



Nama Formulir:

**Lembar
Pengesahan
Karya Ilmiah**

No.

FR-003/PR-003/KB-02-
01/MMP/UPM/2020

Issue/Revisi

1

Tgl Berlaku

15 Juli 2020

Halaman

1

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama Lengkap	Dr. TAUFIK HIDAYATULLAH, MA
Jabatan	KETUA PROGRAM STUDI
Program Studi	FALSAFAH DAN AGAMA
NIP	218012339

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:

MASALAH KECEMASAN HIDUP DIJAWAB KITAB AL-HIKAM
(PERSPEKTIF KAJIAN DI PONDOK PESANTREN AZZAINIYYAH)

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap	MUHAMAD CECEP ABDUL KARIM
Jenjang	S2
Program Studi	MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM
NIM	221141001

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 21 Agustus 2023

Penelaah,

Dr. Taufik Hidayatullah, M.A.
NIP: 218012339

MASALAH KECEMASAN HIDUP DIJAWAB KITAB AL-HIKAM PERSPEKTIF KAJIAN DI PONDOK PESANTREN AZZAINIYYAH

THE PROBLEM OF ANXIETY IS ANSWERED BY AL-HIKAM STUDY PERSPECTIVE AT AZZAINIYYAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Muhamad Cecep Abdul Karim¹ & Taufik Hidayatullah²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Kitab Al-Hikam untuk memecahkan masalah kecemasan hidup. Menggunakan metode deskriptif analitis dengan jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Pendekatan studi kasusnya adalah Kajian Kitab Al-Hikam di Pondok Pesantren Azzainiyah. Sumber data primer penelitian ini berdasarkan hasil observasi dan data wawancara yang dihasilkan dari objek dan subjek penelitian. Sumber data sekundernya adalah literatur yang ada relevansinya dengan kecemasan hidup, dihasilkan dari buku dan karya ilmiah. Data yang sudah terkumpul akan dianalisis melalui tiga tahapan, mulai dari reduksi data, kemudian penyajian data dan diakhiri dengan menarik kesimpulan. Hasil temuan menunjukkan bahwa dengan seringnya merasa cemas menjadikan kehidupan cenderung stagnan dan sulit memperbaiki kualitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Pertama*, mengkaji Kitab Al-Hikam dapat menjadi pemecahan masalah bagi pembacanya yang sering mengeluh karena kesulitan hidup. *Kedua*, hikmah dalam Kitab Al-Hikam dapat menjadi dorongan dalam perbaikan tingkah laku, cara befikir dan meningkatnya akhlak untuk beribadah. *Ketiga*, Kitab Al-Hikam mendidik cara hidup yang lebih bermakna terutama tentang mengajarkan semangat kepasrahan, ketenangan jiwa dan lebih ridho terhadap yang Allah kehendaki.

Kata Kunci: Al-Hikam, Kecemasan.

Abstract

This study aims to examine the Kitab Al-Hikam to solve the problem of life anxiety. Using descriptive analytical method with the type of research used is qualitative. The case study approach is the Al-Hikam Study at the Azzainiyah Islamic Boarding School. The primary data source for this research is based on the results of observations and interview data resulting from the objects and research subjects. The secondary data source is literature that is relevant to life anxiety, produced from books and scientific papers. The data that has been collected will be analyzed through three stages, starting from data reduction, then presenting the data and ending with drawing conclusions. The findings show that often feeling anxious makes life tend to stagnate and it is difficult to improve its quality. The results of the study show that first, studying the Al-Hikam Book can be a problem solving for readers who often complain about life's difficulties. Second, the wisdom in the Book of Al-Hikam can be an impetus in improving behavior, ways of thinking and increasing morals for worship. Third, the Al-Hikam Book educates a more meaningful way of life, especially about teaching a spirit of submission, peace of mind and being more pleased with what God wills.

Keywords: Al-Hikam, Anxiety.

¹ muhamad.abdul@students.paramadina.ac.id

² taufik.hidayatullah@paramadina.ac.id

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Rasa syukur pada semua yang Allah anugerahkan akan menjadi sugesti positif karena akan membantu mengolah strategi dalam menghadapi masalah yang tak kunjung henti, kesulitan Hidup dari hal berupa rasa cemas sering melanda dan akan menghalangi rasa optimis dalam meraih apa yang diharapkan. Ikhtiar harus selalu dikobarkan, karena sejatinya Allah sangat menyukai hamba yang tidak bosan untuk selalu berusaha dan berdoa. Manusia tak perlu merasa cemas akan segala hal yang pada dasarnya telah ditetapkan Tuhan (Kitab Al-Hikam, Hikmah Ke-4). Meski demikian bukan pula berarti tidak perlu berikhtiar sama sekali, sebab Syekh Ibnu Athaillah pernah menyatakan di dalam kitab *At-Tanwir*, "jika kita menganggap hidup ini wayang maka kita termasuk golongan jabariyah, tapi jika sebaliknya ketika terlalu mengandalkan ikhtiar kita termasuk golongan qodariyah" (Syekh Ibnu Attaillah, *At Tanwiir: Istirahatkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi*, 2023).

