

IMPLEMENTASI TRIANGLE TASAWUF DAN INTEGRASINYA DENGAN NILAI KEARIFAN LOKAL SIKAPAINGE DALAM MENGATASI LUKA BATIN

Amanda¹, Andi Ulfa Wulandari²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar amndaanrdrn@gmail.com, ulfawulandari@uin-alauddin.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine three main pillars in Sufism, namely mahabbah (love), tawakkal (trust in God), and muhasabah (self-reflection), as spiritual therapies for inner wounds and grief. These three concepts are integrated with the local wisdom of sipakainge', which emphasizes mutual advice and reminding one another in goodness, thereby creating the strength of togetherness and social support. On the other hand, this study highlights the role of global technology as a medium that expands access to Sufi values and opens new spaces for spiritual healing practices in the digital era. The research approach is based on observations of the surrounding community's healing experiences. Through the combination of Islamic spirituality, local wisdom, and modern technology, it is hoped to enrich the study of Sufism while offering relevant, inclusive, and applicable healing methods for strengthening the mental health of modern society.

Keywords: Inner Wounds, Sufism, Sipakainge, Digital Technology.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menelaah tiga pilar utama dalam tasawuf yaitu, mahabbah, tawakkal, dan muhasabah sebagai terapi spiritual bagi luka dan duka batin. Ketiga konsep ini dipadukan dengan kearifan lokal sipakainge', yang menekankan sikap saling menasehati dan mengingatkan dalam kebaikan, sehingga menghadirkan kekuatan kebersamaan dan dukungan sosial. Di sisi lain, kajian ini menyoroti peran teknologi global sebagai media yang memperluas akses nilai-nilai tasawuf dan membuka ruang baru bagi praktik penyembuhan rohani di era digital. Penelitian ini berangkat dari pengamatan terhadap pengalaman masyarakat sekitar dalam proses penyembuhan. Melalui perpaduan spiritualitas Islam, nilai kearifan lokal dan teknologi modern diharapkan mampu memperkaya studi tasawuf sekaligus menawarkan penyembuhan yang relevan, inklusif, dan aplikatif, bagi penguatan kesehatan mental masyarakat modern.

Kata Kunci: Luka Batin, tasawuf, sipakainge, teknologi digital.

PENDAHULUAN

Di era digitalisasi ini, eskalasi fenomena penderita gangguan psikologis akibat duka dan kehilangan kian mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar, yang dilakukan oleh Kemenkes 2023 menunjukkan sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gejala depresi dan gangguan mental emosional yang diakibatkan oleh kehilangan orang terdekat, pekerjaan, dan tekanan hidup.(Liza Munira Syarifah, SE, MPP, 2023) Tidak hanya itu, dilansir dari survei PDSKJI: Selama 2022, terdapat 82,5% masyarakat memiliki masalah psikologi selama dua tahun pandemi, ada tren masalah psikologis yang dialami masyarakat Indonesia meningkat menjadi 82,5 persen.(Nurhakim, 2022)

Di tengah meningkatnya kasus gangguan Kesehatan mental pada generasi masa kini, dua pemicu yang kerap luput dari sorotan adalah duka mendalam akibat kehilangan orang terkasih dan luka batin yang berakar pada pengalaman masa lalu. Kedua kondisi ini tidak hanya memengaruhi keseimbangan emosi, tetapi juga mengguncang cara seseorang memandang diri dan kehidupannya.

Kehilangan adalah sebuah hal yang pasti dalam hidup ini. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI kehilangan adalah keadaan di mana sesuatu yang hilang tersebut sudah tidak dapat kembali atau ditemukan lagi. Kehilangan hadir dalam berbagai bentuk seperti, kehilangan orang terkasih, barang berharga, hewan peliharaan, atau lainnya. Kehilangan pada individu kerap kali menimbulkan respons emosional yang berat utamanya adalah kesedihan(Dr. Nurul Fajriah Afiatunnisa, 2022). Kesedihan merupakan suatu hal yang normal apalagi bagi seseorang yang mengalaminya, akan tetapi kesedihan yang berlarut-larut dalam waktu lama yang akhirnya juga mengganggu aktivitas sehari-hari itu sudah termasuk dalam gangguan yang disebut Prolongo Grife Disorder (PGD) atau *complicated grief*. Hal ini ditandai dengan kesedihan intens dan berkepanjangan, sulit mengendalikan perasaan, gejala depresi, kesulitan bersosialisasi, hingga pikiran bunuh diri (Cantika Cahyaning Arifin, n.d.).

Berita kematian menjadi suatu hal paling menakutkan yang menimbulkan duka berkepanjangan. Tak sedikit manusia yang berduka mengalami trauma dan kehilangan

semangat hidup pasca kehilangan orang yang disayangi. Sejatinya sesuatu yang paling berat pasca kepergian orang terkasih adalah kenyataan bahwa ada hal yang berubah dalam kehidupan. Sehingga memori kebersamaan yang pernah ada menjadi bayang-bayang yang akan selalu muncul kapan saja dan di mana saja. Ketika manusia tidak mampu menghadapi perubahan itu, di sanalah duka bersemayam lama dan menjadi penyakit.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, penulis menemukan individu yang kehilangan orang terdekat cenderung kehilangan semangat hidup, pikiran kosong, kecemasan serta ketakutan akan menghadapi masa depan dengan sendirian hingga mengalami kehampaan batin yang mendalam. Bahkan tak jarang terjadi penurunan produktivitas. Salah satu kasus nyata yang penulis temui yakni pada pengalaman seorang teman M, remaja 17 tahun yang kehilangan ibunya secara mendadak, peristiwa ini membuatnya sangat terpukul hingga mengalami depresi yang cukup berat. Ia mulai menunjukkan gejala seperti nafsu makan yang tidak teratur, gangguan pola tidur, serta pikiran yang sering kacau. Kehilangan tersebut tidak hanya menghilangkan rasa aman, kerap juga menimbulkan kebingungan yang mendalam yang diekspresikan melalui tangisan setiap hendak tidur. Kondisinya semakin berat ketika ia juga sudah tidak mendapatkan perhatian dari ayahnya yang sudah mempunyai keluarga baru, sehingga ia harus menanggung beban hidup sendirian. Tidak hanya memikirkan dirinya, ia juga harus menanggung kebutuhan kedua adiknya serta neneknya. Pastinya situasi ini membuat dirinya berada pada titik kelelahan emosional dan kehancuran batin yang mendalam.

