pembentukan lingkungan yang harmonis dan positif. Dengan demikian, *mahabbah* bukan hanya sekadaremosi spiritual, tetapi juga merupakan fondasi yang kuat bagi kesehatan mental yang optimal dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Fikri, S., & Yusup, D. N. F. (2022). Teosofi Mahabbah Dan Para Tokoh Mahabbah Menurut Al Qur'an Dan Hadist. *Tarbawi*, 10(02), 17-24.
- Hasnawati, H. (2015). Faham Mahabbah dan Ma'rifah dalam Tasauf Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 100-108.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. *Simon Schuster*.
- Qodri Nada Fitriyani, Q. (2024). *Makna mahabbah dan relevansinya terhadap spiritualitas paseduluran jam'iyah maulid simtud durar Pekalongan* (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Musibah, Anak Tangga untuk Meningkatkan Iman dan Menciptakan Pribadi Hardiness

Hanifah Salsabiila

Selama perjalanan hidup manusia, lebih tepatnya selama masih diberi kehidupan, manusia akan selalu dihadapkan dengan ujian, musibah, dan bencana. Sebagaimana yang kita tahu bahwa kehidupan bukan hanya perihal senang, tetapi segala bentuk kesulitan dan kesedihan pasti turut menyertai. Terdapat beberapa istilah untuk menyebut bencana, dua diantaranya yakni bala' dan mushibah. Bala' berasal dari kata bala-yablu-balwan wa balaan yang berarti tampak jelas, rusak, menguji, dan sedih (Mustaqim, 2015). Bala' merupakan bentuk ujian atau cobaan yang dapat berupa kebaikan (*al-hasanat*) ataupun keburukan (*al-sayyia'at*), baik yang datang dari alam, diri sendiri, maupun masyarakat (Hamsah, 2014). Sedangkan musibah dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) didefinisikan sebagai suatu kondisi, kejadian atau peristiwa yang mengandung kesedihan atau malapetaka.

Dalam Bahasa Arab musibah berasal dari kata *ashaba-yushibu-ishabatan-mushibun*, dengan arti sesuatu yang menimpa objek tertentu. *Ashaba* berasal dari kata dasar *shaba* yang artinya tepat atau benar (Mustaqim, 2015). Sehingga, dapat dikatakan

bahwa musibah ialah sesuatu yang menimpa objek tertentu secara tepat. Musibah yang menimpa manusia dapat berupa bencana alam, masalah pribadi, seperti kehilangan harta benda, masalah kesehatan, kehilangan orang yang dicintai, atau kesulitan hidup lainnya.

Berada dalam situasi-situasi tersebut membuat manusia perlu ketabahan dan juga kesabaran dalam menghadapinya. Namun faktanya, manusia kerap kali menggerutu bahkan memaki atas hal-hal buruk yang menimpanya. Manusia marah, kesal, dan menyalahkan Allah SWT. Perspektif manusia terhadap musibah yang menimpanya pasti selalu berkonotasi negatif, di mana musibah adalah sebuah keburukan yang menyulitkan, menyengsarakan, menyedihkan dan harus dihindari. Padahal itu justru bertentangan dengan sifat Maha Baik Allah SWT.

Apapun yang dikehendaki Allah kepada manusia pasti berdasar pada konsep Maha Baik Allah di mana di dalamnya melekat sifat rahmah (kasih sayang) yang pasti akan membentuk ultimate goal dalam Islam, yakni kebaikan dan keadilan. Benar adanya bahwa hal-hal yang diberikan Allah dapat berupa hal baik ataupun hal buruk, akan tetapi dalam perspektif Allah SWT apapun yang diberikan dan dihadirkan-Nya pastilah selalu baik, sedangkan hal-hal keburukan yang datang selalu dari manusia. Sebagaimana bala' dalam al-Qur'an dimaknai sebagai suatu cobaan guna memperteguh keimanan seseorang melalui peristiwa menyedihkan ataupun menyenangkan, maka tidak tepat jika bala' hanya peristiwa menyedihkan. Sesuai sifat Allah, yakni rahmah, bala' ialah sesuatu yang dikehendaki dan diberikan Allah agar manusia bisa selalu dekat dan dipenuhi kasih sayang-Nya (Hamsah, 2014).

Esai ini akan menggali bagaimana kemudian musibah dapat menjadi sarana untuk mengarahkan manusia ke jalan yang lebih baik dalam hidup, baik secara spiritual, emosional, maupun sosial.

Allah SWT Maha Mengetahui kemampuan yang dimiliki hamba hambanya. Tidak ada musibah, ujian atau cobaan manapun yang diberikan Allah kepada hamba-Nya, melainkan hamba-Nya mampu melewati dan menghadapi musibah atau ujian tersebut. Ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. al-Baqarah (2:286) yang menyebutkan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Kehendak Allah atas musibah atau ujian yang diberikan kepada hamba-Nya bukanlah suatu hal yang semata-mata sebagai hukuman seperti yang

dipersepsikan manusia, melainkan ada tujuan-tujuan tertentu yang pasti mendatangkan kebaikan bagi penerimanya.

Musibah dijelaskan ke dalam tiga makna dalam al-Qur'an. Pertama, musibah sebagai ujian atau cobaan bagi manusia, termasuk orang yang telah beriman. Ujian yang diberikan Allah digunakan sebagai tolak ukur keimanan seseorang, karena sejatinya syarat menjadi orang beriman adalah bersedia untuk diuji. Kedua, musibah sebagai azab atau siksa bagi manusia. Musibah dalam hal ini ditimpakan kepada manusia yang enggan beriman agar setelahnya tidak melakukan hal-hal menyimpang dan dapat kembali ke jalan yang benar. Ketiga, musibah sebagai pembersih dosa. Sebagai bentuk rahmat dan cinta kasih Allah kepada hamba-Nya, segala bentuk musibah yang menimpa manusia adalah sebagai penyucian diri dan menghapuskan dosa-dosa (As'ad, 2021).

Musibah sebagai Jembatan Penguatan Iman

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa banyak hikmah dan banyak hal yang dapat ditumbuhkan melalui musibah atau ujian yang diberikan sebagai wujud cinta Allah kepada hamba-Nya. Dalam hal meningkatkan spiritualitas manusia, musibah atau ujian yang diberikan dapat menjadi sarana untuk membersihkan dosa-dosanya. Sederhana saja, musibah yang didatangkan Allah melalui penyakit merupakan cara Allah untuk menghapus dosa-dosa hamba-Nya. H.R. Bukhari dan Muslim menyebutkan, *“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan sejenisnya, melainkan Allah akan menggugurkan bersamanya dosa-dosanya seperti pohon yang menggugurkan daun-daunnya.”* Selain itu dijelaskan juga dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, *“Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah baik berupa rasa lelah, rasa sakit, rasa khawatir, rasa sedih, gangguan atau rasa gelisah sampai pun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya”* (H.R. Bukhari & Muslim).

Selain itu musibah juga dijadikan sebagai sarana untuk menguatkan iman manusia. Ini karena dengan dihadapkannya musibah mampu mengajarkan manusia untuk bersikap sabar dan ridha serta menghadapi dengan penuh kepasrahan atas kehendak Allah SWT. Akan berakhir baik suatu musibah yang diberikan Allah bagi orang-orang yang bersabar dan bertawakkal kepada-Nya, ketika mereka mampu memahami bahwa musibah merupakan bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah dan

harus dihadapi dengan ketabahan, kesabaran, keikhlasan, dan keyakinan (Wahid, Fiddarain, & et.al, 2024). Banyak ayat dalam al-Qur'an yang menyinggung terkait hikmah di balik musibah, di mana ini menunjukkan bahwa segala bentuk ujian dan cobaan yang didatangkan Allah SWT pastilah memiliki maksud dan tujuan tertentu. Salah satunya tertuang dalam

Q.S. al-Baqarah (2:155-157). Dalam ayat tersebut Allah menegaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, tetapi akan disampaikannya kabar gembira bagi orang-orang yang sabar. Orang yang ketika ditimpa musibah mereka sabar dan menyadari, serta memahami bahwa dirinya milik Allah dan akan kembali kepada-Nya, merekalah orang-orang yang akan memperoleh ampunan dan rahmat dari Allah SWT serta mendapat petunjuk dari-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa musibah datang bukan sekedar untuk menyiksa atau menghukum manusia, melainkan sebagai cara Allah untuk menguji dan meningkatkan iman serta kesabaran dalam diri manusia.

