OPEN ACCESS
Bahrul Ilmi : Journal of Islamic Religious Education
e-ISSN: 3124-5781
https://doi.org/10.66891/88p9z830
Volume 1, Issue 2, 2026, Page. 1-19
journal.staimh.ac.id

DINAMIKA PSIKOSPIRITUAL *AL-KHAUF*: ANALISIS TEKSTUAL *MADARIJ AS-SALIKIN* TERHADAP *EXISTENTIAL ANXIETY* MODERN

Ibrahim Hasan Ray[1], Gazali Gazali[2]

[1] UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
[2]UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
e-mail: hasanray130@gmail.com , gazali@uinbukittinggi.ac.id

Submitted: 05-04-2026	Revised : 15-05-2026	Accepted: 21-06-2026	Published: 31-07-2026

ABSTRACT. *This study aims to reconstruct the psychospiritual concept of al-Khauf in the second volume of the book Madarij as-Salikin by Ibn Qayyim al-Jawziyyah and analyze its relevance in mitigating the phenomenon of modern existential anxiety. Specifically, this research seeks to address three primary questions: how the dynamics of al-Khauf are constructed within the book Madarij as-Salikin; how the internal mechanisms of al-Khauf mitigate crises of meaning and existential anxiety; and what the practical relevance of Ibn Qayyim's thought is in building mental resilience within the era of disruption. The research method employed is qualitative with a library research approach, utilizing in-depth textual analysis of the primary source, the second volume of Madarij as-Salikin. The results indicate that Ibn Qayyim reconstructs al-Khauf not as a paralyzing passive emotion, but as a dynamic ahwal that functions as an educational "whip" to redirect individuals toward the center of their transcendent existence. The internal mechanism of al-Khauf is one alternative of mitigating the crisis of meaning by transforming worldly-neurotic anxiety into productive spiritual vigilance, while simultaneously reducing the complexity of modern restlessness by focusing fear on a single, absolute object. Ibn Qayyim's thought offers an "Internal-Active" mental resilience model through the strengthening of inner fortresses and basirah (spiritual insight) orientation, which is highly relevant for modern individuals in building endurance amidst the uncertainties of the times. The novelty of this research lies in the specific analysis of the emotion of fear as an instrument for mitigating existential anxiety, an area seldom explored by previous researchers.*

Keywords*: Al-Khauf ; Madarij as-Salikin; Ibn Qayyim; Exsistential Anxiety; Mental Resilience.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi konsep psikospiritual al-Khauf dalam jilid kedua kitab Madarij as-Salikin karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan relevansinya dalam memitigasi fenomena existential anxiety modern. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab tiga permasalahan utama, yaitu: bagaimana dinamika al-Khauf dikonstruksikan dalam kitab Madarij as-Salikin; bagaimana mekanisme internal al-Khauf tersebut memitigasi krisis makna dan kecemasan eksistensial; serta bagaimana relevansi praktis pemikiran Ibnu Qayyim dalam membangun resiliensi mental di era disrupsi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) melalui analisis tekstual mendalam terhadap sumber primer jilid kedua kitab Madarij as-Salikin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibnu Qayyim merekonstruksi al-Khauf bukan sebagai emosi pasif yang melumpuhkan, melainkan sebagai ahwal dinamis yang berfungsi sebagai "cambuk" edukatif untuk mengarahkan individu kembali pada pusat eksistensi transendennya. Mekanisme internal al-Khauf dapat menjadi salah satu alternatif memitigasi krisis makna melalui transformasi kecemasan neurotik-duniawi menjadi kewaspadaan spiritual yang produktif, sekaligus mereduksi kompleksitas kegelisahan modern dengan memfokuskan rasa takut pada satu objek yang absolut. Simpulan penelitian menegaskan bahwa pemikiran Ibnu Qayyim menawarkan model resiliensi mental "Internal-Aktif" melalui penguatan benteng batin dan orientasi basirah yang sangat relevan bagi manusia modern untuk membangun ketahanan di tengah ketidakpastian zaman. Kebaruan penelitian ini terletak pada spesifikasi analisis emosi takut sebagai instrumen mitigasi kecemasan eksistensial yang jarang disentuh oleh peneliti sebelumnya.