Ketika seseorang tidak memiliki kesiapan emosional, psikologis, maupun sosial untuk menerima kenyataan bahwa sesuatu atau seseorang itu telah tiada maka situasi ini akan membuat proses berduka berlangsung tidak tuntas, serta berkepanjangan. Hal ini yang memicu gangguan kesehatan mental seperti, depresi, kecemasan, dan kesedihan mendalam. Ketidaksiapan dalam menghadapi kehilangan acapkali menimbulkan perasaan hampa yang mendalam. Individu merasakan ada sesuatu yang berbeda, seakan-akan ada bagian dari dirinya yang ikut hilang bersama kepergian orang tersebut. Rasa

hampa ini semakin diperparah dengan ikatan emosional dan kemelekatan yang begitu kuat, akhirnya memunculkan kesedihan yang berkepanjangan serta ketidakrelaan untuk menerima kenyataan yang ada.

Secara rasional, Islam memandang kepemilikan bukanlah hak mutlak individu, melainkan amanah yang harus dikelola demi kemaslahatan bersama. Karena segala sesuatu yang dimiliki manusia baik itu harta, jabatan, maupun hubungan yang bersifat sementara dan terbatas oleh hukum sebab akibat yang demikian itu semuanya akan berpindah, hilang, dan musnah. Maka dari itu kepemilikan sejati tidak dapat disandarkan pada manusia yang bersifat lemah dan fana, melainkan hanya pada Zat yang kekal. Pemahaman ini bisa menuntun manusia untuk tidak terikat secara berlebihan pada apa pun yang ada di dunia, serta menumbuhkan sikap adil, etis, dan bertanggung jawab dalam memanfaatkan setiap titipan yang ada.

Rasa kepemilikan yang terlalu besar kepada makhluk sejatinya berisiko menjerumuskan manusia pada keterikatan yang melemahkan. Islam menekankan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini hanyalah sebuah titipan, sementara kepemilikan sejati sepenuhnya berada di tangan Allah. Maksudnya adalah setiap peristiwa kehilangan hendaknya dipahami sebagai bagian dari takdir yang telah digariskan oleh Allah, sehingga manusia diajak untuk mengembalikan rasa kepemilikannya hanya kepada-Nya.

Dengan demikian, duka yang dialami seseorang seharusnya tidak dipandang sekadar keterpisahan dengan makhluk, melainkan sebagai kesempatan untuk melatih hati agar semakin ikhlas, sabar, dan tawakkal. Proses ini menjadi jalan spiritual yang bisa membantu individu bangkit dari keterpurukan emosional, sekaligus memperkuat keyakinan bahwa kebersamaan yang sejati hanyalah bersama Allah, Zat yang tidak pernah dan tidak akan meninggalkan hamba-Nya.

Trauma psikologi juga merupakan gangguan yang muncul akibat pengalaman yang sangat menyakitkan atau mengancam, sehingga meninggalkan jejak mendalam pada pikiran dan emosi seseorang. Mereka yang mengalaminya seringkali dihantui oleh ingatan, emosi, dan rasa cemas yang terus mengingatkan pada peristiwa tersebut. Beragam kejadian dapat memicu trauma, terutama situasi yang mengancam keselamatan

jiwa. Namun, pengalaman yang menimbulkan rasa kewalahan atau perasaan terpinggirkan tak berdaya dan juga bisa menjadi pemicu, meski tidak mengancam nyawa secara langsung. Penting dipahami bahwa tingkat keparahan trauma tidak dapat diukur dari seberapa besar dan kecilnya peristiwa itu, melainkan dari cara individu menanggapi dan memaknai pengalaman itu.

Faktor-faktor seperti kondisi fisik dan mental, dukungan dari orang-orang terdekat, serta kemampuan pribadi dalam menghadapi tekanan, semuanya memengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap kejadian traumatis.

Sebagai contoh nyata dampak trauma psikologis, berikut dua kisah yang berasal dari lingkungan sekitar penulis. Saudari A mengalami pengalaman kekerasan rumah tangga yang meninggalkan luka emosional mendalam. Ketegangan berawal dari perbedaan pemahaman keagamaan dan pandangan akademik. Perbedaan itu kemudian memicu pertengkaran yang berulang, disertai ucapan yang merendahkan keyakinan dan pilihan studinya, hingga terjadi tindak kekerasan fisik. Peristiwa tersebut menimbulkan ketakutan berkepanjangan kewaspadaan berlebih, dan ingatan traumatis yang memengaruhi aktivitas belajar serta kepercayaan dirinya. Contoh lain datang dari Saudari N, yang sejak kecil tumbuh dalam pola asuh yang cenderung keras dan kurang memberi kehangatan emosional. Pengalaman tersebut menimbulkan rasa rendah diri, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan kecemasan sosial. Pada masa remaja hingga dewasa muda, beban emosional yang tidak tertangani berkembang menjadi perasaan terisolasi dan kecenderungan menyakiti diri sendiri.