Kehidupan adalah fase yang mesti dilalui oleh manusia, dari bayi hingga dewasa sudah dipastikan akan menemukan tahapan yang akan membuat kematangan bagi jiwanya, Menaikkan level kualitas hidupnya. Satu hal yang mesti disebut suatu Anugerah adalah kehidupan dengan perjalanan yang menyenangkan, tapi terkadang rasa cemas sering melanda dan menghambat untuk meraih sesuatu. Manusia dewasa sebenarnya mereka memahami bahwasanya melewati hal yang sulit sebagai perjalanan hidup dan akan memberi motivasi tinggi agar memperbarui diri menjadi yang lebih baik. Percaya akan sesuatu sebenarnya sudah cukup untuk menjadi cara dalam menikmati perjalanan hidup seperti halnya mempasrahkan semuanya kepada Allah yang mengatur semua hal, cerita yakin bahwa Allah tidak mungkin memberikan cobaan di luar batas kemampuan hambanya (Andre Rianda, 2018: 32).

Harapan selalu tidak sesuai dengan apa yang direncanakan. Hasil yang diikhtiarkan secara matang pun selalu tidak terwujud, justru memperoleh kerugian. Sebagai manusia hanya bisa mengelola suatu rencana tapi hasil dan ketetapanya tetap milik Tuhan. Terdapat petuah yang bijak, "Manusia merencanakan, Tuhan menentukan" (Katie Taylor, 2007). Seringkali mencemaskan kehidupan, seperti halnya persoalan rezeki, jodoh, keturunan dan berbagai permasalahan yang mewarnai kehidupan keseharian. Padahal Syekh Ibnu Athaillah telah meyakinkan bahwa semua itu telah ditulis di atas langit, seperti halnya ajal. Jika kita merasa sulit mungkin itu sebagai ujian yang memang harus dilewati karena kesulitan hidup akan terus meningkat levelnya, dan tugas kita hanya mengikuti alurnya, jika tidak pandai mengolahnya maka kualitas hidup kita akan cenderung stagnan, tapi jika kita berhasil maka akan sukses menjadi manusia yang lebih bisa adaptasi di segala situasi.

Kitab Al-Hikam adalah tuntunan untuk mengelola kehidupan agar lebih baik seperti halnya tidak hanya tentang meraih kenyamanan duniawi saja, tapi juga memperhatikan kepentingan kebahagiaan Akhirat. Kitab ini terdapat 285 hikmah yang bias menjadi penunjuk jalan ketika seseorang sedang menjalankan kehidupan yang tatkla mengalami kesulitan atau ganggung. Kitab Al-Hikam dilengkapi dengan format dakwah dan nasehat serta teguran terhadap kehidupan sebelumnya yang cenderung stagnan, dan sangat direkomendasikan bagi seseorang yang ingin memperbaiki kualitas hidupnya. *Syurah* atau penjelasan didalamnya bisa meyakinkan hati agar makin kokoh sehingga dapat memperbarui akhlaq (Abdul Fattah, 2005).

Mengkaji Kitab Al-Hikam dapat dijadikan sebagai ajang memfilter diri agar tidak salah langkah dalam mengesekusi pilihan. Kitab ini sudah menjadi kitab wajib bagi seluruh Pondok Pesantren salafi di Indonesia, salah satunya di Pondok Pesantren Azzainiyyah, Selabintana Sukabumi. Almarhum KH. Zezen ZA Bazul ASyhab selaku pendiri Azzainiyyah, mengawali kajian Kitab Al-Hikam pada tahun 2006 (Melalui Wawancara dengan KH. Aang Abdulah Zein pada 30 Mei 2023), kini dilanjutkan sang putra KH. Aang Abdullah Zein yang kini juga menjabat sebagai Pimpinan Pesantren.

Tentang beberapa masalah kecemasan hidup seperti keputusan yang sebenarnya hal yang sangat manusiawi kadang membuat kita pesimis dalam melakukan hal yang lainnya, karena bahayanya perasaan tersebut membuat kita menjadi hamba yang sangat tidak bisa mentoleransi keadaan, seperti ber *tabayyun*, ber-*tawadhu* dan beberapa perasaan lainnya yang kerap menghancurkan kita secara perlahan. Di dalam Kitab Al-Hikam, ada penegasan tentang ketenangan dan kepercayaan pada Allah, Al-Hikam juga mengajarkan segala hal tentang keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan hambanya. Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian ini akan menjawab, *pertama*, Bagaimana Kajian Kitab Al-Hikam di Pondok Pesantren Azzainiyyah? *Kedua*, Bagaimana pemecahan masalah kecemasan hidup dalam Kitab Al-Hikam?

2. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, subjek dalam penelitian ini adalah persoalan kecemasan hidup yang sering melanda dan terkadang selalu menghambat tercapainya harapan-harapan yang harus dikejar. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Azzainiyyah, Kampung Nagrog Sinar Terang, Jalan Selabintana, Desa Perbawati, Kecamatan Sukabumi, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat, 43151.

Sumber data dalam penelitian ini berdasar pada primer dan sekunder. Data Primer bersumber dari Kitab Al-Hikam, Untuk data sekundernya berasal dari data mendukung seperti buku-buku yang ada relevansinya terkait kecemasan hidup itu sendiri baik berupa karya ilmiah maupun hasil penelitian, Instrumen dalam penelitian ini adalah Peneliti itu sendiri (Hardani 2020, 230) dengan alat penelitian Telepon Genggam untuk merekam suara dan mendokumentasikan, panduan wawancara dan lainnya.

Pengumpulan data diawali dengan observasi atau melakukan pengamatan di lokasi penelitian, wawancara persoalan subjek dan mendokumentasikan data seperti foto, rekaman suara dan yang lainnya. Selanjutnya menganalisa data yang terkumpul tersebut dengan tahapan, *pertama* reduksi data, yaitu proses menyortir dan memilih data-data yang sudah terkumpul. *Kedua*, penyajian data, dilakukan dalam bentuk teks atau cerita-cerita menarik untuk disajikan dalam penelitian, *ketiga*, menarik kesimpulan dan verifikasi. (Rianto 2020, 100).