Kata kunci: Al-Khauf; Madarij as-Salikin; Ibnu Qayyim; Kecemasan Eksistensial; Resiliensi Mental.

© 2026 by the authors; This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. PENDAHULUAN

Dalam era modern yang ditandai oleh percepatan perubahan sosial, teknologi, dan krisis eksistensial, fenomena *existential anxiety* (kecemasan eksistensial) semakin menonjol sebagai tantangan psikospiritual kontemporer, sebagaimana terlihat dari peningkatan kasus gangguan kecemasan global yang dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2025, di mana jutaan bahkan miliaran orang mengalami anxiety disorders (gangguan kecemasan) akibat ketidakpastian hidup pasca-pandemi, perubahan iklim, dan fragmentasi identitas individu (WHO Media Team, 2025). Fenomena terkini ini, yang sering kali memicu rasa takut akan ketiadaan (nihilisme) dan kehilangan makna. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madarij as-Salikin* menegaskan bahwa:

" فأما مشهد الحيوانية مشهد الجُهّال الذين لا فرق بينهم وبين سائر الحيوان إلا في اعتدال القامة ونطق اللسان، ليس همهم إلا مجرد نيل الشهوة بأي طرق أفضت إليها "

" *Adapun perspektif hayawaniyyah (kebinatangan) adalah perspektif orang-orang bodoh yang tidak ada bedanya antara mereka dengan hewan lainnya kecuali pada tegaknya perawakan dan lisan yang berbicara. Orientasi mereka tidak lain hanyalah semata-mata meraih syahwat dengan jalan apa pun yang mengantarkannya* (الجوزية, 2019)"

Eksistensial anxiety merupakan jenis kecemasan yang muncul ketika individu berhadapan dengan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang makna hidup, kematian, kebebasan, dan keberadaan diri sendiri (CAMELIA, 2024)(Kasim et al., 2025). Menurut Viktor Frankl, kecemasan ini muncul ketika seseorang kehilangan makna dalam hidupnya dan dihadapkan pada ketidakpastian eksistensial (*Why Viktor Frankl Says Life Needs Meaning | CHMC Dubai*, n.d.). Kondisi jiwa manusia sering kali terjebak dalam *masyhad al-hayawaniyyah*, di mana fokus utama hanyalah pemuasan syahwat tanpa kesadaran akan esensi kemanusiaan yang lebih tinggi (الجوزية, 2019). Fenomena ini selaras dengan problematika *existential anxiety* di era modern, di mana individu mengalami kekosongan makna di tengah kelimpahan material.

Dalam membedah konsep *Khauf*, Para sufi klasik juga menguraikan bahwa rasa takut sejati bukanlah sekadar reaksi emosional, melainkan 'cambuk' (*saut*) yang menggerakkan hati untuk kembali kepada Allah SWT. Berbeda dengan kecemasan patologis dalam diagnosa psikologi klinis yang bersifat melumpuhkan, *Khauf* dalam perspektif tasawuf islam bersifat transformatif (Atikah, 2024). Riset menyebutkan bahwa kecemasan yang diorientasikan

secara spiritual (seperti rasa takut akan kehilangan koneksi dengan Tuhan) dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan mental yang positif (Emiyati, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa *Khauf* memiliki dimensi protektif terhadap disorientasi jiwa. Ibnu Qayyim memperingatkan adanya tipe manusia yang jiwanya hanya untuk bekerja dan makan, hal ini Allah SWT sebut dalam Q.S Al-Jumu'ah ayat 5 :

" مثل الذين حمّلوا التوراة ثمّ لم يحملوها كمثل الحمار يحمل أسفارا "

" Perumpamaan orang-orang yang diberi tugas mengamalkan Taurat (kitab Allah SWT), kemudian tidak mengamalkannya, adalah seperti keledai yang membawa kitab-kitab (tidak mengerti dan tidak mengamalkan kandungannya (Al-Qur'an, 2019b)."

Layaknya keledai yang memikul kitab namun tidak memahami maknanya, metafora ini merefleksikan manusia modern yang terjebak dalam rutinitas produktivitas tanpa tujuan transenden, sebuah kondisi yang memicu *burnout* dan depresi eksistensial. Faktanya beberapa riset juga mengonfirmasi bahwa keterikatan berlebih pada pencapaian material tanpa dukungan nilai spiritual berkontribusi pada kerentanan mental (Liska & Risal, 2025; Rahman, 2024). Maka Ibnu Qayyim melalui kitabnya *Madarij as-Salikin* memberikan kritik tajam terhadap gaya hidup ini sebagai bentuk degradasi kemuliaan manusia.