Sebagaimana kisah Nabi Yunus yang tertimpa musibah saat meninggalkan kaum Ninawa tanpa menunggu perintah Allah SWT, yakni berupa terjebak di dalam perut ikan paus. Rasionalnya ia tidak akan ada harapan untuk keluar, tapi justru pada saat yang menekan itu Nabi Yunus menemukan jalan untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Nabi Yunus menyadari bahwa tindakannya meninggalkan kaum Ninawa tanpa izin Allah adalah sebuah kesalahan besar, maka dari itu di dalam kegelapan perut ikan paus, dengan penuh ketulusan ia menunjukkan pengakuan kesalahannya dan berdoa meminta ampunan dan pertolongan kepada Allah. Allah kemudian mendengarnya dan menyelamatkan Nabi Yunus dengan membuat ikan tersebut memuntahkannya ke daratan. Kisah ini memunculkan pelajaran bahwa di balik musibah yang menimpa Nabi Yunus ada hikmah yang tersampaikan, di mana kesabaran menjadi kunci dalam menghadapi musibah, pentingnya pertobatan dan pengakuan kesalahan, dahsyatnya kekuatan doa, serta ajaran untuk tidak berputus asa.

Musibah sebagai Daya Cipta Pribadi Hardiness

Sebagai pembelajaran ketahanan mental dan emosional, ada satu konsep dalam psikologi yang disebut dengan hardiness. Konsep ini menjelaskan tentang tipe kepribadian yang berpengaruh positif

terhadap berbagai aspek individu yang berfungsi sebagai sumber perlawanan individu saat menghadapi stressor. Termasuk juga kemampuan mengendalikan peristiwa tidak menyenangkan dengan memberi makna positif terhadap peristiwa tersebut sehingga tidak menimbulkan stres. Kepribadian tahan banting (*hardiness personality*) dalam Islam disebut ketabahan, yakni kemampuan manusia untuk bertahan dalam situasi yang kurang menyenangkan secara psikologis dan mengendalikan emosi.

Ketabahan akan sangat tergambar dalam diri manusia yang mampu dengan sabar menghadapi segala bentuk ujian dan cobaan, bahkan terhadap segala takdir Allah yang dianggap menyakitkan dalam pandangan manusia. Terbiasa menghadapi ujian dan cobaan dengan ketenangan, kesabaran, dan ketabahan akan membuat manusia cenderung memiliki kepribadian yang tangguh, mereka akan menang ketika melawan hawa nafsunya. Ketabahan juga merupakan sebuah proses menguatkan jiwa, di mana manusia mampu menghadapi dan memecahkan masalah, baik ketika menderita, menghadapi cobaan, hukum karma, dan lain sebagainya. Dengan ketenangan jiwa yang dimiliki tidak akan membuat mereka stres ataupun depresi dalam menghadapi ujian dan cobaan.

Hal ini menjadi bukti kuat bahwa tujuan ujian dan cobaan dari Allah adalah semata untuk menjadikan manusia lebih baik lagi selayaknya pelajar yang diwajibkan menempuh ujian untuk menaiki tingkat berikutnya. Mereka meyakini bahwa melalui ujian dan cobaan yang dialami akan membuat keimanan dan keyakinannya terhadap cinta dan kasih sayang Allah semakin bertambah. Segala sesuatu yang Allah hadirkan dalam hidup manusia pastilah hal yang terbaik diantara yang baik. Jika itu suatu yang buruk maka begitulah penilaian manusia. Firman Allah dalam Q.S. al-Baqarah (216) menjelaskan *“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”* Kebahagiaan dan kesenangan tidak selalu menghujani kehidupan kita, ada kalanya musibah dan kesulitan yang menimpa. Namun Allah telah mempertegas dalam Q.S. al-Insyirah (5-6) bahwa sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Oleh karena itu, sejatinya musibah bukanlah hal buruk yang sengaja diberikan Allah pada manusia semata-mata sebagai hukuman atau azab. Manusia harus mulai merubah perspektifnya mengenai musibah, ujian, ataupun cobaan yang dialaminya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, musibah justru merupakan tanda cinta kasih Allah agar kita melakukan hal-hal kebaikan dan meninggalkan apa yang tidak disukai-Nya, agar kita tidak jauh dari-Nya, agar kita tidak terjebak dalam kemaksiatan, agar kita dapat mengingat dan kembali kepada-Nya.

Sebagai seorang mukmin kita diharapkan untuk bisa menjaga hati dengan baik dalam menghadapi segala urusan dalam kehidupan, baik yang berupa nikmat ataupun musibah. Bersyukur atas nikmat dan kebaikan yang diberikan-Nya dan bersabar ketika sedang diuji dengan suatu musibah, yakin bahwa itu juga pasti hal yang baik. Berupaya untuk tidak terjebak dalam euforia kenikmatan yang didapat atau sebaliknya, berlarut dan terpuruk dalam kesedihan ketika musibah datang menguji. Keseimbangan hidup seperti ini perlu dijaga oleh tiap-tiap manusia.

Daftar Pustaka

- As'ad. (2021). Menyikapi Musibah dalam Pandangan Islam. Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam.
- Hamsah, U. (2014). Theodicy: Pendekatan Tauhidi dalam Menghadapi Musibah dan Bencana. Tarjih: Jurnal Tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam, 257-266.
- Mustaqim, A. (2015). Teologi Bencana dalam Perspektif Al-Qur'an. Nun: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir Di Nusantara.
- Wahid, M. N., Fiddarain, Z., & et.al. (2024). Musibah dalam Pandangan Islam: Tinjauan Al-Qur'an dan Hadits. IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary.

Mahabbah: Benarkah Kamu Mencintai Rosul? Kita Sering Bicara Mencintai Rosul Tetapi Kalian Tidak Mengenalnya

Muhammad Syahrul Risqi Subianto

Dalam Islam, mencintai Rasulullah SAW bukanlah sekadar perintah, tetapi juga tanda keimanan yang mendalam. Cinta kepada Rasul adalah fondasi penting yang menghubungkan umat dengan nilai-nilai yang beliau ajarkan. Rasulullah SAW, sebagai utusan Allah yang terakhir, membawa risalah yang menjadi pedoman hidup bagi umat Islam hingga akhir zaman. Beliau adalah teladan sempurna dalam akhlak, kesabaran, kasih sayang, dan ketaatan kepada Allah SWT. Namun, cinta kepada beliau sering kali hanya menjadi ungkapan lisan yang kurang diiringi dengan pemahaman mendalam tentang siapa sebenarnya Rasulullah SAW.

Di berbagai kesempatan, kita mendengar ungkapan cinta kepada Rasulullah dari umat Muslim. Mereka menyatakan kecintaan itu dalam bentuk shalawat, pengakuan, dan berbagai perayaan. Akan tetapi, tanpa pengenalan yang mendalam, cinta itu menjadi kurang bermakna dan dapat kehilangan esensinya. Tidak sedikit yang mengaku mencintai Rasulullah, tetapi belum pernah

mendalami sirah (kisah hidup) beliau, karakter mulianya, atau bahkan ajaran-ajarannya secara utuh. Akibatnya, cinta tersebut hanya menjadi ekspresi emosional yang dangkal, bukan cinta sejati yang tumbuh dari pengenalan, pemahaman, dan penerapan ajaran beliau dalam kehidupan sehari-hari.

Persoalan ini semakin mendesak untuk direnungkan, terutama di tengah tantangan kehidupan modern yang sering kali menjauhkan umat dari nilai-nilai luhur yang dibawa Rasulullah. Dalam realitas sehari-hari, mengaku mencintai Rasul tetapi tidak mengenal atau tidak meneladani sifat-sifatnya berarti mereduksi makna cinta itu sendiri. Cinta kepada Rasul yang sejati semestinya memotivasi umat untuk mengikuti akhlaknya, sabarnya dalam menghadapi cobaan, kelembutannya dalam berinteraksi, dan ketulusannya dalam berdakwah.