B. KERANGKA TEORI

1. Kitab Al-Hikam

Kitab Al-Hikam artinya kata mutiara, Kata Al-Hikam sendiri berasal dari bahasa Arab, yaitu *jamak* dari kata hikmah sebagai *isim mufrod*-nya. Pengarang Kitab Al-Hikam adalah Syekh Ibnu Athaillah Assakandari, beliau adalah seorang sufi, Kyai Tarekat sekitar abad ketujuh asal Iskandariyyah Mesir. Kitab ini sangat berkaitan erat dengan masalah kehidupan. Baik dari akhlak hati seorang *saliik* (yang ingin mencari

jati diri) yang ambisius menguatkan tauhid mendekati diri kepada Tuhan tanpa meninggalkan urusan penting keduniawian. Contoh kecil seperti halnya seorang lelaki yang sudah menikah wajib menafkahi, tapi harus dibersamai dengan mendekati diri kepada Tuhan? Maka jawaban Kitab Al-Hikam adalah, seorang suami yang mencari nafkah harus diniatkan pencarian nafkah tersebut agar mendekati diri kepada Allah. Seorang hamba akan terlihat baik akhlaknya jika hatinya tertanam kalimah Allah. Ada yang disebut namanya wirid atau dzikir (mengingat Allah). Jadi di manapun dan kapanpun kita berada sedang melakukan apapun kita aktivitas hati tetap harus mengingat Allah *subhanahu wa ta'ala*. Contoh kecil seperti halnya mendengar adzan langsung memberhentikan aktivitas dan langsung bergegas ke masjid untuk melaksanakan salat berjamaah, keyakinan tersebut sudah dibilang bahwa kepasrahan kepada Allah sudah cukup dengan mengingat perintahnya, tidak tertinggal pula menjauhi larangannya (Jasminto, 2019).

Kitab Al-Hikam jika ditelusuri dari isi pembahasan ialah tentang banyak hikmah, cara yang akan membantu kita dalam menghadapi penyelesaian permasalahan kehidupan, ketika kita menghadapi masalah, kita jangan cemas dan harus menghadapinya dengan tenang karena hati sudah senantiasa dalam berpasrah diri kepada Allah sang pencipta alam, maka muncullah solusi tentang masalah tersebut yang bisa diselesaikan dengan cara yang tentunya sesuai dengan syariat Islam dan tanpa menggunakan cara yang haram. Kitab Al-Hikam bermuatan 264 buah hikmah dan dibagi menjadi dua jilid. Kitab Al-Hikam adalah kalau mutiara yang berisi hikmah-hikmah sufi yang bisa dipelajari secara fleksibel, karena terdapat pelajaran bagi seorang petualang yang sedang melakukan perjalanan. Ketika orang melakukan perjalanan maka akan menemukan suatu rintangan yang kadang membuat dia merasa cemas untuk meraih apa yang diharapkan, karenanya pengarang Kitab Al-Hikam yakni Syekh Ibnu athoillah assakandari menciptakan kitab ini sebagai solusi bagi yang bagi mereka, berarti menemukan jawaban dari sebuah pertanyaan yang sebelumnya tidak terjawab Dan mengandung makna yang tidak termakan zaman (Nuraini Azifatun Najahah, 2021).

Kitab ini dikaji di pesantren Salafi karena bermuatan kajian yang memang menjadi bekal berharga bagi para santri agar menemukan sesuatu ketika mereka terjun ke dunia masyarakat dalam mengabadikan diri mendakwahkan Amar ma'ruf nahi mungkar. Republik Indonesia yang diwarnai banyak bahasa kedaerahan membuat para ulama di suatu daerah menerjemahkan bahkan mensurahkan Kitab Al-Hikam ke dalam bahasa daerah agar bisa mereka sampaikan isinya kepada para jamaah. Kyai Soleh darat adalah orang pertama yang mengsyurahkan Kitab Al-Hikam ke dalam bahasa Jawa, KH Ahmad Sanusi adalah orang pertama yang mencurahkan Kitab Al-Hikam ke dalam bahasa Sunda (Noneng Hamidah, 2023), Syekh Burhanuddin dari Minangkabau Padang adalah orang pertama yang mencurahkan Kitab Al-Hikam ke dalam bahasa Melayu.

2. Kecemasan Hidup

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang dipenuhi rasa takut dan khawatir, Kecemasan bagian dari kehidupan, semua manusia mengalami cemas, apabila rasa cemas itu normal bisa menjadi motivasi agar manusia bisa memperbarui kehidupan yang lebih baik karena telah mempelajari dan melewati fase yang sulit baginya, tapi apabila rasa cemas itu akut maka akan membuat depresi seseorang dan membuat

keseimbangan hidup menjadi tidak stabil. Rasa cemas muncul akibat dari reaksi tegangan-tegangan dari tubuh, maka jika seseorang merasa cemas maka ia akan tidak baik tubuhnya sendiri karena akan mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat bahkan nafas sesekali akan sesak hingga akan mudah mengeluarkan keringat (Corey, 1996:178).

Kecemasan cenderung disepelekan karena merasa ada hal yang lebih besar dari segi masalah yang perlu diperhatikan. Secara tidak sadar kecemasan jika ditimbun akan menjadi suatu masalah yang besar juga, maka lebih baik kecemasan ini perlu dijauhkan demi ketenangan hidup. Kecemasan akan menghambat dalam meraih harapan-harapan yang seharusnya sudah tercapai, justru kecemasan sudah tidak boleh disepelekan lagi, agar tidak menjadi petaka yang fatal di kemudian hari. Masalah ini bukan masalah yang bisa diselesaikan secara instan, Karena ini sebagai sifat kemanusiaan berkat dasar kekurangan manusia yang merasa tidak percaya diri dalam menyikapi suatu hal (Agustinus, 1985:5-6).