Beberapa studi terdahulu telah berupaya membedah pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam berbagai dimensi, seperti skripsi oleh Fitri yang mengkaji metode psikoterapi Islam dalam kitab Ad-Daa' Wa Ad-Dawaa' melalui proses takhalli dan tahalli (DINI MAOLIDA FITRI, 2024). Riset oleh Risma dan Achmad yang melakukan komparasi antara konsep tazkiyah Ibnu Qayyim dengan psikologi modern Karen Horney dalam menangani gangguan mental (Risma & Achmad, 2023). Selain itu, Asif Trisnani et al menyoroti integrasi pengobatan rohani dan jasad sebagai kritik terhadap empirisme pengobatan modern (Asif Trisnani et al., 2023). Studi fenomenologis Purwanto pada Generasi Z pasca-pandemi juga mengungkap bahwa mereka mengalami kecemasan eksistensial yang kompleks dan mendalam setelah kelulusan, dengan prevalensi kecemasan pada Gen Z berkisar antara 31,9% hingga 50,9% (Purwanto, 2025). Sementara Arikhah menganalisis reaktualisasi tasawuf Ibnu Qayyim menuju jalur salafus salihin (Arikhah, 2016). dan skripsi Saldi menelaah luasnya spektrum pemikiran beliau hingga ke ranah pendidikan pranatal (SALDI, 2023).

Meskipun literatur-literatur tersebut telah mengonfirmasi kedalaman pemikiran Ibnu Qayyim dalam aspek psikoterapi, pendidikan, dan tasawuf secara umum, belum ditemukan

pembahasan yang secara spesifik melakukan dialog kritis antara dinamika *al-Khauf* dalam jilid kedua kitab *Madarij as-Salikin* dengan problematika *existential anxiety* sebagai krisis makna di era modern. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan memfokuskan analisis pada bagaimana ketakutan transenden justru menjadi instrumen resiliensi yang membebaskan manusia dari kehampaan eksistensial. spesifikasi teks *al-Khauf* dalam kitab *Madarij as-Salikin* yang justru memiliki anatomi unik dalam memandang disorientasi jiwa.

Secara konseptual, penelitian ini berpijak pada hubungan erat antara kondisi batin manusia yang disebut sebagai dinamika *al-Khauf* dengan tantangan mental di zaman sekarang yang dikenal sebagai *existential anxiety*. Variabel *al-Khauf* dalam artikel ini tidak dipandang sebagai emosi negatif yang harus dibuang, melainkan sebagai sebuah ahwal atau kondisi batin produktif yang mampu menjaga keseimbangan orientasi hidup manusia. Hal ini kemudian dibedah melalui variabel kitab *Madarij as-Salikin* karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sebuah teks turats yang secara mendalam mengklasifikasikan berbagai tipe jiwa dan memberikan peta jalan bagi hati agar tidak tersesat dalam kecemasan yang sia-sia. Terakhir, variabel *existential anxiety* modern diletakkan sebagai sasaran utama pembahasan, di mana krisis makna hidup yang dialami masyarakat saat ini dicarikan solusinya melalui mekanisme spiritual yang ditawarkan oleh Ibnu Qayyim. Dengan menyambungkan ketiga variabel ini, artikel ini ingin menunjukkan bahwa rasa takut yang dikelola dengan benar melalui bimbingan spiritual klasik justru bisa menjadi alat pertahanan diri (resiliensi) yang paling ampuh di tengah gempuran dunia modern yang penuh dengan ketidakpastian.