1. Cinta Rosul

Mendorong pemahaman yang lebih mendalam tentang makna cinta kepada Rasulullah SAW esai ini bertujuan untuk menggugah kesadaran bahwa cinta kepada Rasul tidak sekadar ucapan atau seremonial, tetapi merupakan hubungan yang didasarkan pada pengenalan dan pemahaman akan kehidupan serta ajaran beliau. Mengajak pembaca untuk merefleksikan kualitas cinta mereka kepada Rasulullah esai ini diharapkan dapat membantu pembaca merenungkan apakah cinta kepada Rasulullah selama ini sudah diwujudkan dalam sikap dan perbuatan atau hanya sebatas pernyataan lisan tanpa kedalaman. Menunjukkan pentingnya meneladani akhlak Rasul dalam kehidupan sehari-hari melalui pembahasan ini, esai ingin menegaskan bahwa cinta kepada Rasul yang sejati harus tercermin dalam upaya mengikuti akhlak beliau dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek ibadah maupun hubungan sosial.

2. Apa Itu Mahabbah

Mahabbah berasal dari bahasa Arab (محبة), yang berarti “cinta” atau “kasih sayang.” Dalam konteks spiritual dan sosial, mahabbah sering dikaitkan dengan cinta yang tulus, murni, dan mendalam kepada Allah, sesama manusia, atau makhluk hidup secara umum.

Berikut adalah pandangan beberapa ahli tentang konsep *mahabbah*:

1. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah

Menurut Ibnu Qayyim, *mahabbah* adalah inti dari ibadah. Ia menyebutkan bahwa cinta kepada Allah adalah bentuk tertinggi dari ketaatan dan hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. Dalam bukunya *Madarij as-Salikin*, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa *mahabbah* memiliki beberapa tingkatan, mulai dari rasa cenderung, kasih sayang, hingga cinta yang mendalam dan meliputi seluruh aspek kehidupan.

2. Imam Al-Ghazali

Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* mengartikan *mahabbah* sebagai salah satu maqam dalam tasawuf, yaitu kondisi spiritual di mana seseorang mencapai keintiman dengan Allah. *Mahabbah* menurut Al-Ghazali melibatkan perasaan cinta yang dibarengi dengan rasa hormat, ketakutan, dan pengharapan.

3. Syaikh Ibn Arabi

Dalam pemikiran tasawuf Ibn Arabi, *mahabbah* adalah refleksi dari sifat Ilahi yang tercermin dalam hati manusia. Ia menekankan bahwa cinta adalah kekuatan universal yang menghubungkan manusia dengan Tuhan dan seluruh ciptaan-Nya. Menurutnya, *mahabbah* bukan sekadar emosi, tetapi juga tindakan nyata yang menunjukkan kasih sayang kepada segala makhluk.

4. Rumi (Jalaluddin Rumi)

Rumi, seorang sufi dan penyair besar, menggambarkan *mahabbah* sebagai daya tarik antara jiwa manusia dan Tuhan. Ia sering menggunakan metafora cinta untuk menjelaskan hubungan antara hamba dan Sang Pencipta, di mana cinta adalah pendorong utama dalam perjalanan spiritual.

Kaitan dengan Psikologi

Tema “*Mahabbah*: Benarkah Kamu Mencintai Rasul? Kalian Seringkali Bicara Cinta Rasul Tetapi Kalian Tidak Mengenalnya” memiliki kaitan yang erat dengan psikologi, terutama dalam konteks

bagaimana cinta dan afeksi terbentuk, serta bagaimana keduanya mempengaruhi perilaku dan keyakinan seseorang. Berikut adalah beberapa hubungan tema ini dengan psikologi: Cinta sebagai Afeksi yang Tumbuh dari Pengenalan dan Pemahaman Dalam psikologi, cinta yang sejati dan mendalam biasanya dibangun melalui pemahaman dan keterikatan yang berkembang dari pengetahuan yang mendalam tentang objek yang dicintai. Konsep *attachment theory* (teori keterikatan) menunjukkan bahwa keterikatan emosional seseorang membutuhkan pengenalan yang konsisten dan pengalaman bersama yang bermakna. Tema ini mengajarkan bahwa cinta kepada Rasul bukan hanya tentang kata-kata, tetapi perlu adanya proses mengenal pribadi beliau secara mendalam, yang akan membentuk afeksi yang lebih kuat dan autentik.

Hubungan antara sikap dan tindakan dalam mem- praktikkan keyakinan psikologi sosial menyoroti fenomena kesenjangan antara sikap dan tindakan (*attitude-behavior gap*), yaitu ketika seseorang memiliki keyakinan atau sikap tertentu namun tidak merefleksikannya dalam perilaku nyata. Pada tema ini, pengakuan cinta kepada Rasul yang tidak disertai tindakan nyata mencerminkan kesenjangan ini.

Psikologi mengajarkan pentingnya *cognitive dissonance* (disonansi kognitif), yaitu ketidaksesuaian antara apa yang seseorang yakini dengan apa yang ia lakukan, yang dapat memicu ketidaknyamanan. Hal ini mendorong seseorang untuk menyesuaikan perilakunya agar lebih sejalan dengan keyakinannya.

Mahabbah, yang berarti cinta atau kasih sayang dalam bahasa Arab, merupakan konsep spiritual yang sangat penting dalam Islam. Berdasarkan pandangan para ahli seperti Ibnu Qayyim, Al-Ghazali, Ibn Arabi, dan Rumi, mahabbah mencakup dimensi emosi, pemahaman, dan tindakan.

Cinta sejati kepada Allah atau Rasulullah SAW tidak hanya sekadar pengakuan lisan, tetapi harus diwujudkan melalui pengenalan mendalam, pemahaman, dan peneladanan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. *Mahabbah* mengajarkan hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan serta sesama makhluk melalui rasa kasih sayang dan tindakan nyata.

Dalam kaitannya dengan psikologi, *mahabbah* dapat dilihat sebagai bentuk keterikatan emosional yang mendalam yang dibangun melalui pengenalan dan pemahaman. Cinta sejati mencerminkan harmoni antara keyakinan dan perilaku,

menjadikannya dasar bagi kehidupan yang bermakna dan spiritual.

Daftar Pustaka

- Badruddin, B. (2010). Al-Qur'an Sebagai Sumber Konsep Tasawuf. *Al Fath*, 4(1), 97-108.
- Burhani, M., & Fadhila, M. EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi. Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam).
- Fikra, H. (2021). Studi Pustaka Sistematis: Mahabah dalam Tasawuf Kontemporer Perspektif Buya Nursamad Kamba. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 354-364.
- Fikri, M. R. (2023). *Psikologi Cinta Nabi Ibrahim Dan Ismail Kepada Allah (Telaah QS. Ash-Shafaat ayat 100-111 dalam Kitab Tafsir Al-Azhar)*
- Moh Safrudin, M. (2023). Integrasi Konsep Mahabah Al-Tustari Dan Psikologi Humanistik Abraham Maslow.

Ketulusan Cinta: Menemukan Makna Ikhlas dalam Hubungan Antarpribadi

Erry Septianingrum

Cinta adalah salah satu emosi paling mendalam yang dialami oleh manusia, berfungsi sebagai pengikat dalam berbagai hubungan antarpribadi. Dalam konteks ini, ketulusan cinta menjadi elemen penting yang menentukan kualitas dan keberlanjutan hubungan tersebut. Ketulusan, atau ikhlas, dalam mencintai bukan hanya sekadar ungkapan perasaan, tetapi juga mencakup tindakan nyata yang mencerminkan komitmen, pengorbanan, dan penghargaan terhadap orang yang dicintai.