Percaya pada satu hal yang kita yakini sebagai Maha Pencipta mungkin bisa menjadi alternatif untuk menghilangkan segala kecemasan Hidup. Melewati fase kehidupan dewasa yang cukup berat ini, sungguh mengalami banyak ketakutan, terutama secara batiniah karena ketika berbicara tentang hati maka tidak akan ada yang bisa melihat keberadaan rasa sakit tersebut dan jika kita tidak ada inisiatif untuk bercerita kepada orang sekitar maka rasa segan akan hadir dan membuat mengurung diri.³ Jangan sampai depresi, penyakit akut yang dialami oleh manusia ketika menjelang masa dewasa adalah ketika ia gagal dan selalu segan dalam bercerita sehingga rasa sakit yang ia tanam, yang ia pendam justru menjadi masalah yang besar. Rasa kecemasan mungkin suatu hal yang sangat terbilang kecil karena sebagaimana apapun posisimu maka kecemasan akan selalu hadir ketika kamu merasa kesulitan dan tidak yakin akan kekuatan yang ada pada dirimu. Itulah sebabnya Tuhan menciptakan hati untuk ditekankan dalam kekuatan yang mutlak, ketika kita bisa mempersembahkan kepada sang pembuat hati maka semua kehidupan akan berjalan dengan lancar (Nasrullah, 2018, 36)

C. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

1. Kajian Kitab Al-Hikam di Pondok Pesantren Azzainiyyah

a. Rutinitas Kajian Kitab Al-Hikam di Pondok Pesantren Azzainiyyah

Kajian Kitab Al-Hikam dilakukan setahun sekali setiap bulan Ramadan selama 5 hari, dari tanggal 4 sampai 9 Ramadan, kemudian ditutup dengan acara manaqib yang dilakukan secara rutin setiap bulan pada malam tanggal 10 Hijriyah. Mulanya kajian kitab Al-Hikam diselesaikan oleh KH Zezen Zainal Abidin secara keseluruhan yaitu berjumlah 2 juz, pada Kajian Al-Hikam tahun 2014 seolah pertanda sang ayah mempersilahkan anaknya untuk membagi dalam mewuruk kajian Kitab Al-Hikam menjadi dua bagian, juz pertama oleh sang Ayah dan dilanjutkan juz kedua oleh sang Anak. Setelah KH. Zezen wafat dan kajian tersebut harus dilanjutkan oleh K.H Aang yang berlangsung sampai Ramadan terakhir. Namun kini kajian Kitab Al-Hikam pun dilanjutkan oleh adik-adik ipar K.H Aang atau mantu dari K.H Zezen. Juz pertama oleh K.H Aang sendiri, dan juz kedua

³ Nasrullah, *Magnet Rahasia Manusia* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018) h. 67

oleh KH. Ayip Surodi suami dari Haji Dewi, dan Haji Asep suami dari Haji ai yang dua-duanya adalah adik ipar KH Aang.

Penjadwalan pengajian Kitab Al-Hikam pada bulan Ramadan dikarenakan lebih fleksibel secara waktu, dikarenakan kegiatan puasa menjadikan para jamaah bisa lebih fokus dalam mengaji. Untuk penjadwalannya dilaksanakan pada: Malam hari dimulai setelah berjamaah Shalat isya tarawih hingga witr sampai jam 02.00 pagi, dilanjutkan salat tahajud hajat dan tasbih bersama hingga sahur, Ketika pagi hari dimulai pada jam 08.00 kemudian sampai waktu dzuhur, Ketika siang hari dimulai pada jam 02.00 sampai jam dengan renggang waktu pada waktu salat ashar. Selama kegiatan pengajian tersebut para jamaah tidak perlu mempermasalahkan makan dan tempat tinggal karena untuk sahur dan buka sudah disediakan secara gratis oleh pihak pesantren. Terpilih nya mengkaji Kitab Al-Hikam karena berdasar pada sepuluh keutamaan Kitab Al-Hikam (Melalui Wawancara dengan KH. Aang Abdullah Zein pada 30 Mei 2023), diantaranya adalah: 1. Disusun oleh ahli Ilmu dan Amal, 2. Intisari dari Al-Qur'an dan Assunnah 3. Muncul pada saat kondisi umat Islam mengalami kekeringan ruh 4. Setiap hikmahnya merupakan perpaduan antara ilmu dan praktek sehingga menjadi kunci untuk memecahkan problematika kehidupan 5. Bahasanya supel 6. Dasar-dasarnya akurat 7. Praktis 8. Sakral 9. Sebagai alat untuk membentuk akhlak mulia (ululalbab) disegala sisi kehidupan 10. Sebagai kunci utama mencapai *Izzul Islam wal Muslimin*.

b. Faktor Penghambat dan Penanggulangan KH. Aang Abdullah Zein dalam Kajian Kitab Al-Hikam di Pondok Pesantren Azzainiyyah