Menurut Regis Machdy dalam bukunya *Loving the Wounded Soul*, depresi dan duka adalah dua kondisi yang berbeda, meskipun gejalanya sekilas serupa. Berduka memang dapat menimbulkan kesedihan mendalam, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Namun, seseorang yang sedang berduka masih mampu mengenang kenangan-kenangan yang indah bersama orang yang telah tiada dan tetap memiliki perasaan dirinya masih berharga. Dengan dukungan yang tepat, proses duka meski menyakitkan tapi perlahan akan diterima dan dijalani hingga menemukan titik untuk pulih. Sebaliknya depresi bukan sekedar kesedihan karena kehilangan. Pikiran penderita

lebih banyak dikuasai dengan rasa kecewa, perasaan bersalah, dan bayangan negatif yang berulang. Depresi meruntuhkan kepercayaan diri, menumbuhkan keyakinan bahwa hidup tak lagi berarti, dan sering berlangsung lama tanpa pemicu yang jelas. Jika duka bisa sembuh seiring penerimaan, depresi kerap datang tanpa permisi dan membutuhkan perhatian medis maupun psikologis yang lebih serius (Regis Machdy, 2019). Meskipun demikian, pada beberapa kasus duka akibat kematian mampu mengakibatkan depresi jika tidak mampu dikelola dengan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis dan integratif. Pendekatan dipilih karena penelitian diarahkan untuk mengkaji salah satu tantangan utama manusia abad ke-21, yakni meningkatnya krisis kesehatan mental di tengah percepatan teknologi dan disrupsi sosial. Kajian ini tidak hanya menelaah konsep secara teoritis, tetapi juga berupaya mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, kearifan lokal, serta pemanfaatan teknologi global sebagai respons terhadap problem kontemporer tersebut.

Penelitian ini memadukan studi kepustakaan (library research) dan data empiris terbatas. Data primer diperoleh melalui observasi terhadap fenomena luka batin dan pengalaman kehilangan di lingkungan sekitar penulis, serta wawancara semi-terstruktur dengan informan yang mengalami proses pemulihan secara spiritual. Selain itu, teks-teks tasawuf yang membahas konsep mahabbah, tawakkal, dan muhasabah menjadi rujukan utama, khususnya pemikiran Rabi'ah al-Adawiyah, Al-Qusyairi, dan Al-Muhasibi.

Adapun data sekunder berupa buku-buku tasawuf, psikologi agama, jurnal ilmiah, serta kajian-kajian kontemporer yang membahas kesehatan mental dan dinamika kehidupan digital. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk memperkuat analisis mengenai urgensi integrasi spiritualitas Islam dan kearifan lokal sipakainge' dalam menghadapi tekanan hidup modern.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yakni menghimpun, mengklasifikasi, dan mengkaji literatur yang relevan dengan tema penelitian. Literatur tersebut meliputi karya-karya tasawuf klasik dan kontemporer, kajian mengenai kearifan lokal sipakainge', serta sumber-sumber yang membahas dinamika kesehatan mental dan tantangan kehidupan digital di abad ke-21.

Analisis data menggunakan analisis isi dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) reduksi data, yakni memilah dan memilih literatur yang berkaitan langsung dengan nilai-nilai spiritual tasawuf yakni mahabbah, tawakkal, dan muhasabah, serta nilai kearifan lokal sipakainge' yang relevan dengan problem kemanusiaan kontemporer; (2) penyajian data, berupa uraian deskriptif-analitis mengenai bagaimana nilai-nilai spiritual dan kearifan lokal tersebut dapat berkontribusi dalam proses pemulihan luka batin serta menjadi respons terhadap tantangan manusia abad ke-21; (3) penarikan Kesimpulan, dengan menekankan integrasi tiga pilar tasawuf dengan kearifan lokal dan pemanfaatan teknologi global sebagai pendekatan kontekstual dalam menghadapi krisis kesehatan mental di era digital.

Melalui metode ini, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kajian yang konseptual sekaligus kontekstual dalam menjawab tantangan manusia abad ke-21 melalui integrasi spiritualitas Islam, kearifan lokal, dan teknologi global secara bijak.

PEMBAHASAN DAN TEMUAN

1. Konsep *Triangle* Tasawuf

Istilah *triangle* tasawuf di sini merujuk pada gagasan tiga pilar utama dalam ajaran tasawuf yang dapat menuntun manusia menuju ketenangan batin. Penulis menyebutnya *triangle*, karena ketiga konsep ini saling menopang satu sama lain seperti tiga sisi segitiga yang tak terpisahkan. Ketiganya membentuk fondasi jiwa yang kokoh, bila satu sisi rapuh, keseimbangan akan terganggu, namun ketika ketiganya berjalan seiring, terciptalah harmoni batin yang kuat dan berkesinambungan.

Dalam khazanah tasawuf, banyak konsep yang diajarkan para sufi, tetapi tiga yang dianggap relevan untuk penyembuhan jiwa dan pencarian ketenangan adalah

mahabbah, konsep ini dipopulerkan oleh Rabi"ah al-Adawiyah, tawakkal yang juga diajarkan oleh Imam al-Qusyairi, dan muhasabah yang diajarkan oleh alHarith bin Asad al-Muahasibih. Walaupun ketiga konsep ini lahir dari pemikiran sufi yang berbeda-beda, tapi ketiganya memiliki keterkaitan yang erat. Dengan memasukan ketiga ajaran ini, terciptalah sebuah *triangle* tasawuf, yakni sebuah jalan spiritual yang menyeimbangkan hati, pikiran, dan tindakan. Bagi penulis, menyatukan ketiganya bukan sekadar pilihan konsep, tetapi tawaran Solusi untuk merawat Kesehatan mental dan membangun kekuatan batin di Tengah tekanan hidup modern.

a. Mahabbah

Kata *mahabbah* berasal dari bahasa Arab, (أَحَبَّ - يُحِبُّ - مَحَبَّةٌ) yang berarti mencintai atau menaruh kasih sayang yang mendalam. Akar katanya, (حُب), yang mengandung makna membiasakan diri pada sesuatu dan menyukai dengan penuh cinta (Fida Afra, 2023). Secara etimologi, para sufi memaknai *mahabbah* sebagai kondisi batin seorang hamba yang dipenuhi rasa kecintaan kepada Allah Swt., sehingga seluruh pikiran, perasaan, dan perbuatannya ditujukan hanya untuk medekat dan meraih keridaan-Nya (Octafany, 2021).