Dalam banyak tradisi dan pemikiran, baik dalam psikologi maupun spiritualitas, ketulusan cinta sering kali dihubungkan dengan konsep memberi tanpa mengharapkan imbalan. Hal ini sejalan dengan pandangan Erich Fromm yang menyatakan bahwa cinta sejati adalah tindakan memberi yang tulus, di mana individu tidak hanya mencari kepuasan pribadi, tetapi juga berusaha untuk memenuhi kebutuhan dan kebahagiaan orang lain. Di sisi lain, pemikiran Ibn Qayyim al Jauziyyah menekankan bahwa cinta yang ikhlas adalah bentuk pengabdian yang mendalam, di mana seorang pecinta rela mengutamakan kepentingan orang

yang dicintainya di atas kepentingan diri sendiri.

Namun, dalam praktiknya, menemukan makna ikhlas dalam hubungan antarpribadi sering kali menghadapi berbagai tantangan. Ketidakpastian, ekspektasi, dan ego dapat mengaburkan niat tulus seseorang, sehingga mengganggu dinamika hubungan. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi dan memahami konsep ketulusan cinta dalam konteks hubungan antarpribadi, agar individu dapat membangun hubungan yang lebih sehat, harmonis, dan bermakna.

Essai ini diharapkan para pembaca dapat menemukan pemahaman yang lebih dalam mengenai ketulusan cinta dan bagaimana penerapannya dapat memperkaya hubungan antarpribadi. Dengan memahami makna ikhlas dalam cinta, individu diharapkan dapat mengembangkan sikap saling menghargai, empati, dan komitmen yang kuat, sehingga menciptakan hubungan yang tidak hanya memuaskan secara emosional, tetapi juga berkelanjutan dan penuh makna.

Segitiga Cinta

Terdapat sebuah teori segitiga cinta yang dikemukakan oleh Robert J. Sternberg menyatakan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen utama: keintiman, hasrat, dan komitmen, yang saling berinteraksi dan membentuk berbagai jenis cinta dalam hubungan manusia. Keintiman merujuk pada kedekatan emosional dan keterhubungan antara pasangan, menciptakan rasa aman dan saling percaya melalui komunikasi terbuka dan empati. Hasrat berkaitan dengan ketertarikan fisik dan seksual, yang sering kali menjadi komponen paling mencolok di awal hubungan, namun dapat berfluktuasi seiring waktu.

Sementara itu, komitmen adalah keputusan untuk mencintai dan mempertahankan hubungan dalam jangka panjang, meskipun menghadapi tantangan. Ketiga komponen ini saling mempengaruhi; keintiman yang kuat dapat meningkatkan hasrat, dan komitmen yang solid mendukung keduanya. Dengan memahami dinamika ini, pasangan dapat bekerja sama untuk membangun cinta yang sehat, meningkatkan keintiman melalui komunikasi yang lebih baik, menjaga hasrat dengan menciptakan momen romantis, dan memperkuat komitmen dengan menetapkan tujuan bersama. Teori segitiga cinta Sternberg tidak hanya relevan dalam hubungan romantis, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai

jenis hubungan interpersonal, sehingga membantu kita membangun hubungan yang lebih kuat dan bermakna dalam kehidupan kita.

Timbulnya tiga komponen segitiga cinta—keintiman, hasrat, dan komitmen—dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor dari diri sendiri dan pasangan. Keintiman sering kali dimulai dari kemampuan individu untuk membuka diri dan berbagi perasaan serta pengalaman dengan pasangan, menciptakan kedekatan emosional yang mendalam. Ketika kedua belah pihak saling mendukung dan menghargai, keintiman ini akan semakin kuat. Hasrat, di sisi lain, muncul dari daya tarik fisik dan ketertarikan seksual yang dirasakan oleh masing-masing individu. Faktor-faktor seperti penampilan, kepribadian, dan interaksi yang menyenangkan dapat meningkatkan hasrat antara pasangan. Sementara itu, komitmen terbentuk dari keputusan sadar untuk mencintai dan mempertahankan hubungan, yang dipengaruhi oleh nilai-nilai pribadi dan keyakinan masing-masing individu tentang cinta dan pernikahan. Ketika kedua pasangan memiliki visi dan tujuan yang sama, komitmen ini akan semakin kokoh. Dengan demikian, ketiga komponen ini saling berinteraksi dan berkembang berdasarkan dinamika antara diri sendiri dan pasangan, menciptakan fondasi yang kuat untuk hubungan yang harmonis dan langgeng.

Berdasarkan segi tiga cinta di atas terdapat juga beberapa ayat Al-Qur'an, sebagai contoh:

1. *Intimacy* (kedekatan emosional dan rasa saling pengertian)

Islam mendorong kedekatan emosional dan kasih sayang antara pasangan. Al-Qur'an menekankan pentingnya hubungan yang dilandasi cinta dan rahmat.

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan diantaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (QS. Ar Rum: 21)

2. *Passion* (gairah dan ketertarikan)

Gairah dalam hubungan suami istri adalah bagian dari fitrah manusia yang diatur oleh syariat. Islam tidak mengabaikan aspek fisik dalam hubungan, bahkan menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan ini adalah ibadah

jika dilakukan dengan cara yang halal. Hadis Nabi SAW juga menunjukkan pentingnya hubungan romantis yang sehat:

“Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik kepada keluarganya, dan aku adalah yang paling baik kepada keluargaku.”— (HR. Tirmidzi)

3. Commitment (komitmen jangka panjang)

Komitmen dalam hubungan pernikahan sangat ditekankan dalam Islam. Pernikahan dianggap sebagai perjanjian yang kokoh (*mîtsâqan ghalîzhâ*), yang memerlukan kesungguhan dan kesetiaan.

Artinya:

“Dan (diharamkan juga kamu menikahi) perempuan yang bersuami, kecuali hamba sahaya perempuan (tawanan perang) yang kamu miliki sebagai ketetapan Allah atas kamu. Dan dihalalkan bagimu selain (perempuan-perempuan) yang demikian itu jika kamu berusaha dengan hartamu untuk menikahnya bukan untuk berzina. Maka karena kenikmatan yang telah kamu dapatkan dari mereka, berikanlah maskawinnya kepada mereka sebagai suatu kewajiban. Tetapi tidak mengapa jika ternyata di antara kamu telah saling merelakannya, setelah ditetapkan. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.”. (QS. An-Nisa: 24)

Perbedaan Cinta Sejati dan Cinta Sementara

Cinta sejati dan cinta sementara adalah dua bentuk cinta yang memiliki karakteristik dan dampak yang sangat berbeda dalam kehidupan manusia. Cinta sejati, menurut pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Erich Fromm, adalah cinta yang tulus, mendalam, dan berkomitmen, di mana pasangan saling menerima satu sama lain dengan segala kelebihan dan kekurangan. Cinta ini ditandai oleh rasa saling menghormati, perhatian, dan tanggung jawab yang kuat, serta keinginan untuk tumbuh dan berkembang bersama.

Dalam cinta sejati, individu tidak hanya mencari kebahagiaan untuk diri sendiri, tetapi juga berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi orang yang dicintai, mencerminkan sikap ikhlas yang menjadi fondasi hubungan yang sehat. Sebaliknya, cinta sementara seringkali bersifat dangkal dan tidak bertahan lama, lebih didasarkan pada ketertarikan fisik atau pengalaman emosional yang intens namun tidak mendalam. Cinta ini cenderung mengedepankan

kepentingan pribadi dan sering kali diwarnai oleh egoisme, di mana individu terjebak dalam perasaan saling menginginkan tanpa adanya komitmen yang kuat. Ketika tantangan muncul, cinta sementara mudah pudar, karena tidak ada dasar yang kokoh untuk mempertahankan hubungan tersebut.

Dalam konteks ini, ikhlas menjadi elemen penting dalam cinta sejati; ketika seseorang mencintai dengan tulus, mereka tidak hanya mencari kepuasan diri, tetapi juga berusaha untuk memahami dan mendukung pasangan mereka dalam setiap keadaan. Cinta sejati yang dilandasi oleh ikhlas menciptakan ikatan yang harmonis dan saling menguntungkan, di mana kedua belah pihak merasa aman dan dihargai. Di sisi lain, cinta sementara sering kali berujung pada kekecewaan dan perpisahan, karena tidak ada komitmen yang mendalam untuk menghadapi rintangan bersama. Dengan memahami perbedaan ini, individu dapat lebih bijak dalam memilih dan membangun hubungan yang bermakna, serta menghindari keterjebakan dalam cinta yang tidak memberikan kebahagiaan jangka panjang. Cinta sejati, yang ditandai oleh keikhlasan dan komitmen, tidak hanya memberikan kebahagiaan, tetapi juga menjadi sumber kekuatan dan dukungan dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan.