Pada awalnya, KH. Aang Merasa keberatan untuk melanjutkan peran sang ayah dalam Mengkaji Kitab Al-Hikam ini. Karena menurutnya Kitab Al-Hikam itu seperti sesuatu yang harus dialami, satu pengalaman yang harus disampaikan, sedangkan kita tidak mengalami dan merasa tidak cukup jika harus menyampaikan. Kemudian KH. Aang Abdullah Zein Ziarah ke Makam Syekh Ibnu Atthailah Assakandari selaku pengarah Kitab di Iskandariyyah, Mesir. Setelahnya Ia merasakan hati yang plong (bebas dan kega) dan semakin nyaman untuk terus melanjutkan Hajat Ayatnya tersebut. Untuk Mempersiapkan Kajian Kitab Al-Hikam ini, KH. Aang Abdullah Zein akui tidak ada persiapan atau strategi khusus yang matang, semuanya seperti air mengalir saja. Perencannya hanya terus ber-*mutholaah* saja, pengorganisasiannya pun hanya berpikir cerdas serta pasrah, untuk pengawasannya pun tidak ada, beliau yakin Allah langsung yang mengawai, karena menurutnya Kitab Al-Hikam itu adalah satu perjalanan, bukan satu keadaan situasi yang dibuat-buat. Untuk Hambatan dalam penyelenggaraan tentu sangat banyak, salah satunya sulit dalam menjelaskan maksud isi Kitab, karena menurutnya Al-Hikam itu berisi sesuatu yang bisa dijelaskan, tetapi ada juga sesuatu yang harus dirasakan. Sedangkan hambatan terbesarnya adalah Bagaimana menyebarkan sesuatu yang harus dirasakan seperti *wushul* (focus atau Khusyu sampai kepada Allah) dan *uzlah* (Mengasingkan dan menjauhkan diri). Ketika di posisi tersebut, KH. Aang Abdullah Zein hanya bias Pasrah saja dengan *mutholaah* dan *robithoh*, menyambungkan hati atau kalbu dengan guru sehingga muncul lah ilmulah ladunni (*Ladunni* adalah pengetahuan

yang diperoleh seseorang melalui Ilham dan langsung dari Allah, dan ilmu pengetahuan ini tanpa melalui pendidikan atau mempelajarinya)

Pandangan KH. Aang Abdullah Zein terhadap jamaah yang mengkaji Kitab Al-Hikam tidak pernah merasa puas, menurutnya “kalau kepuasan tidak untuk memuaskan, tapi yang terjadi adalah kebanggaan kita melihat orang sudah melaksanakan, sudah Memulai pola kehidupan melalui dasar Al-Hikam, dan sudah banyak yang terjadi, sudah banyak orang yang belajar baik, orang yang belajar, dengan mengikuti kajian Alhikam, terlihat kehidupannya semakin baik karena otaknya semakin cerdas hidupnya semakin tenang” (Melalui Wawancara dengan KH. Aang Abdullah Zein pada 30 Mei 2023). Dengan mudahnya mengakses Internet, Pondok Pesantren Azzainiyah memanfaatkan social media sebagai ladang dakwah secara streaming, melalui platform Halaman Facebook dan Kanal Youtube-nya, tentu saja ini sangat membantu bagi jamaah yang tidak menghadiri secara langsung.

2. Solusi Kitab Al-Hikam Untuk Menghadapi Kecemasan Hidup

a. Pengaruh Kajian Kitab Al-Hikam dalam menghadapi Kecemasan Hidup

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan ialah dengan mengkaji Kitab Al-Hikam, karena didalamnya berisi hikmah-hikmah yang bisa membuat seseorang akan terus berupaya mengatasinya dengan satu konsep yang disebut buffer kecemasan. Mengkaji Al-Hikam sudah seperti bagian dari cara untuk bisa menjalankan kualitas hidup seseorang dengan memanfaatkan banyak perangkat simbolis yang hadir dalam struktur kebudayaan sebagaimana tempat mereka hidup. Kita pikir secara natural saja seseorang akan berupaya untuk mempertahankan dua hal dalam hidupnya, dan pada fase tersebut seorang yang mencari jati diri akan mengalami kelanjutan dari proses perubahan secara personality, tapi jika dilihat secara teknis, perubahan personalitynya akan terjadi pada seseorang yang tidak hanya meliputi wilayah pola pikir dan sikap saja, tapi juga mengalami perubahan perilaku seseorang ketika mereka bersikap di tengah lingkungannya (Bartolomeus Samho, 2013:34). Dua hal tersebut adalah sebagai berikut:

Konsep Keyakinan, Keyakinan ialah sebuah peneguhan terhadap pandangan budaya sekelilingnya, kitab Al-Hikam juga berisi tentang mempraktekan simbiosis mutualisme terhadap sesama. Keyakinan tersebut dimaksudkan sebagai seperangkat kepercayaan kebersamaan akan kekuasaan yang mampu memberi nilai individu untuk dirinya serta makna hidup dan keteraturan hingga kenyamanan yang lebih bersifat secara personal. Keyakinan bisa memungkinkan seseorang untuk mencapai klimaks hingga mendapat tujuan harapan kehidupan sekaligus memberi jawaban jaminan atas eksistensi diri mereka dalam berpandangan secara kebudayaan pribadi. Secara sederhana konsep keyakinan ini merupakan level lanjutan dari perubahan personality yang memiliki hubungan dengan aspek transedential dan perubahan personal secara spiritual. Konsep self-esteem, Harga diri ialah tingkatan nilai yang bisa diperoleh oleh seseorang dari segi pandangan kebudayaan. Konsep ini merupakan konsep yang standar norma bagi seseorang yang akan menilai apakah perilaku tersebut sudah sesuai atau belum, yang tentu saja disesuaikan dengan pandangan budayanya. Konsep ini juga memungkinkan

seseorang untuk mencapai atau mendapati harapan tujuan kehidupan sekaligus mendapatkan jaminan atas eksistensi diri dalam pandangan berbudaya pada level sosial. Standar norma dalam struktur sosial secara mikro maupun makro akan membuat seseorang bisa melakukan sebuah penegasan pada pandangan kebudayaannya dengan melakukan perubahan secara personality di lingkungan sosialnya. Konsep ini ialah konsep lanjutan dari perubahan personal yang memiliki hubungan dengan aspek sosial atau perubahannya.