Artikel ini secara spesifik membedah *Khauf* sebagai ahwal yang fluktuatif untuk menjawab tantangan *existential anxiety*, berdasarkan orientasi tersebut, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana rekonstruksi epistemologis konsep *al-Khauf* diposisikan sebagai ahwal psikospiritual dalam teks *Madarij as-Salikin*, yang kemudian ditarik secara kritis untuk membedah mekanisme internalnya dalam memitigasi krisis makna yang menjadi inti dari *existential anxiety* modern. Lebih lanjut, analisis ini akan bermuara pada penemuan relevansi praktis pemikiran Ibnu Qayyim dalam membangun resiliensi mental manusia di era disrupsi, sehingga penelitian ini tidak hanya bertujuan melakukan pembacaan tekstual, tetapi juga melakukan sinkronisasi antara konsep amrad al-qulub (penyakit hati) dengan krisis mentalitas kontemporer guna memberikan solusi psikospiritual yang berbasis pada kekayaan tradisi turats Islam.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) yang berfokus pada analisis teks mendalam terhadap karya klasik turats (Sugiyono, 2013). Sumber data primer yang digunakan dalam artikel ini adalah jilid kedua dari kitab *Madarij as-Salikin fi Manazil as-Sa'irin* karya Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, khususnya pada bagian yang membedah *Masyaahid al-Khalq* dan klasifikasi potensi jiwa manusia. Analisis dilakukan secara tekstual terhadap diksi dan metafora yang digunakan oleh pengarang guna merekonstruksi pemikiran psikospiritual beliau mengenai stasiun emosional manusia. Melalui pembacaan yang teliti terhadap sumber primer ini, penelitian berusaha menggali struktur epistemologis konsep *al-Khauf* yang diposisikan sebagai ahwal dinamis dalam perjalanan spiritual seorang "*salik*" (hamba yang menjalani syariat Allah SWT di muka bumi).

Kemudian analisis diperkuat dengan berbagai sumber sekunder yang kredibel. Data sekunder mencakup artikel jurnal ilmiah, buku-buku, serta literatur terkait yang membahas integrasi antara tasawuf dan kesehatan mental. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur yang kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis serta interpretasi fenomenologis (Alaslan, 2023). Dalam prosesnya, konsep-konsep klasik dari Ibnu Qayyim didialogkan secara interdisipliner dengan teori-teori kecemasan eksistensial modern guna menemukan titik temu dan solusi psikospiritual yang aplikatif. Dengan memadukan otoritas teks klasik dan dinamika riset kontemporer, penelitian ini bertujuan menghasilkan sebuah sintesis pemikiran yang mendalam.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1. Rekonstruksi Epistemologis *al-Khauf* sebagai Ahwal Psikospiritual dalam *Madarij as-Salikin*

Rekonstruksi makna *al-Khauf* dalam pandangan Ibnu Qayyim bermula dari pemahaman bahwa rasa takut bukanlah sekadar emosi pasif, melainkan instrumen kognitif dan motorik bagi jiwa. Dalam *Madarij as-Salikin*, beliau memberikan penekanan bahwa kualitas rasa takut seseorang sangat bergantung pada pengetahuannya terhadap objek yang ditakuti. Beliau menuliskan sebuah kaidah penting:

الخوف سوط الله، يسوق به العباد إلى العلم والعمل، ولا يزال القلب يطير حتى يسكن إلى الله، فإذا سكن إليه لم يبق للخوف إلا خوف الإجلال

" Khauf (rasa takut) adalah cambuk Allah yang digunakan untuk menggiring hamba-hamba-Nya menuju ilmu dan amal. Hati akan terus terbang (merasa gelisah) hingga ia merasa tenang kepada Allah; dan apabila ia telah tenang kepada-Nya, maka tidak tersisa lagi rasa takut kecuali takut yang bersifat mulia (berkarismatik) (2019 ,الجوزية)."

Kutipan ini menunjukkan bahwa secara epistemologis, *Khauf* berfungsi sebagai katalisator yang mengubah kecemasan menjadi energi produktif. Dalam perspektif psikospiritual, ini disebut sebagai transisi dari rasa takut yang bersifat instingtif menuju rasa takut yang bersifat makrifat, di mana rasa takut tersebut tidak lagi melumpuhkan, melainkan justru memberikan stabilitas emosional karena telah menemukan jangkar spiritualnya (Prayoga, 2025). Selanjutnya Ibnu Qayyim membedah bahwa eksistensi *Khauf* sebagai ahwal memiliki anatomi yang kompleks, beliau menjelaskan bahwa rasa takut muncul dari perpaduan antara pengetahuan batin (*bashirah*) dan kondisi emosional (*hal*) yang kemudian termanifestasi dalam tindakan (*'amal*). Beliau menegaskan:

"فكل من خاف شيئا هرب منه، إلا من خاف الله تعالى فإنه يهرب إليه "

"*Setiap orang yang takut kepada sesuatu maka ia akan lari darinya, kecuali orang yang takut kepada Allah Ta'ala, maka sesungguhnya ia justru lari (berlindung) kepada-Nya* (2019 ,الجوزية)."