Perihal cinta, manusia sering kali kebingungan ketika mencoba mendefinisikannya. Tak ada kata yang benar-benar mampu menangkap hakikat cinta, karena setiap uraian selalu lebih redup dibanding makna sejatinya. Dalam tradisi Islam, cinta spiritual ini dikenal dengan istilah *mahabbah*. Dalam tradisi tasawuf, *mahabbah* dipahami sebagai puncak kedekatan spiritual, di mana hati seorang hamba dipenuhi kerinduan dan kasih sayang kepada Allah, hingga segala pikiran, perasaan dan tindakannya diarahkan hanya untuk mendekatkan dan mendapatkan rida-Nya. Para sufi menggambarkannya sebagai cinta yang murni, tak bercampur kepentingan duniawi.

محب atau الحب, pertama kali disebarakan secara mendalam oleh Rabi"ah al Adawiyah. Seorang sufi Perempuan agung yang lahir di Basrah pada tahun 95 H, dan meninggal pada tahun 185 H. Menurut Rabi"ah, *al-hubb* adalah keadaan di mana seluruh ingatan

dan perasaan disandarkan hanya kepada Allah. Tujuan yang sejati dan sebenarnya hanyalah Allah, bukan surga, bukan pahala, apalagi balasan duniawi semata (Bakry, 2018).

Konsep *mahabbah* yang bisa kita terapkan saat ini adalah menumbuhkan rasa cinta yang konsisten kepada Allah dengan mencintai segala yang berkaitan dengan-Nya mulai dari ibadah, akhlak, hingga perilaku sehari-hari semata-mata demi meraih rida-Nya. Artinya, setiap langkah hidup dijadikan sebagai wujud cinta kita kepada Allah. Beribadah bukan karena rutinitas, berakhlak baik bukan sekadar tuntutan sosial, melainkan karena hati benar-benar jatuh cinta kepada Sang Pencipta (Ahmad Afifah, 2021).

Rasa cinta kita kepada Allah bukan hanya rasa kagum atau takjub sesaat. Ia adalah kesadaran mendalam bahwa kasih sayang Allah meliputi seluruh semesta, hadir dalam setiap denyut kehidupan, dan mengalir pada setiap peristiwa yang menimpa manusia, baik yang kita sebut nikmat maupun yang kita anggap musibah. Cinta Ilahi itu tidak dibatasi ruang dan waktu. Ia hadir ketika kita tertawa, ketika kita meneteskan air mata, bahkan ketika hati kita diliputi kebingungan.

Kasih sayang Allah kadang datang dalam bentuk yang tidak kita sangka. Nikmat yang melimpah adalah tanda kasih yang jelas, tetapi cobaan yang menyesak pun sesungguhnya wujud cinta yang sama. Melalui ujian, Allah mengasah jiwa agar semakin dewasa, membuka ruang bagi kita untuk menemukan hikmah, dan menumbuhkan keteguhan iman. Cobaan adalah cara Allah menyiapkan kita menjadi pribadi yang lebih utuh, yang mampu memandang hidup bukan hanya dari sisi duniawi, tetapi juga dari kaca mata akhirat.

Dua sikap yang saling melengkapi yaitu syukur dan sabar, kedua sikap ini adalah bentuk manusia merespons cinta Allah. Ketika nikmat datang, syukur berperan menjaga agar hati tidak lalai. Begitupun ketika musibah hadir, sabar berperan menguatkan jiwa agar tidak putus asa. Rasulullah bersabda dalam sebuah

hadist: جَبَا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَوْ حَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ
شَكَرَ

فَكَانَ حَيْرًا لَوْ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ حَيًّا لَوْ

Artinya: "Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Segala keadaan yang dialami baik baginya. Apabila ia mendapatkan kebaikan, dia bersyukur, dan hal itu merupakan kebaikan baginya. Dan apabila ia tertimpa keburukan, dia bersabar, dan hal itu merupakan kebaikan baginya". HR.Muslim no. 2999, dari sahabat Shuhaib bin Sinan radhiyallahu anhu. Dari sini kita belajar bahwa sabar dan syukur itu adalah cara menyambut cinta Allah setiap hari (Muhammad Mustofa Syafiq, 2024).

Untuk mencapai ketenangan yang dihadirkan oleh *mahabbah*, kita pertamanya harus menyadari dan merawat benih cinta Ilahi yang sudah tertanam dalam diri setiap makhluk spiritual, karena sejatinya kita diciptakan dengan potensi cinta dari Sang Maha Cinta, dan ketika benih cinta itu kita kenali dan kita pelihara melalui doa, pengingatan kepada Allah, perbuatan baik, dan konsistensi ibadah, maka pandangan kita terhadap hidup berubah. Duka dan luka tidak lagi dianggap sebagai malapetaka, tetapi bisa dibaca sebagai bentuk kasih sayang Ilahi yang mendidik dan meneguhkan. Dengan kata lain, memiliki dan merawat kecintaan kepada Allah memungkinkan kita memaknai setiap peristiwa sebagai bagian dari kasih sayang-Nya dan sebagai peluang untuk bertumbuh secara spiritual.

Mahabbah selalu hadir dalam keadaan sederhana, baik ketika kita menolong orang lain, menerima kegagalan dengan lapang, atau bahkan saat seseorang yang kita cintai pergi meninggalkan kita. *Mahabbah* mengingatkan bahwa ia tidak benar-benar hilang. Ia hanya pulang ke Pemilik Cinta yang sesungguhnya. Ketiadaan itu bukan tanda Allah menjauh, tetapi bukti kasih sayang-Nya, menunjukkan bahwa tugas orang itu di bumi telah selesai, dan Allah menginginkannya kembali dalam keadaan terbaik. *Mahabbah* akhirnya bisa

menjadi terapi ruhani yang menenangkan jiwa. Ia menyalakan harapan saat putus asa, menumbuhkan rasa aman ketika gelisah, dan mengingatkan bahwa tujuan penciptaan kita di muka bumi hanyalah mengenal, mencintai, dan kembali kepada Sang Maha Cinta.

b. Tawakkal

Setelah menanamkan *mahabbah* sebagai cinta terdalam kepada Allah, proses penyembuhan jiwa berlanjut pada sikap tawakkal, kepasrahan penuh setelah ikhtiar maksimal. Tawakkal berasal dari kata "توكل" yang berarti mengandalkan, berserah diri, atau mempercayakan segala urusan kepada pihak lain. Dalam syariat, tawakkal memiliki makna menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal, dengan keyakinan bahwa segala sesuatu ditentukan oleh-Nya (Prof. Dr.H.Munawir K.A.Ag., n.d.).