b. Fenomena Kitab Al-Hikam sebagai Kunci Melawan Kecemasan Hidup

Istirahatkan diri dari pengaturan-pengaturan yang telah Allah atur, percayakan dan pasrahkan semuanya (Hikmah Ke-4 Kitab Al-Hikam). Manusia pasti banyak keinginan, tapi Allah maha tahu hal terbaik untuk hambanya. Jangan atur kehendaknya, tetaplah hanya bertawakal patuh terhadap apa yang di perintahkan dan menjauhi apa yang dilarang. Rasa cemas itu muncul akibat mata hati yang buta, kita terlalu memfokuskan diri pada yang Allah jaminkan, selalu melalaikan dengan apa yang Allah perintahkan (Hikmah Ke-5 Kitab Al-Hikam). Jika bernasib tidak seperti apa yang di mau, jangan berburuk sangka, di dunia ini manusia diciptakan hanya untuk beribadah, maka tetaplah bertawakal karena Tuhan begitu tahu apa kebutuhanmu. (Hikmah Ke-7 Kitab Al-Hikam)

Harus Ridho akan pilihan Allah, atas apa yang Allah kehendaki, karena dengan begitu bisa menjadi salah satu cara terkabulnya doa dan harapan-harapan dan bisa saja itu menjadi pintu kecil untuk mendapat apa yang diharapkan (Hikmah Ke-6 Kitab Al-Hikam). Manusia memang dilahirkan terlalu agresif dan membabi buta, tidak pandai mengontrol rasa sabarnya, itulah sebabnya kita diharuskan untuk berikhtiar dalam bertabayun agar menjadi hamba yang bertakwa, dengan begitu ketauhidan yang tertanam di dalam jiwa akan sangat ampuh dan akan berhasil mempercayakan semuanya terhadap Allah dan tidak meragukan lagi janji-janjinya. Keyakinan tekad dalam hati memang sebagai pengatur kadar sebagaimana kita bisa sabar dalam menunggu janji-janji dari Tuhan, itulah ujiannya, akan banyak cobaan ketika doa belum terkabul. Selalu melibatkan peran Tuhan sebagaimana Tuhan menganugerahi banyak kenikmatan pada hamba yang terkadang masih banyak melakukan dosa (Hikmah Ke-65 Kitab Al-Hikam). Cahaya keyakinan kepada Allah akan membuat kita lebih tenang dalam menjalani kehidupan, karena jika kita percaya pada suatu hal maka akan begitu banyak Anugerah anugerah yang tidak terduga. Kita sering merasa dengan apa yang kita lakukan termasuk dalam peribadatan kepada Allah terasa sia-sia, justru seperti itu bisa jadi makrifat dari Allah (Syekh Ibnu Athaillah, *Al-Hikam, terj: KH. Zezen ZA Bazul Asyhab*, 2022).

Terkait Kecemasan yang sering dikeluhkan, Kitab Al-Hikam menyarankan untuk kembali pada Allah, Allah yang menghidupkan manusia, Allah yang menciptakan masalah untuk manusia, maka solusinya harus berdoa dan makin taat kepadanya. Sebagai bukti bahwa Allah menyayangi hambanya, dengan mengingat bahwa manusia mahluk lemah yang tentu berketergantungan kepadanya. Keadaan rasa cemas diakibatkan manusianya sendiri yang terlalu mendahului aturan Allah, terlalu memikirkan apa yang Allah atur. Upaya Ikhtiar memang diharuskan, tapi tidak dengan berlebihan, kita harus menyadari kadar hamba yang tak mungkin bisa melebihi Sang Pencipta.

Kitab Al-Hikam itu tasawuf. Sebagaimana tauhid untuk mengetahui Allah, maka lengkapilah dengan tasawuf untuk mengenal Allah. sehingga membawa dampak positif pada diri, kiatnya adalah apa yang disampaikan, dicoba dirasakan, sehingga dari perasaan itu, timbul melakukan. Seperti syariatnya membuka iman, Islam, ihsan (mengetahui melakukan dan merasakan) Al-Hikam pun memiliki konsep cinta (tasawwuf), yang disimbolisasi angka 165 (merasakan, meyakini dan melakukan) dengan kita bisa merasakan keagungan Allah, kesufian, *tasbiyatul Qolbi*, kita akan meyakini Apa yang harus kita lakukan, dan ketika kita sukses dalam melakukan, maka itu berdasarkan keyakinan dan kecintaan.