Cinta Yang Ikhlas Sebagai Kunci Kebahagiaan Sejati

Cinta yang ikhlas merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sering kali diabaikan, padahal ia memiliki peranan penting sebagai kunci kebahagiaan sejati. Dalam konteks spiritual dan moral, cinta yang ikhlas tidak hanya sekadar perasaan, tetapi juga mencakup niat dan tindakan yang tulus tanpa pamrih. Menurut ajaran Imam Al-Ghazali, ikhlas adalah inti dari setiap amal perbuatan yang dilakukan oleh seorang hamba. Ketika cinta dilandasi dengan keikhlasan, maka hubungan yang terjalin akan menjadi lebih bermakna dan mendalam. Cinta yang ikhlas mengajarkan kita untuk mencintai tanpa mengharapkan imbalan, sehingga kita dapat merasakan kebahagiaan yang hakiki.

Dalam praktiknya, cinta yang ikhlas dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, baik itu cinta kepada Allah, cinta kepada sesama manusia, maupun cinta kepada diri sendiri. Cinta kepada Allah, misalnya, mendorong kita untuk menjalani hidup sesuai dengan perintah-Nya, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan kebahagiaan dalam jiwa. Sementara itu, cinta kepada sesama

manusia yang tulus akan menciptakan hubungan yang harmonis, saling mendukung, dan penuh kasih sayang, yang merupakan fondasi dari masyarakat yang sejahtera. Di sisi lain, cinta yang ikhlas kepada diri sendiri juga penting, karena dengan mencintai diri sendiri, kita dapat menghargai dan merawat diri, sehingga mampu memberikan cinta yang lebih baik kepada orang lain.

Dalam dunia yang sering kali dipenuhi dengan kepentingan pribadi dan riya', cinta yang ikhlas menjadi oase yang menyegarkan, mengingatkan kita akan pentingnya niat yang tulus dalam setiap interaksi. Dengan demikian, cinta yang ikhlas bukan hanya sekadar emosi, tetapi merupakan sebuah komitmen untuk berbuat baik dan mendekatkan diri kepada Allah, yang pada akhirnya akan membawa kebahagiaan sejati dalam hidup kita. Ketika kita mampu mencintai dengan ikhlas, kita tidak hanya menemukan kebahagiaan dalam diri sendiri, tetapi juga menyebarkan kebahagiaan kepada orang-orang di sekitar kita, menciptakan lingkungan yang penuh cinta dan kedamaian. Oleh karena itu, cinta yang ikhlas seharusnya menjadi tujuan utama dalam setiap aspek kehidupan, karena ia adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan yang abadi.

Ketulusan cinta merupakan elemen krusial dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan bermakna. Cinta yang ikhlas tidak hanya melibatkan ungkapan perasaan, tetapi juga tindakan nyata yang mencerminkan komitmen, pengorbanan, dan penghargaan terhadap pasangan. Teori segitiga cinta Sternberg, yang mencakup keintiman, hasrat, dan komitmen, menunjukkan bahwa ketiga komponen ini saling mempengaruhi dan dapat diperkuat melalui komunikasi yang baik dan penciptaan momen romantis.

Namun, dalam praktiknya, individu sering menghadapi tantangan seperti ketidakpastian, ekspektasi, dan ego yang dapat mengaburkan niat tulus. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menerapkan konsep ketulusan cinta dalam hubungan agar dapat menciptakan lingkungan yang penuh cinta dan kedamaian. Dengan mencintai secara ikhlas, individu tidak hanya menemukan kebahagiaan dalam diri sendiri, tetapi juga menyebarkan kebahagiaan kepada orang-orang di sekitar mereka, yang pada akhirnya menjadi kunci untuk mencapai kebahagiaan yang abadi dalam hidup.

Daftar Pustaka

- Sanu, D. K., & Taneo, J. (2020). Analisis Teori Cinta Sternberg dalam Keharmonisan Rumah Tangga. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(02), 193-209.
- Loka, M. P., & Yulianti, E. R. (2019). Konsep Cinta (Studi Banding Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Erich Fromm). *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 72-84.
- 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.

@galuhpatria

Tren Marriage is Scary: Mengelola Ketakutan Menjadi Kesiapan Pernikahan dengan Nafas Ridha

Khodijah Zahra

Akhir-akhir ini, tren *marriage is scary* banyak mendominasi di media sosial seperti tiktok dan Instagram. Pernikahan yang digambarkan sebagai simbol dan puncak cinta berubah menjadi sumber kecemasan bagi para generasi muda. Para generasi muda banyak menyuarakan tentang pernikahan yang penuh dengan konflik seperti pasangan yang selingkuh, pekerjaan rumah yang tidak selesai, ditambah dengan tekanan biaya hidup yang makin tinggi. Hal tersebut didukung dengan banyak berita selebgram yang mengalami KDRT dalam pernikahannya, peran suami istri yang timpang sampai berita tentang perselingkuhan pasangan yang membuat para generasi muda semakin khawatir dan enggan untuk menikah.

Kasus perselingkuhan yang dipublikasikan melalui media sosial khususnya korban yang merupakan selebgram atau artis dengan jumlah pengikut yang besar, sering kali menjadi sorotan utama di kalangan pengguna media sosial. Hal ini tentunya dapat menimbulkan berbagai dampak baik pada pelaku, anak, kerabat, sampai netizen yang turut menyaksikan berita ini. Pelaku akan

merasakan efek jera, kerabat pelaku maupun korban akan terkena dampaknya dan menjadi pembicaraan di lingkungan. Bahkan netizen atau penonton yang sering menyaksikan berita merasakan kecemasan untuk membangun rumah tangga. Banyak netizen yang mengungkapkan keemasannya di kolom komentar bahwa mereka menjadi takut untuk menikah. (Avvyat Anantya & Mirna Nur Alia Abdullah, 2024)

Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah perceraian di Indonesia sampai dengan Februari 2024 sebesar 408.347 kasus. Faktor yang menjadi penyebab perceraian cukup banyak yaitu ekonomi, murtad, perkawinan paksa, perselisihan terus menerus, cacat badan, kekerasan rumah tangga, poligami, dihukum penjara, meninggalkan salah satu pihak, judi, madat, mabuk dan zina. Penyebab perceraian didominasi karena perselisihan terus menerus dengan jumlah 251.828 kasus diikuti oleh faktor meninggalkan salah satu pihak sebanyak 34.322 kasus. Kasus perceraian yang makin tinggi ini menambah kekhawatiran para generasi muda dalam memutuskan menikah.

Pernikahan adalah fitrah seorang manusia. Dalam hirarki kebutuhan menurut Maslow, manusia memiliki kebutuhan untuk dicintai dan mencintai. Pernikahan merupakan sebuah hubungan antar laki laki dan perempuan di mana mereka memiliki komitmen dan dalam hubungan tersebut dan didalamnya kebutuhan akan rasa cinta terpenuhi. Pernikahan merupakan jalan yang sah dalam melanjutkan proses regenerasi dan menjamin keberlanjutan keberadaan manusia (Kamisetuddhuha, 2021). Dalam Al Qur'an, Allah telah memberikan petunjuk bahwa hakikat manusia adalah berpasang-pasangan.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.” (QS. Ar-Rum: 21).

Allah *subhanahu wa ta'ala* telah memberikan karunia kepada manusia dengan menciptakan jenis kelamin laki laki dan perempuan yang dengannya mereka dapat berpasangan sehingga merasakan ketentraman dan rasa kasih sayang. Begitu pentingnya pernikahan dalam agama islam sehingga di dalam Al Qur'an disebutkan.