Kepasrahan ini bukan berarti berhenti berusaha. Seorang Muslim tetap berikhtiar dengan sungguh-sungguh, lalu menyerahkan seluruh hasil dan dampaknya hanya kepada-Nya. Imam al-Qusyairi dalam Al-Risalah alQusyairiyah menegaskan bahwa, “Ketahuilah, tempat tawakkal itu sejatinya berada di dalam hati. Gerakan lahiriah yang dilakukan dengan anggota tubuh tidak meniadakan tawakkal yang dilakukan dengan hati”. Apabila seorang hamba menyadari bahwa hidup semata-mata berasal dari Allah, maka setiap kesulitan adalah ketetapan-Nya dan setiap kemudahan adalah karunia-Nya. Tawakkal berarti hanya memilih Allah sebagai Zat tempat bergantung segala urusan. Hal ini hanya terwujud ketika seseorang mampu memutuskan ketergantungan batin dari berbagai bentuk sandaran dunia dan makhluk, baik yang tampak maupun tersembunyi (Tinggi et al., 2019).

Konsep ini sejalan dengan pemahaman modern tentang *surrender to God* yaitu kesadaran penuh untuk menempatkan kehendak, pilihan, dan keputusan Allah sebagai keputusan yang terbaik bagi hidup kita. Dalam konteks kesehatan mental dan pemulihan luka batin, sikap ini dapat menjadi solusi alami karena orang yang benar-benar berserah diri cenderung menempatkan firman Tuhan di atas pendapat pribadi saat menghadapi masalah. Penyerahan diri atau seni penerimaan seperti ini diyakini menumbuhkan optimisme, memunculkan rasa aman, dan menyalakan perasaan positif, menghadiahkan kebahagiaan, ketenangan dan merasa dicintai (Sartika, A., & Kurniawan, 2015).

Hal ini juga disinggung dalam psikologi agama, yang menyoroiti hubungan erat antara iman dan keseimbangan jiwa, ketika seseorang menyerahkan seluruh bebannya pada kekuasaan yang Maha Tinggi, maka kebutuhan spiritualnya terpenuhi. Inilah inti dari tawakkal menggabungkan usaha lahiriah dengan ketenangan batin, sehingga jiwa mencapai keadaan normal, tentram, dan siap menghadapi ujian apapun (R, 2019).

Tawakkal Adalah seni menerima segala ketetapan Allah Swt. dengan hati yang lapang. Semua beban akan terasa ringan ketika kita mampu menerima bahwa setiap kejadian telah digariskan oleh-Nya. Namun, kemampuan menerima tidak lahir begitu saja, ia berakar dari pemahaman yang benar tentang Tuhan. Inilah pentingnya mengapa *mahabbah* diletakkan sebagai langkah pertama, agar kita mampu melihat dan meyakini cinta Allah yang sesungguhnya, karena Dia tidak pernah memberi sesuatu selain kebaikan.

Tuhan menciptakan segala sesuatu atas dasar cinta, dan saat kita bisa memahami hakikat cinta itu, kita akan melihat semua yang terjadi kepada kita itu adalah nikmat Tuhan dan wujud kasih sayang-Nya. Tawakkal tidak berarti diam menunggu takdir tanpa usaha, justru ia menuntut kerja keras yang diiringi ketundukan hati. Kita berikhtiar semaksimal mungkin, namun disetiap langkah tetap menyadari bahwa hasil akhirnya tetap berada di tangan Allah. Bahkan dalam salat pun sebenarnya kita diajarkan bertawakkal gerakan seperti, menunduk, bersujud, dan mengagungkan-Nya sambil meyakini bahwa apapun keputusan-Nya adalah yang terbaik.

Inti tawakkal ialah kesadaran bahwa segala manfaat dan mudarat hanya terjadi dengan izin-Nya. Karena itu kita wajib menaati perintah-Nya, menjauhi larangan, dan memohon pertolongan-Nya di setiap usaha. Rasulullah ﷺ sendiri menyiapkan bekal untuk keluarganya, menunjukkan bahwa langkah praktis seperti menabung, menyimpan makanan, dan berobat, diperbolehkan selama hati tidak bergantung padanya. Beliau bahkan menegaskan bahwa menelantarkan orang yang menjadi tanggungan adalah dosa besar (‘Abdullah Al-Haddad, 2017).

c. Muhasabah

Secara etimologis, *muhasabah* berasal dari kata Arab (*hasabah-yuhasubu-muhasabah*) yang berarti menghitung, menilai, atau mengevaluasi. Dalam konteks spiritual, *muhasabah* dimaknai sebagai proses evaluasi diri, mengoreksi dan menimbang kembali segala pikiran, ucapan, dan perbuatan yang telah dilakukan.

Evaluasi ini bukan hanya pada aktivitas lahiriah, tetapi juga pada isi hati dan niat terdalam.

Melalui *muhasabah*, seseorang diajak untuk menyadari segala hal yang Allah anugerahkan misalnya, kasih sayang, ujian, rahmat, dan nikmat yang terkadang luput disyukuri. Jalaluddin Rumi menekankan pentingnya kesadaran diri, menurutnya, manusia harus mengenali potensi dan fitrah yang Allah berikan agar mampu mengabdikan sepenuhnya kepada-Nya. Kesadaran ini terwujud dengan memperbaiki hati (*islah al-qulub*) yang sering dipenuhi ego dan nafsu, serta menanamkan pikiran dan perasaan positif lewat jalan cinta dan perenungan.

Tokoh sufi yang sangat identik dengan ajaran ini adalah Harith bin Asad al-Muhasibi, yang lahir di Basrah pada abad ke-9 M. Julukan *al-muhasibi* sendiri diambil dari kata *muhasabah*, karena ia menekankan pentingnya introspeksi diri. Menurutnya, manusia harus terus-menerus menilai sejauh mana ia sudah menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Bagi *al-Muhasibi*, *muhasabah* tidak sekadar mengingat dosa, tetapi juga mengukur niat dan tindakan agar tetap berada di jalur ketakwaan, ia pernah berpesan: “Barang siapa yang tidak memperhitungkan dirinya di dunia, maka ia akan menyelus di akhirat (Suhandoko, 2025).