Kitab Al-Hikam menyarankan pembacanya yang sering merasa cemas dengan mengurangi melamun, kurangi juga keinginan dan perbesar ketawakalan serta Ikhtiar, Kecemasan itu muncul bukan karena tidak meraih apa yang diharapkan, tapi karena perasaannya tidak wushul kepada Allah, keragu-raguan itu karena terlalu banyak keinginan.

c. Dampak Kajian Kitab Al-Hikam Terhadap Perilaku Kehidupan

Salah satu anugerah Allah pada hambanya adalah kenikmatan hidup, Lantas mengapa kita senantiasa merasa tidak puas dengan apa yang Allah berikan. Sadarkah bahwa kecemasan itu muncul akibat ketidakpercayaan pada kuasa Allah yang tak mengayomi hambanya, kecemasan juga akibat tidak berterimakasih dan jarang mensyukuri yang Allah beri, dalam Hikmah ke-64 ada cara bersyukur akan nikmat Allah *Pertama*, Sadari bahwa semuanya dari Allah. *Kedua*, Sering mengungkapkannya, seperti dengan ucapan alhamdulillah, atau ketika berdoa sebelum minta apa-apa, ungkapkan dulu rasa terimakasih kita kepadaNya dan yang *ketiga* adalah Pergunakan semuanya di jalan Allah, dengan kata lain dipakai beribadah. Di dalam Al-Quran diceritakan tentang sebuah negeri yang bernama Saba, negeri yan sangat subur dan makmur, istilah dalam Al-Qurannya "*baldatun thayyibatun*" Kesuburan negeri tersebut terlukis dari beberapa pemaparan ahli tafsir yang menggambarkan sebagian keadaan negeri tersebut, diantaranya dalam tafsir Ash shawi, dijelaskan bahwa saba adalah sebuah negeri yang tidak ada satu jengkal tanah pun yang gersang (tidak dapat menumbuhkan tumbuhan), tidak ada lalat, nyamuk, tikus, ular atau hewan-hewan yang merusak tanaman dan mengganggu kenyamanan penduduknya. Bahkan apabila ada orang asing yang melintasi negeri tersebut dan di atas kepalanya ada kutu, kutu tersebut akan segera mati, karena udaranya ya sehat dan segar. Keadaannya yang subur membawa kesejahteraan bagi penduduknya, dala Tafsir al Qurtubi disebutkan apabila ada seorang perempuan penduduk saba keluar dari rumah untuk memenuhi kebutuhannya sambil membawa bakul di atas kepala, maka sebelum ia sampai ketempat tujuannya, bakulnya sudah dipenuhi buah-buahan yang jatuh dari pohon-pohon di pinggir jalan. Seperti itulah sedikit gambaran kesuburan negeri saba dan kesejahteraan penduduknya.

Hiduplah dengan secukupnya, jangan berlebihan mengeluarkan apa yang kita miliki, kita tidak akan tau hal bahwa hal yang berlebih tersebut akan bisa dimanfaatkan di lain waktu. Ketika Allah memberi lebih, itu sebagai tantangan apakah kita sanggup mengelolanya, apakah hal tersebut bisa menjadi bekal di kemudian hari? Allah menganugerahkan nikmat itu secukupnya, sebagaimana dalam Hikmah Ke-226 ada bukti bahwa janganah merasa minder untuk terus

meminta kepada Allah, jika kamu merasa tidak percaya diri dengan amal ibadahmu, ingatlah, bahwa Tuhan hanya ingin kamu meminta dan tugas Tuhan cuma mengabulkan doa-doamu. Jika mengulang ke Hikmah ke-27, ada pembahasan yang relevan dengan masalah ini, Hikmah Ke-27: Hikmah ini memiliki substansi Keberhasilan diakhir tergantung perjuangan diawal, misalnya Seorang saliiik sering terjebak dengan tipuan syaitan, ingin mencapai Khusnul Khotimah (baik di penghujung) tanpa Khusnul Bidayah (baik diawal). Ia terlena menunggu kebaikan di penghujung tanpa memperjuangkan kebaikan di tahap awal, padahal kebaikan di penghujung itu hasil dan pada perjuangan di tahap awal. Kemudian, ada bahasan lanjutan di Hikmah ke 33: Jangan pernah berfikir antara kita dan Allah itu ada penghalang, kebanyakan kita masih berfikir seperti itu, karena memang mata kita tidak bisa melihat Allah. Yang tampak adalah benda-benda kasat mata saja seperti gunung pohon, rumah, mobil, tubuh manusia dan lain- lain. Tuhan bukan benda, bukan sesuatu yang berbentuk.

Kesitiqomahan peribadatan menuju ridho tuhan adalah kunci bagaimana seseorang dapat mentralisir hati yang sering merasa cemas dan tidak baik-baik saja, menjadi baik, yang tadinya baik menjadi lebih baik. Dengan mempercayakan semuanya pada Allah, akan membuat diri tidak membutuhkan pengakuan dari sesama manusia (pujian). Karena pujian terkadang dapat menyesakkan jiwa menjadi manusia yang dibenci Allah, yaitu sombong. Dalam Kitab Al-Hikmah hikmah Ke-147, yaitu: Seorang yang zuhud atau dalam hal ini semakna dengan saalik, yaitu orang yang sedang menempuh perjalanan menuju Allah, ketika mereka ada yang memuji, mereka merasa tak enak hati, malu kepada Allah, karena mereka masih memandang makhluk sebagai pemberi pujian. Sedangkan arifin/washilin yaitu orang yang sudah sampai kepada Allah, ketika ada yang memuji, mereka merasa bahagia, karena menyadari bahwa pada hakikatnya pujian tersebut datang dari Allah. Kemudian mereka mengembalikan pujian tersebut kepada Allah (Syekh Ibnu Athaillah, *Al-Hikmah*, terj: KH. Zezen ZA Bazul Asyhab, 2022).