Paradoks ini memisahkan *Khauf* dari sekadar fobia atau kecemasan klinis biasa, jika dalam psikologi modern rasa takut sering dianggap sebagai sinyal bahaya yang memicu reaksi fight-or-flight, Ibnu Qayyim merekonstruksinya sebagai ahwal yang bersifat "sentripetal" yaitu sebuah tarikan ke dalam yang membawa subjek kembali kepada pusat hakikatnya (Amalia & Putri, 2025). Dapat dipahami bahwa pola "pelarian menuju Tuhan" ini merupakan bentuk resiliensi spiritual yang sangat tinggi, di mana ancaman tidak lagi dipandang sebagai destruksi, melainkan sebagai peringatan untuk kembali pada orbit transenden.

Ibnu Qayyim juga menekankan pentingnya proporsionalitas antara *Khauf* dan *raja'* (harapan) agar *Khauf* tetap berfungsi sebagai ahwal yang sehat, rasa takut yang berlebihan tanpa dibarengi dengan raja' akan menjatuhkan seseorang pada al-ya'su (putus asa), yang secara psikologis merupakan titik terendah dari kesehatan mental (Ruhayati, 2023). Maka kedudukan *Khauf* dan *raja'* dalam diri seorang hamba dapat dianalogikan seperti sayap bagi seekor burung; jika salah satunya patah, maka burung tersebut akan menjadi mangsa bagi setiap pemangsa.

Dalam klasifikasi potensi jiwa yang dipaparkan pada bukunya, Ibnu Qayyim menghubungkan kegagalan fungsi *Khauf* dengan dominasi jiwa *hayawaniyyah* (kebinatangan) atau *sab'iyyah* (kebuasan), ia menggambarkan mereka bagaikan manusia yang turun derajatnya menjadi anjing :

فمنهم من نفسه كلبية: لو صادف جيفة تشبع ألف كلب لوقع عليها وحماها من سائر الكلاب ونبح كل كلب يدنو منها، فلا يسمح لكلب بشيء منها

" *Maka di antara manusia ada yang jiwanya bersifat anjing: jika ia menemukan bangkai yang cukup untuk mengenyangkan seribu anjing, niscaya ia akan merebutnya sendiri dan menjaganya dari anjing-anjing lain. Ia akan menggonggong kepada setiap anjing yang mendekat, ia tidak akan membiarkan anjing lain mencicipinya sedikit pun* (الجوزية, 2019)."

Berdasarkan analogi tajam Ibnu Qayyim mengenai "jiwa anjing" tersebut, dapat dianalisis bahwa ketakutan manusia akan kehilangan materi duniawi merupakan manifestasi dari rasa takut yang destruktif dan negatif. Metafora tentang seseorang yang menguasai bangkai yang sebenarnya cukup untuk seribu ekor lainnya menunjukkan bahwa kecemasan eksistensial modern sering kali berakar pada ketakutan akan kekurangan yang tidak logis, padahal sumber daya yang ada tetap mencukupi jika didistribusikan secara kolektif. Ketakutan semacam ini bukanlah *al-Khauf* yang membangun kesadaran spiritual, melainkan ketakutan yang meruntuhkan martabat kemanusiaan karena hanya berorientasi pada pertahanan insting material semata.

Dalam perspektif tasawuf Islam, rasa takut yang muncul dari keterikatan berlebih pada materi ini dipandang sebagai patologi jiwa yang menghalangi individu untuk mencapai ketenangan batin, berbeda dengan takut transenden yang justru menjadi energi positif untuk memperbaiki kualitas amal dan hubungan dengan Sang Pencipta (Ihwan, 2025). Secara epistemologis, ini berarti rasa takut yang benar adalah pembeda antara eksistensi manusia yang beradab dengan eksistensi makhluk yang hanya digerakkan oleh insting hewani saja.