Terdapat empat tujuan dalam menikah menurut pandangan Fahrudin Faiz. Pertama adalah tujuan biologis di mana fisik atau tubuh manusia memerlukan penyaluran dalam kebutuhan seksualnya. Kedua yaitu tujuan psikologis di mana manusia secara mental membutuhkan pasangan untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang. Ketiga, tujuan sosial di mana tujuan menikah adalah melanjutkan keturunan. Keempat yaitu tujuan religius di mana menikah merupakan sunnah dalam agama.

Meskipun pernikahan merupakan fitrah manusia, banyak generasi muda terutama generasi milenial yang memilih untuk menunda pernikahan. Gagal dalam pernikahan menjadi salah satu alasan mengapa orang takut dan cemas ketika mendengar kata menikah. Banyak perempuan yang beranggapan bahwa menikah hanya memberikan ruang laki laki untuk memuaskan Hasrat seksualnya sedangkan bagi perempuan akan kehilangan kebebasannya. (Kamisetuddhuha, 2021). Faktor internal yang menyebabkan seseorang cenderung takut menikah menurut Kamisetuddhuha (2021) yaitu takut kehilangan karir, tidak ingin terikat komitmen, tidak ingin menanggung beban ekonomi dan trauma masa lalu. Sedangkan faktor eksternal seseorang cenderung takut menikah adalah perubahan struktur sosial dan budaya dan kesalahan penafsiran teks keagamaan.

Orang yang takut menikah akan lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan mereka yang menikah. Sebagai manusia yang normal, mereka akan membutuhkan teman dan *partner* dalam menjalankan aktivitas dan tempat untuk mencurahkan kasih sayang. Apabila seseorang tidak memiliki pasangan, ia akan merasa kesepian. Selain itu, masalah yang mungkin muncul apabila seseorang takut menikah adalah ketidakmampuan dalam menjaga kesucian diri. Pernikahan merupakan ajaran yang sejalan dengan kebutuhan moral manusia yang ingin menikmati kenikmatan dan kebahagiaan dalam waktu yang bersamaan dia membutuhkan justifikasi yang baik atas perbuatan tersebut.

Memahami dengan baik bahwa dalam pernikahan tentu tidak akan terlepas dari konflik merupakan dasar penerimaan manusia dalam menghadapi ketakutan dalam pernikahan.

Dalam pernikahan, seseorang tentu akan mengalami berbagai permasalahan yang wajar terjadi dalam pernikahan, seperti ekonomi yang rendah, permasalahan komunikasi, anak dan sebagainya. Yang perlu dipahami adalah kegagalan atau konflik dalam pernikahan bukanlah akhir, melainkan bagian dari perjalanan untuk mencapai kedewasaan spiritual dan emosional. Dengan konflik, pasangan akan menjadi kuat dan dewasa. Setiap konflik dalam pernikahan sering kali menjadi cermin bagi individu untuk mengevaluasi diri yang dengannya seseorang akan menjadi lebih baik lagi.

Menyadari dan menerima segala ketetapan Allah dengan penuh keikhlasan dan ketenangan hati dalam islam disebut Ridha. Sikap Ridha bisa menjadi jawaban bagi seseorang yang mengalami konflik batin akibat ketakutan untuk menikah. Menyadari dan menerima bahwa seluruh takdir Allah termasuk konflik dalam pernikahan dengan penuh keikhlasan merupakan langkah yang tepat akan seseorang tidak selalu dihantui oleh ketakutan untuk menikah. Ridha bukan hanya menerima takdir dengan pasrah, namun juga meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti memiliki hikmah dan kebaikan yang dikehendaki oleh Allah. Keyakinan bahwa dibalik ketetapan Allah pasti memiliki hikmah bisa membuat seseorang menjadi lebih tenang dan meringankan beban pikiran.

Seringkali ketakutan terhadap pernikahan muncul karena harapan yang terlalu tinggi terhadap pasangan atau pernikahan itu sendiri. Seseorang yang berharap pasangannya dapat memahaminya dengan baik, memiliki hubungan pernikahan yang romantis, ekonomi yang aman memadai bisa menjadi terjatuh saat menghadapi bahwa realita pernikahan tidak seindah yang diharapkan. Dengan Ridha, seseorang diajarkan untuk menerima pasangan dengan segala kelebihan dan kekurangannya, serta melihat setiap dinamika pernikahan sebagai ladang pahala.

Tentu dalam menyadari bahwa konflik dalam pernikahan tidak dapat dihindari bukan berarti seseorang menjadi pasrah dan berpangku tangan saja. Kesadaran dan penerimaan akan konflik yang mungkin terjadi harus tetap disertai dengan usaha untuk meminimalisir konflik yang mungkin muncul. Keyakinan akan ketetapan Allah *subhanahu wa ta'ala* berfungsi sebagai penguat mental manusia dan usaha untuk meminimalisir konflik merupakan langkah ikhtiar bagi manusia dalam memilih ketetapanNya.

Manusia diberi karunia oleh Allah dengan kecerdasan dan kemampuan untuk berfikir, termasuk kemampuan problem

solving. Kemampuan inilah yang harus dimanfaatkan oleh manusia untuk mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin agar ketika akan masuk dalam jenjang pernikahan mereka akan menjadi lebih siap dan kuat. Belajar lebih giat, memperbaiki komunikasi, meningkatkan semangat diri untuk menjadi lebih baik merupakan langkah paling bijak seseorang dibanding hanya berpangku tangan dalam menghadapi ketakutan akan pernikahan. Pastinya disertai dengan penerimaan atau keridhaan terhadap ketetapan Allah yang harus terus kita pupuk agar memiliki ketenangan batin. Kedua hal tersebut harus berjalan berdampingan agar manusia tidak hanya berusaha tanpa kesiapan penerimaan konflik yang mungkin muncul.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Al Baqarah : 286)

Betapa romantisnya Allah dalam memberikan bekal untuk terus menyadari dan menerima ketetapan Allah yang pasti dibalikinya tentu ada hikmah yang tersimpan. Sebagaimana ketika seseorang menghadapi permasalahan dalam kehidupan pernikahannya, tentu ujian tersebut diberikan karena Allah menginginkan kita menjadi pribadi yang lebih kuat. Manusia hanyalah hamba dari Sang Pencipta dan tidak ada tempat bergantung terbaik melainkan hanya kepada Penciptanya. KeridhaanNya-lah yang akan mengantarkan ke tempat terbaik di dunia dan akhirat yaitu surga-Nya. Semoga Allah senantiasa memberikan kita kekuatan dan hidayahNya agar dapat bersua di surga-Nya kelak.

Daftar Pustaka

- Avvyat Anantya & Mirna Nur Alia Abdullah. (2024). Perceraian Di Era Digital: Kasus Perselingkuhan Menjadi Tren Di Media Sosial Dan Dampaknya. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 3(2), 100–107. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3313>
- Darojat, K., & Soleh, A. K. (2023). Komparasi Konsep Ridha dalam Al-Qur'an dan Konsep Psychological Well Being.
- Kamisatuddhuha. (2021). *Pernikahan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Solusi Terhadap Fenomena Takut Menikah)* [Institut PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/611>

Cinta Duniawi ke Cinta Ilahi: Mahabbah sebagai Jawaban atas Hedonisme di Masyarakat Era Modern

Hidayat Kurniawan

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia mengalami perubahan besar yang mempengaruhi pola hidup manusia. Masyarakat modern, dengan kemajuan teknologi dan globalisasi yang cepat, semakin terhubung satu sama lain, tetapi seringkali terjebak dalam nilai-nilai materialisme dan konsumerisme yang menekankan pada kepuasan instan dan kenikmatan fisik. Keinginan untuk meraih kebahagiaan sering kali terperangkap dalam pencarian kesenangan duniawi yang bersifat sementara, seperti konsumsi barang mewah, pencapaian status sosial, dan pemenuhan keinginan indrawi. Konsep ini dikenal dengan istilah hedonisme, yang berpendapat bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup tercapai melalui pemenuhan hasrat pribadi.