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengkaji Kitab Al-Hikmah dapat berpengaruh terutama bagi orang yang sering mengalami kecemasan dalam hidupnya, perbahan tersebut diawali dengan tergeraknya diri dari yang tadi kualitas hidupnya cenderung monoton jadi kerja keras dalam beriktihar mengupayakan yang ingin diraih, dengan kata-kata mutiara dalam Kitab Al-Hikmah, selain bisa memotivasi kualitas kehidupan yang lebih baik, juga bisa memperbaiki kuantitas keimanan kepada Allah. Hikmah-hikmah dalam Kitab Al-Hikmah dapat memperbarui cara berfikir jadi lebih sering ber-*tabayyun* dalam mengeksekusi pilihan, dan memperbarui sikap personal menjadi prilaku yang semakin taat dalam beribadah, sehingga memberikan makna hidup yang baru dan lebih menjalani hidup dengan penuh ketenangan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Fattah, *Tasawuf antara Al-Ghazali & IbnuTaimiyah*. (Jakarta: Khalifa, 2005)
Abdul Hayat “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya” (Jurnal Khazanah UIN Antasari, 2014)

- Achmad Muchaddam Farhan, *PENDIDIKAN PESANTREN: Pola Pengasuhan, Pembentukan Karakter dan Perlindungan Anak* (Jakarta: Public Institue Jakarta, 2020)
- Ade Anang Syuhada Mulyadi dan Widodo Widarma “*Kebahagiaan menurut Syekh Ibnu Athaillah Assakandari*” (Jurnal Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2021)
- Alfialghazi, *Maaf Tuhan Aku Hampir Menyerah* (Jakarta: SAHIMA, 2020)
- Alvi Syahrin, *Insecurity is My Middle Name* (Jakarta: Alvi Ardhi Publishing, 2021)
- Andre Rianda, *Jeda* (Jakarta: Transmedia, 2018)
- Anselm Strauss & Juliet Corbin, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif, Tata Langkah dan Teknik-Teknik Teoretisasi Data*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), dalam Puji Rianto, *Modul Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Penerbit Komunikasi UII, 2020)
- Azyumardi Azra, Idris Thaha *Pendidikan Islam: tradisi dan modernisasi di tengah tantangan Millenium III* (Jakarta: KENCANA, 2012)
- Bartolomeus Samho, “*Humanisme Yunani Klasik dan Abad Pertengahan*,” Bambang Sugiharto (ed.), *Humanisme dan Humaniora* (Bandung: Pustaka Matahari, 2013)
- Bryan E. Robinson, #SELOW AJA: Nonaktifkan Pekerjaan dan Aktifkan Hidupmu (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020)
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi, Ed.1. Cetakan XV. Ahli Bahasa Kartini Kartono* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011)
- Daradjat, Z. *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 2016)
- Dawson R. Hancock dan Bob Algozzine, *Doing Case Study Research: A Practical Guide for Beginning Researchers*, (London and New York: Teachers College Press, 2006)
- F.N. Maxfield, *The Case Study*. (Educ. Res. Bull. 9, 1930), pp. 117-122, dalam Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988)
- Gary Thomas, *How to do Your Case Study: Guide for Students and Researchers*, (London: SAGE Publication, 2011)
- Ghufron, M dan Risnawati, N.R *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: ArRuzz Media, 2012)
- Hardani, et.al, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020)
- Ibnu Athaillah Assakandari, AL-HIKAM, Syarah Syekh Abdullah asy-Syarqawi, terj: Iman Firdaus. Lc (Jakarta: PT Rene Tuross Indonesia, 2023)
- Jasminto “*Kontekstualisasi Sufisme Ibnu Atha’illah dalam Kitab Al-Hikam Relevansinya Terhadap Pendidikan Andragogi Perspektif Hermeneutika*” (Disertasi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019)
- Kiyai Haji Saifuddin Zuhri, *Guruku orang-orang dari pesantren*, (Yogyakarta: Pustaka Sasta LKIS, 2001)
- Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme* (Edisi Revisi), (Jakarta: Mizan, 2006)
- Kuntowijoyo, *Pengantar Ilmu Sejarah*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1995)
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007)
- Lihat Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007)
- Martin Van Bruinessen, *Kitab kuning pesantren dan Tarekat: tradisi-tradisi Islam di Indonesia, Pengantar: Abdurrahman Wahid* (Bandung: Mizan 1995)
- Musa Asy’arie, *Dialektika Agama untuk Pembebasan Spiritual*, (Yogyakarta: LESFI, 2002)

- Nasrullah, *Magnet Rahasia Manusia* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018)
- Nuraini Azifatun Najahah, “Kecerdasan Spiritual dalam Kitab Al-Hikam Karangan Syekh Ibnu Athaillah Assakandari”, (Tesis Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021)
- Nurcholis Madjid, *Bilik-bilik pesantren: sebuah Potret Perjalanan* (Jakarta: Paramadina 1997)
- Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020)
- Syekh Abdullah asy-Syarqawi, *Al-Hikam: Kitab Tasawuf Sepanjang Masa, cet. 1* (Jakarta Selatan : Turos Pustaka, 2013)
- Syekh Ibnu Athaillah, *Al-Hikam*, terj : Dato“ Hj. Tuan Ibrahim bin Tuan Man, (Pahang: Pensyarah Kanan ITM Cauangan Pahang)
- Syekh Ibnu Athaillah, *Al-Hikam, terj: KH. Zezen ZA Bazul Asyhab* (Sukabumi: Pondok Pesantren Azzainiyah, 2022)
- Syekh Ibnu Attaillah, *At tanwiir (Istirahtkan Dirimu dari Kesibukan Duniawi)*, (Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia, 2023)
- Victor E. Frankle, “*Man’s Search for Meaning*” : *Tentang Pencarian Makna Hidup dalam Logoterapi*, Terj: Haris Priyatna (Jakarta: Noura Books, 2020)
- Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: studi tentang pandangan hidup Kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia* (Jakarta: LP3ES, 2011)