2. Integrasi Nilai Kearifan Lokal

Suku Bugis dikenal sebagai salah satu suku tertua di Indonesia dan mendiami sebagian besar daratan Sulawesi Selatan. Dalam kesehariannya, masyarakat Bugis menjunjung tinggi berbagai prinsip dan nilai kehidupan, termasuk keyakinan akan proses jatuh-bangun, takdir, dan peluang untuk memperbaiki nasib. Secara asal-usul, Bugis termasuk rumpun Duetro Melayu, yang datang ke Nusantara pada gelombang migrasi kedua dari daratan Asia tepatnya dari Yunan, Tiongkok Selatan. Nama “Bugis” sendiri berasal dari kata “*To Ugi*”, yang berarti orang Bugis.

Masyarakat Bugis terbentuk melalui sejarah panjang penuh perjalanan, tantangan, dan pembelajaran. Dari proses itu lahirlah warisan budaya, baik yang bersifat fisik (*tangible*), seperti rumah adat dan peralatan tradisional, maupun yang

tidak berwujud (*intangible*), seperti adat, nilai, dan kepercayaan yang menjadi identitas bersama. Warisan ini bukan sekedar peninggalan masa lalu, tetapi menjadi pedoman hidup yang mengatur hubungan antarmanusia dan dengan lingkungan sekitarnya.

Di antara nilai yang paling menonjol adalah nilai "*sipakainge*", yang secara harfiah berarti saling mengingatkan. Nilai ini menekankan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga wajar bila suatu saat tergelincir atau melakukan kesalahan. Dalam keadaan seperti itu, masyarakat Bugis menganggap penting untuk saling memberi peringatan agar tetap berada di jalan yang benar.

Prinsip *sipakainge*' menegaskan bahwa tidak ada yang kebal aturan. Adat yang disepakati bersama menjadi pedoman. Siapa pun yang melanggar akan diingatkan dan bila perlu, diberi sanksi, maupun seorang raja sekalipun. Jika seorang pemimpin tidak melindungi dan menolong rakyatnya, maka ia dianggap tidak layak memimpin. Budaya kritik bukanlah hal yang tabu, melainkan bagian dari kebutuhan sosial yang menjaga keadilan (Khaeruddin, Khaeruddin, Tina Aulia, 2022).

Dalam pandangan masyarakat Bugis, setiap manusia adalah ciptaan Allah yang paling mulia. Karena itu, setiap orang pantas dihargai dan dihormati, namun penghargaan tertinggi diberikan kepada mereka yang memiliki tingkat keimanan dan ketakwaan yang kokoh. Salah satu tanda ketakwaan itu adalah kemampuan menegakkan kebenaran, berkata jujur, dan tidak berdusta karena kejujuran adalah bentuk kasih sayang kepada sesama.

Islam sendiri mendorong umatnya untuk saling mengingatkan dalam kebaikan, kesabaran, dan kebenaran. Nilai *sipakainge*' sejalan dengan ajaran tersebut. Dalam menghadapi musibah, masyarakat tidak hanya menasihati, tetapi juga saling menggembarakan dan menyabarkan, sehingga suasana kekeluargaan tetap terjaga.

Sipakainge' mencerminkan budaya kebersamaan dan tanggung jawab bersama untuk memastikan harmoni dalam masyarakat baik yang muda maupun yang tua, diharapkan menjalankan kewajiban menasehati dengan penuh rasa hormat dan

kepedulian. Prinsip ini menjadi implementasi nilai-nilai keagamaan dengan menjaga keharmonisan dan keadilan berdasarkan nilai spiritual dan moral.

Dalam Islam, konsep “nasihat” (*mau'izah*) menempatkan posisi penting. Penerapannya menekankan kelembutan dan kesopanan, bukan sikap menghakimi. Praktik *sipakainge'* membuat kita bisa menasehati atau saling menegur dengan penuh kasih yang sesuai dengan ajaran tersebut. Nilai *sipakainge'* jika digabungkan dengan nilai-nilai Islam ini akan melahirkan lingkungan sosial yang sehat, di mana umat saling mendukung dan menegakkan kebenaran sesuai tuntunan agama (Hidayah, 2024).

Jika dihubungkan dengan konsep *mahabbah*, *sipakainge'* membantu menegaskan bahwa cinta sejati bukan sekadar memiliki, tetapi mengarahkan cinta kepada Allah sebagai tujuan akhir. Ketika seseorang kehilangan orang yang dicintai, nilai *sipakainge'* akan mengingatkan bahwa yang pergi hanyalah fisik, sedangkan jiwanya telah kembali kepada Sang Pencipta. Nasihat dan doa Bersama membuat pelaku duka belajar bahwa melepaskan bukan berarti berhenti mencintai, melainkan itu justru menjadi cara paling murni mencintai karena Allah. Mahabbah yang demikian menyembuhkan karena mengikis rasa kepemilikan yang berlebihan, sekaligus menumbuhkan ketenangan batin.

Dalam aspek tawakkal, *sipakainge'* menjadi jembatan yang memperkuat sikap pasrah aktif. Masyarakat yang saling menasehati akan mengingatkan bahwa setiap takdir adalah ketentuan Allah yang penuh hikmah, dukungan sosial ini mencegah seseorang terjebak dalam keputusasaan, menolongnya untuk tetap berikhtiar sembari menyerahkan hasil kepada Allah. Nasihat yang diucapkan dengan hormat dan kelembutan, seperti yang diajarkan tradisi Bugis, menumbuhkan keberanian untuk menerima kenyataan yang lapang, bukan dengan sikap putus asa.