Hedonisme telah menjadi paham yang dominan dalam masyarakat modern, didorong oleh pengaruh media massa, budaya populer, dan tekanan sosial untuk mengejar kesuksesan materi. Meskipun banyak orang mengejar gaya hidup hedonistik, banyak

pula yang merasakan ketidakpuasan mendalam. Meskipun segala bentuk kenikmatan duniawi telah tercapai, perasaan kosong dan tidak puas tetap mengganggu banyak individu. Fenomena ini menunjukkan suatu ironi besar—bahwa pencapaian materi yang seharusnya membawa kebahagiaan justru menimbulkan keresahan batin yang lebih dalam.

Di tengah fenomena ini, muncul alternatif untuk mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan, yaitu melalui konsep *mahabbah* atau cinta Ilahi dalam ajaran tasawuf. Dalam tasawuf, *mahabbah* dipahami bukan hanya sebagai cinta terhadap sesama, tetapi juga sebagai cinta kepada Tuhan yang menjadi pusat kehidupan spiritual seseorang. Cinta Ilahi yang murni ini mengarahkan individu untuk mengutamakan kedamaian batin dan hubungan spiritual dengan Tuhan, ketimbang mengejar kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara. Tasawuf mengajarkan bahwa kedamaian sejati tidak ditemukan dalam pemenuhan hasrat duniawi, tetapi dalam cinta tulus kepada Tuhan dan penerimaan terhadap takdir-Nya.

Melalui pendekatan psikologi tasawuf, *mahabbah* dapat dipahami sebagai kekuatan transformatif yang membawa seseorang keluar dari siklus hedonisme yang mengelilingi masyarakat modern. Dengan menjalani praktik spiritual yang diajarkan dalam tasawuf, seseorang dapat membersihkan jiwa dan hati dari ketergantungan pada dunia yang fana, serta menemukan kedamaian yang berasal dari pengabdian kepada Tuhan. Oleh karena itu, dalam esai ini, penulis akan menguraikan bagaimana *mahabbah*, sebagai bentuk cinta Ilahi dalam tasawuf, dapat menjadi solusi bagi kebingungan dan ketidakpuasan yang muncul akibat gaya hidup hedonistik yang berkembang di masyarakat.

Hedonisme dalam Masyarakat Modern

Hedonisme, berasal dari kata Yunani *hedone* yang berarti kesenangan, adalah gaya hidup yang berfokus pada pencarian kenikmatan dan kepuasan tanpa batas. Hedonisme merupakan pandangan hidup yang menempatkan pencarian kenikmatan dan kebahagiaan duniawi sebagai tujuan utama hidup. Dalam konteks masyarakat modern, hedonisme sering dikaitkan dengan gaya hidup konsumtif yang mengutamakan kepuasan segera, seperti belanja barang mewah, mengejar popularitas, atau memenuhi kebutuhan fisik tanpa batas. Fenomena ini banyak dipengaruhi oleh

media sosial, yang memperlihatkan gambaran kehidupan glamor yang membuat individu merasa tertarik untuk mengejar standar kehidupan serupa.

Namun, meskipun banyak orang terlibat dalam pencarian kesenangan duniawi, mereka sering kali merasa kosong. Perasaan ketidakpuasan ini muncul karena kesenangan yang didapatkan dari hal-hal materi bersifat sementara dan tidak memberikan kedamaian batin yang sejati. Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli menunjukkan bahwa masyarakat yang terperangkap dalam gaya hidup hedonis sering mengalami kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan meskipun mereka memiliki segalanya. Hal ini juga terlihat dalam hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh negatif konsumsi berlebihan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial (Davidson & Fredrickson, 2023).

Mahabbah: Cinta Ilahi dalam Tasawuf

Tasawuf, sebagai bagian dari tradisi spiritual dalam Islam, menawarkan jalan yang berbeda untuk mencapai kebahagiaan sejati. Salah satu konsep utama dalam tasawuf adalah *mahabbah*, yang berarti cinta Ilahi. *Mahabbah* adalah bentuk cinta yang murni kepada Tuhan, yang mengutamakan kedamaian batin dan hubungan spiritual yang dalam dengan Tuhan. Dalam tasawuf, cinta kepada Tuhan dipandang sebagai sumber dari segala kebaikan dan kedamaian, dan hanya melalui cinta Ilahi inilah seseorang dapat meraih kebahagiaan yang abadi.

Tasawuf mengajarkan bahwa manusia seharusnya tidak terjebak dalam pencarian kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara. Sebaliknya, dengan menumbuhkan cinta Ilahi dalam hati, seseorang dapat merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang tidak terpengaruh oleh keadaan eksternal. Dalam praktik tasawuf, meditasi, dzikir, dan pengendalian nafsu adalah cara-cara yang ditempuh untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperkuat *mahabbah*.

Mahabbah sebagai Solusi terhadap Hedonisme

Menghadapi tantangan hedonisme yang semakin kuat di masyarakat modern, *mahabbah* menawarkan jalan keluar yang lebih mendalam dan transformatif. Melalui penerapan prinsip-prinsip tasawuf, individu dapat memahami bahwa kebahagiaan

sejati bukan terletak pada pemenuhan hasrat duniawi, melainkan dalam pengabdian kepada Tuhan dan penerimaan terhadap kehendak-Nya.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam jurnal oleh Sidiq (2023), cinta Ilahi mampu mengubah cara pandang seseorang terhadap kehidupan, mengalihkan fokus dari kesenangan sementara kepada pencarian kedamaian batin. Praktik *mahabbah* membantu individu untuk melepaskan diri dari ketergantungan pada dunia material dan menemukan kedamaian dalam hati yang tidak tergoyahkan oleh keadaan eksternal. Konsep ini juga dijelaskan oleh Abu Hamid al-Ghazali dalam “Ihya’ Ulum al-Din”, yang menyatakan bahwa kebahagiaan hakiki hanya dapat ditemukan dalam hubungan yang dekat dengan Tuhan, bukan dalam pencarian kenikmatan duniawi yang bersifat sementara.

Penelitian oleh Nasution (2024) dalam kajian psikologi sosial menunjukkan bahwa individu yang mengembangkan hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhan cenderung lebih tahan terhadap tekanan sosial dan kecenderungan untuk terjebak dalam siklus hedonisme. Dengan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, mereka dapat menemukan kedamaian batin yang lebih langgeng dan menghindari perasaan kosong yang sering kali mengiringi gaya hidup hedonistik.

Praktik Mahabbah dalam Kehidupan Seharian-hari

Untuk menerapkan konsep *mahabbah* dalam kehidupan sehari-hari, seseorang perlu menjalani beberapa praktik spiritual yang dapat membersihkan hati dari ketergantungan pada duniawi. Beberapa cara yang diajarkan dalam tasawuf untuk mengembangkan *mahabbah* antara lain: (1).Dzikir dan Kontemplasi: Dengan rutin berzikir (mengingat Allah), individu dapat menciptakan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan meningkatkan kesadaran spiritual. Dzikir mengingatkan seseorang untuk selalu bersyukur dan menghindari rasa puas yang berlebihan terhadap pencapaian duniawi. (2).Pengendalian Nafsu: Salah satu aspek penting dalam tasawuf adalah pengendalian nafsu, yang mengarah pada pembebasan diri dari keinginan duniawi yang berlebihan. Hal ini memungkinkan individu untuk meraih kedamaian batin tanpa terpengaruh oleh keinginan materi. (3).Berbuat Baik dan Membantu Sesama: *Mahabbah* juga melibatkan kasih sayang terhadap sesama. Dengan berbuat baik, membantu orang lain, dan

berbagi kebahagiaan, seseorang dapat merasakan kebahagiaan yang lebih bermakna dan langgeng.

Cinta duniawi yang berorientasi pada hedonisme sering kali hanya membawa kebahagiaan sementara dan tidak pernah memuaskan. Masyarakat modern, yang terperangkap dalam gaya hidup konsumtif, semakin membutuhkan alternatif untuk menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam. *Mahabbah*, sebagai cinta Ilahi dalam ajaran tasawuf, menawarkan solusi terhadap perasaan kosong yang muncul akibat hedonisme. Dengan mengutamakan hubungan spiritual dengan Tuhan dan membebaskan diri dari ketergantungan pada duniawi, individu dapat mencapai kedamaian batin yang sejati. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik *mahabbah* dapat diterapkan melalui dzikir, pengendalian nafsu, dan perbuatan baik, yang semuanya mengarah pada pencapaian kebahagiaan yang lebih abadi dan transformatif.