Sementara itu, muhasabah atau introspeksi diri juga menemukan ruangnya melalui *sipakainge'*, budaya saling mengingatkan memberi cermin bagi setiap individu untuk menilai ucapan, perbuatan, dan niatnya. Orang yang menerapkan nilai *sipakainge'* berperan untuk saling mengingatkan, proses muhasabah tidak berhenti

pada refleksi pribadi semata, tetapi juga diperkuat oleh tanggung jawab sosial, saling menasehati dengan kasih dan hormat menuntun seseorang agar tidak hanya berbenah secara batin, tetapi juga menjaga hubungan harmonis dengan lingkungannya. Dengan demikian, dapat mengingatkan seseorang pada esensi sebagai makhluk Allah.

Nilai *sipakainge'* menjadi jembatan yang mengintegrasikan *triangle* tasawuf dengan kearifan lokal. *Mahabbah* menghadirkan cinta yang menyembuhkan, tawakkal menumbuhkan ketenangan melalui kepasrahan serta penerimaan, dan muhasabah membersihkan jiwa melalui introspeksi, semua itu dipelihara dan dikuatkan oleh nilai *sipakainge'* yang menanamkan kebersamaan, kepedulian, dan tanggung jawab moral. Integrasi ini melahirkan proses pemulihan duka yang tidak hanya menenangkan hati secara personal, tetapi juga memperkokoh harmoni sosial, menegaskan bahwa kebijakan spiritual selalu menemukan kekuatan ketikan dijalankan bersama.

Dalam ajaran tasawuf, *muhasabah* berarti melakukan refleksi dan evaluasi diri. Ini adalah proses mengulas kembali setiap pikiran, ucapan, dan perbuatan, kemudian menimbanginya dengan kesadaran bahwa segala sesuatu kelak akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah. *Muhasabah* bukan sekadar renungan singkat, tetapi latihan spiritual yang menyehatkan batin, karena mengajak kita jujur kepada diri sendiri dan menumbuhkan ketenangan hati.

Cara paling sederhana dan efektif ialah muhasabah atau refleksi harian sebelum tidur. Seseorang dapat duduk tenang, menarik napas dalam-dalam, lalu menghadirkan kesadaran penuh, lalu pada momen ini kita dianjurkan untuk memaafkan diri sendiri sendiri dan orang lain, memohon ampun kepada Allah, dan mengikhlaskan setiap peristiwa agar hati bersih dari dendam dan pikiran negatif. Rasulullah Saw. memerintahkan untuk memaafkan orang sebelum tidur dan memohon ampun untuk diri sendiri.

Muhasabah juga dapat dilakukan melalui grafoterapi atau terapi menulis. Menulis membantu kita berdialog dengan diri kita, menumpahkan kegelisahan, mencari sebab kesedihan, dan merancang langkah penyembuhan. Pertanyaan

sederhana seperti “Apa yang membuatku sedih hari ini?” atau “Apa yang bisa kulakukan agar esok bisa lebih baik?” bisa menjadi sarana refleksi. Proses ini dapat diperkuat dengan afirmasi positif, misalnya, “Aku ikhlas, Allah bersamaku, semua akan baik-baik saja.” Pengulangan kalimat akan lebih menenangkan jika diiringi kesadaran penuh.

Dengan *muhasabah* yang konsisten, baik melalau refleksi, menulis, maupun afirmasi positif seseorang bisa menumbuhkan sikap pemaaf, menguatkan tawakkal, dan menyalakan kembali *mahabbah* kepada Allah. Praktik ini menjadi terapi sederhana namun ampuh untuk memulihkan jiwa dan menjaga keseimbangan spiritual.

3. Teknologi sebagai Sarana Pemulihan

Di era modern, teknologi digital ibarat dua mata pisau. Di satu sisi, paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental yang menimbulkan kecemasan, rasa cemas karena perbandingan diri (*comparison trap*), hingga kelelahan informasi. Akses tanpa batas dapat menimbulkan ketergantungan dan mengganggu ketenangan batin bila tidak dikelola dengan bijak.

Namun, di sisi lain, teknologi juga menghadirkan peluang besar sebagai sarana penyembuhan. Saat ini tersedia banyak platform online yang memuat konten positif, mulai dari kanal YouTube, podcast, hingga akun Instagram yang menyajikan materi meditasi, zikir, konseling singkat, dan refleksi spiritual. Kemudian para influencer, dan profesional psikolog maupun psikiater yang juga memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan ilmu mereka, memberikan edukasi kesehatan mental, dan membimbing psproses pemulihan.

Di beberapa akun media sosial justru menjadi ruang aman bagi proses penyembuhan batin. Salah satunya adalah akun Instagram milik seorang coach sekaligus terapis yang secara konsisten menghadirkan konten konseling, kelas virtual, dan sesi refleksi yang berfokus pada pemulihan luka batin, trauma keluarga, dan penguatan rasa cinta terhadap diri sendiri (*self-love*). Sejak 2021 ia telah mendampingi lebih dari enam ribu orang melalui berbagai program daring, mulai dari

pendampingan kelas pemulihan luka batin, trauma, disfungsional keluarga, hingga kelas-kelas khusus perempuan.

Menariknya pada profilnya ia menyediakan tautan khusus (link) yang berisi pilihan terapi dan layanan konseling untuk beragam masalah kesehatan mental mulai dari kecemasan, depresi, hingga trauma mendalam sehingga para pengikutnya bisa langsung mengakses pendampingan sesuai kebutuhan. Melalui unggahan-unggahan yang terjadwal rapi, ia juga berbagi tips sederhana untuk menenangkan pikiran, memulai proses penyembuhan, dan menumbuhkan kesadaran diri. Hal ini menjadi sebuah jalan keluar bagi mereka yang mungkin belum siap atau belum mampu bertemu psikolog secara langsung.