Daftar Pustaka

- Doloy, F., Tasik, F. F. C. T., & Moku, B. J. (2020). Kajian Gaya Hidup Hedonisme Masyarakat Desa Tateli Tiga Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Saputri, A. A. I., & Islamy, A. (2021). Nilai-Nilai Maqasid Syariah dalam Fungsi Keluarga di Tengah Pandemi Covid-19. *Al-Qisthu: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Hukum*, 19(1), 1-15.
- Hakim, M. N., Sirojuddin, A., & Kartiko, A. (2023). Simbol Masyarakat Sufistik: Studi Peran Majelis Dzikir Al-Khidmah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(3), 525-538.
- Prathama, P. A., & Mahadwistha, M. Z. (2024). Studi Fenomenologi: Konsep Cinta Dan Kasih Sayang Dalam Islam. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 339-352.
- Isnaini, M. A. (2012). Sastra islam dan *mahabbah* konsep al-hub al-ilahi rabi'ah al-adawiyah dan pengaruhnya dalam tasawuf. *Wardah*, 13(2), 189-198.
- Wasalmi, W. (2014). *Mahabbah* dalam Tasawuf Rabi'ah Al-Adawiah. *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 9(2), 81-87.
- Daulat, D., Suryani, I., & Ansyah, R. (2024). Trend Pemahaman Akhlak pada Masyarakat Modern. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4144-4151.

Pendekatan Mujahadah dan Logotherapy dalam Resolusi Konflik Batin

Supriadin

Konflik batin indeterminate adalah masalah permanen yang merupakan inti dalam diri manusia dan melampaui parameter peradaban, agama atau sistem pemikiran filosofis. Keinginan-keinginan dalam diri manusia tersebut merupakan keinginan dan keyakinan yang ada di dalam dan keluar dari diri manusia. Dalam konteks spiritual, Mujahadah adalah berjuang melawan godaan-godaan dan nafsu-nafsu yang tercela. Dalam Islam Mujahadah adalah upaya yang sungguh-sungguh dalam melakukan peperangan melawan hawa nafsu dan menahan diri untuk mencapai Taqwa dan berusaha sedaya upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Konflik yang ada di dalam diri individu, keniscayaan tidak begitu sederhana untuk dipahami, namun memerlukan pendekatan yang bersifat multidimensi terhadap diri individu yang meliputi aspek sosiologi, psikologis, spiritual dan eksistensial. Berdasarkan penjelasan di atas dalam kerangka tasawuf Islam dan logotherapy yang dikembangkan oleh Victor E Frankl seorang psikiater dari Wina, Austria. Secara sederhana logotherapy didefinisikan sebagai

pendekatan psikoterapi yang berfokus pada pencarian makna hidup (meaning of life) sebagai motivasi dasar manusia. Secara sederhana dan kontemporer dapat dipahami bahwa merujuk pada epistemologi bahasa logotherapy. Kata 'Mujahadah' tentu banyak digunakan dalam lingkup yang lebih besar dalam Islam, khususnya dalam dosa dan hawa nafsu. Alasan penulis mengambil tema ini yang menurut penulis bahwa kedua pendekatan ini ada kesamaan yang fundamental, memisahkan logotherapy dan spiritualitas manusia sangat jelas adalah suatu kesalahan.

Dalam konteks untuk meresolusi konflik internal, dua pendekatan yang menurut penulis sangat signifikan menawarkan perspektif yang transformatif, Mujahadah dari tradisi Islam dan logotherapy dari pemikiran Viktor Frankl. Sebagaimana yang penulis tambahkan pada pendahuluan di atas bahwasanya Konflik batin adalah pertarungan eksistensial antara kehendak, kesadaran, dan dorongan internal yang saling bertentangan. Ia memanifestasikan diri melalui ketegangan psikologis, keraguan eksistensial, dan gejala makna hidup. Mujahadah dan logotherapy memandang konflik batin sebagai peluang pertumbuhan dan transformasi personal, bukan sekadar problem yang harus individu hindari.

Seperti halnya dalam tradisi spiritual Islam, penulis merepresentasikan Mujahadah sebagai upaya sungguh-sungguh melawan hawa nafsu. Ia bukan sekadar perjuangan melawan dorongan negatif, melainkan proses pembersihan spiritual yang komprehensif. Mujahadah mengajak individu untuk melakukan introspeksi mendalam, mengenali potensi internal, dan secara konsisten mengarahkan energi spiritual menuju kesempurnaan moral dan value. Sedangkan dalam Logotherapy yang dikembangkan oleh Viktor Frankl menawarkan paradigma yang sangat unik dalam memahami konflik batin. Penulis mendefinisikan bahwa fokus utamanya adalah pencarian makna hidup sebagai motivasi fundamental pada manusia.

Menurut perspektif penulis bahwa Kedua pendekatan ini memiliki mekanisme transformasi yang serupa namun sangat unik. Mujahadah mentransformasi konflik melalui pendekatan spiritual, seperti, kontemplasi, ibadah, dan pengendalian nafsu. Sedangkan Logotherapy menggunakan reframing makna, eksplorasi values personal, dan rekonstruksi perspektif traumatis. Strategi Resolusi Konflik mujahadah menekankan pendekatan pada Tuhan, peningkatan kualitas ibadah, dan pembentukan karakter

positif. Logotherapy fokus pada penciptaan makna personal, pengubahan persepsi penderitaan, dan penguatan kehendak untuk bertransformasi. Kedua pendekatan ini menempatkan spiritualitas sebagai faktor sentral dalam resolusi konflik, transformasi sejati hanya tercapai melalui kesadaran mendalam akan dimensi transendental eksistensi manusia.

Dalam praktiknya, mujahadah dan logotherapy mengembangkan serangkaian intervensi, sebagaimana yang kita ketahui di atas bahwa mujahadah menggunakan muhasabah (evaluasi diri), kontemplasi spiritual, dan praktik ibadah. Sedangkan logotherapy menggunakan dialog eksistensial, dekonstruksi makna personal, dan eksplorasi values individual. Mujahadah berfokus pada penekanan pada hubungan vertikal dengan Tuhan, pembersihan jiwa, dan pengendalian hawa nafsu. Logotherapy bersifat universal lintas agama, fokus pada pencarian makna eksistensial yang melampaui batasan keyakinan tertentu. Meskipun berasal dari tradisi yang berbeda, mujahadah dan logotherapy memiliki kesamaan fundamental, transformasi internal, penguatan kesadaran diri, dan penciptaan makna personal. Menurut penulis keduanya menawarkan pendekatan holistik yang melampaui sekadar terapi konvensional. Meskipun berasal dari tradisi yang berbeda mujahadah dan logotherapy memiliki kesamaan fundamental, transformasi internal, penguatan kesadaran diri, dan penciptaan makna personal. Menurut penulis keduanya menawarkan pendekatan holistik yang melampaui sekadar terapi konvensional.

Kedua pendekatan ini tidak sekadar menyelesaikan konflik, melainkan mengundang individu untuk tumbuh, berkembang, dan menemukan potensi tertinggi. Pendekatan ini menawarkan perspektif bahwa penderitaan dan konflik inner adalah pionir sejati dalam perjalanan *otherworldly* dan psikologis pada manusia. Mujahadah dan logotherapy menghadirkan paradigma komprehensif dalam memahami dan menyelesaikan konflik batin. Keduanya mengajak manusia untuk tidak sekadar bertahan, melainkan bermakna, tumbuh, dan mentransformasikan tantangan *inside* menjadi kekuatan *otherworldly* dan psikologis yang mendalam. Dengan memadukan spiritualitas dan psikologi, kedua pendekatan ini menawarkan jalan transformasi yang memungkinkan individu menemukan kedamaian sejati, makna autentik, dan potensi tak terbatas dalam perjalanan eksistensialnya.