Konten-kontennya menghadirkan panduan praktis yakni latihan pernafasan, afirmasi positif, meditasi ringan, hingga refleksi nilai-nilai spiritual yang menguatkan. Kehadiran platform seperti ini menunjukkan sisi terang teknologi digital. Dampak positif dari akun ini tampak nyata pada kisah salah satu pengikutnya yakni saudari A. Ia adalah penyintas trauma akibat keluarga yang telah lama terjebak dalam luka batin mendalam. Selama bertahun-tahun, ia sulit membuka diri dan merasa ragu untuk mencari bantuan profesional. Namun setelah mengikuti beberapa kelas online atau kelas virtual lainnya yang membahas tentang pemulihan luka batin dan salah satunya adalah platform Instagram oleh akun tersebut dan rutin mempraktikannya, akhirnya ia perlahan merasakan ketenangan, mampu mengelola emosi, dan menumbuhkan rasa penerimaan di masa lalu.

Dalam kesaksiannya, ia menunturkan betapa platform ini menjadi titik balik dalam kehidupan yang memberinya keberanian untuk kembali percaya pada proses pemulihan. Pengalaman seperti ini menunjukkan bagaimana media sosial, bila dikelola dengan konten yang sehat dan terarah, dapat menjadi jembatan penting bagi korban trauma dan duka untuk menemukan harapan dan langkah awal menuju kesembuhan.

KESIMPULAN

Mahabbah, tawakkal, dan muhasabah terbukti menjadi tiga pilar utama dalam terapi spiritual untuk menghadapi luka dan duka batin. Ketiga konsep tasawuf ini yang penulis sebut sebagai *triangle* tasawuf saling melengkapi, *mahabbah* menanamkan cinta terdalam kepada Allah sebagai sumber ketenangan, tawakkal melatih kepasrahan penuh setelah ikhtiar maksimal, dan muhasabah mendorong refleksi diri agar hati senantiasa terjaga. Ketika diintegrasikan dengan kearifan lokal *sipakainge'* nilai saling menasihati dan menguatkan serta dimanfaatkan melalui media digital, ketiganya menghadirkan pendekatan yang relevan dan efektif di tengah tantangan zaman modern. Perpaduan ini tidak hanya meneguhkan akar tradisi spiritual Islam, tetapi juga membuka jalan baru bagi praktik penyembuhan batin yang mudah diakses, kontekstual, dan sesuai kebutuhan masyarakat masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Abdullah Al-Haddad, S. (2017). *Tasawuf Kebahagiaan* (Cetakan 1). Mizan Pustaka.
- Ahmad Afifah. (2021). *Ngaji Rumi: Kitab Cinta dan Ayat-Ayat Sufistik* (Cetakan 1). Afkaruna.id.
- Bakry, M. M. (2018). Maqamat , Ahwal Dan Konsep Mahabbah Ilahiyah Rabi ' Ah Al- ' Adawiyah (Suatu Kajian Tasawuf). *Al-Asas*, 1(2), 76–101.
- Cantika Cahyaning Arifin. (n.d.). . *Prolonged Grief Disorder: Kesedihan Mendalam Akibat Ditinggal Seseorang. Apakah Berbahaya?* Majalah Sunday.Com. Retrieved September 11, 2025, from <https://majalahsunday.com/prolonged-grief-disorder-kesedihan-mendalam-akibat-ditinggal-seseorang-apakah-berbahaya/>
- Dr. Nurul Fajriah Afiatunnisa. (2022). *Ini Dampak Rasa Kehilangan pada Fisik dan Mental Anda*. Hello Sehat. https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/dampak-akibat-terus-berduka/#goog_rewarded
- Fida Afra. (2023). *Mahabbah Adalah Konsep Cinta Mendalam kepada Allah, Ketahui Jenisnya*. Detik Hikmah. <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7019593/mahabbah-adalah-konsep-cinta-mendalam-kepada-allah-ketahui-jenisnya>.

- Hidayah, M. N. (2024). *Reaktualisasi Pribahasa Bugis “Malilu Sipakainge” Dalam Mewujudkan Sadar Agama di Desa Teteaji Kabupaten Sidenreng Rappang.*
- Khaeruddin, Khaeruddin, Tina Aulia, and R. A. P. (2022). “Falsafah Nilai Budaya 3S (Sipakatau, Sipakainge, Sipakalebbi) Pada Masyarakat Suku Bugis.” 110–120.
- Liza Munira Syarifah, SE, MPP, P. D. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia.* Badankebijakan.Kemkes.Go.Id. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Muhammad Mustofa Syafiq. (2024). *Hadits 'Ajaban Li Amril Mukmin, Keadaan Orang Mukmin Itu Menakjubkan.* Khazanaiman.Com. <https://www.khazanahimani.com/hadits/41813417253/hadits-ajaban-li-amril-mukmin-keadaan-orang-mukmin-itu-menakjubkan>
- Nurhakim, F. (2022). *PDSKJI: Selama 2022, Ada 82,5% Masyarakat Punya Masalah Psikologi.* Tirto.Id. <https://tirto.id/pdskji-selama-2022-ada-825-masyarakat-punya-masalah-psikologi-gvVL>
- 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>
- Prof. Dr.H.Munawir K., A.Ag., M. A. (n.d.). *TAWAKKAL: Antara Usaha dan Keyakinan.* UIN Alauddin Makassar. Retrieved September 19, 2025, from <https://share.google/iWJQ6Jz1It3qx38zm>
- R, J. (2019). *Psikologi Agama.* Raja Grafindo Persada.
- Regis Machdy. (2019). *Loving the Wounded Soul* (Cetakan 15). Gramedia Pustaka Utama.
- Sartika, A., & Kurniawan, I. . (2015). Skala tawakal kepada Allah: Pengembangan ukuran-ukuran psikologis surrender to God dalam perspektif Islam. *Psikologika: Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala tawakal kepada Allah: Pengembangan ukuran-ukuran. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi.*
- Suhandoko. (2025). “Seni Muahasabah dan Penyucian Jiwa.” Mutiara Hikmah Harithal Muhasibi Wisata.Viva.Co.Id. <https://wisata.viva.co.id/berita/16547-mutiara-hikmah-harithal-muhasibi-seni-muhasabah-dan-penyucian-jiwa?page=3>
- Tinggi, S., Tarbiyah, I., & Pasuruan, P. (2019). Konsep Tawakkal Menurut Jalaluddin

Rumi. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, 14(2), 100–113.
<http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/pwahana/article/view/3609>