Peneliti melihat bahwa Ibnu Qayyim telah melakukan dekonstruksi terhadap konsep takut yang selama ini dipahami secara negatif, rekonstruksi epistemologis Ibnu Qayyim terhadap *al-Khauf* sebenarnya sedang memetakan sebuah metodologi "Manajemen Kecemasan" melalui jalur spiritual. Keunikan posisi *al-Khauf* sebagai ahwal (kondisi yang dinamis) memberikan kelenturan bagi individu untuk menerima kegelisahan sebagai bagian dari proses pertumbuhan, bukan sebagai kegagalan mental. Dengan menempatkan "takut"

sebagai "cambuk" menuju "ilmu", beliau berhasil mengubah beban psikologis menjadi nilai edukatif; sebuah kebaruan pemikiran yang melampaui masanya dan sangat relevan untuk mengobati kekosongan jiwa manusia modern yang sering kali takut pada hal-hal yang fana namun abai pada hal yang esensial.

3.2. Mekanisme Internal *al-Khauf* dalam Mitigasi Krisis Makna pada *Existential anxiety* Modern

Krisis makna (*meaninglessness*) yang menjadi inti dari *existential anxiety* sering kali berakar pada kegagalan individu dalam mendefinisikan posisi dirinya di tengah semesta (Kasim et al., 2025). Ibnu Qayyim dalam *Madarij as-Salikin* jilid kedua membedah fenomena ini melalui analisis "*Masyaahid al-Khalq*" (perspektif makhluk) terhadap eksistensi batiniah mereka, menggambarkan perilaku manusia yang fasik dan merusak diri sendiri akibat kecemasan yang salah arah:

" ومنهم من نفسه فأريَّة: فاسق بطبعه، مفسد لما جاوره، تسبيحه بلسان الحال: سبحان من خلقه للفساد "

" *Dan di antara mereka ada yang jiwanya bersifat tikus: fasik secara tabiat dan perusak bagi apa yang ada di sekitarnya. Tasbih batinnya (kondisi batinnya) seolah berkata: Maha Suci Dzat yang menciptakannya untuk berbuat kerusakan* (الجوزية, 2019)."

Melalui metafora "jiwa tikus" tersebut, Ibnu Qayyim sebenarnya sedang membedah anatomi perilaku manusia yang mengalami disorientasi eksistensial, di mana rasa cemas yang tidak terkelola dengan benar justru melahirkan tabiat destruktif. Tikus digambarkan sebagai makhluk yang merusak lingkungan sekitarnya tanpa mendapatkan manfaat esensial bagi dirinya sendiri, melainkan hanya sekadar menuruti insting kefasikan yang bersifat impulsif. Dalam kondisi kecemasan eksistensial, individu yang kehilangan makna hidup cenderung terjebak dalam pola perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain sebagai bentuk "pemberontakan" terhadap kekosongan batin yang ia rasakan (Horney, 2024). Peneliti menyimpulkan bahwa kutipan ini sangat relevan untuk menjelaskan fenomena *existential anxiety* modern yang sering kali berujung pada perilaku nihilistik.

Tabiat "merusak" yang disebutkan Ibnu Qayyim sejajar dengan manifestasi kecemasan neurotik, di mana seseorang bertindak merusak hanya untuk mengalihkan pikiran dari rasa takut akan ketiadaan "*nothingness*" (Kurnia & Hawadi, 2020). Berbeda dengan *al-Khauf* yang transenden dan membangun, kondisi jiwa yang rendah ini membuat seluruh eksistensi seseorang hanya berpusat pada perusakan (*mufsid*), sehingga potensi kemanusiaan yang

seharusnya digunakan untuk menjawab tantangan keberadaan justru terdistorsi menjadi insting perusak yang sia-sia dan memperparah krisis makna yang sedang dialaminya.

Dalam konteks modern, kondisi "jiwa kebinatangan" ini merefleksikan masyarakat konsumerisme yang mengalami kecemasan karena hidupnya hanya berputar pada siklus produksi dan konsumsi tanpa nilai transenden (Cholili, 2025). Ibnu Qayyim menawarkan *al-Khauf* sebagai mekanisme internal untuk mendisrupsi siklus tersebut. Rasa takut kepada Allah memaksa individu untuk keluar dari zona nyaman materialisme dan mempertanyakan tujuan eksistensinya, sehingga kecemasan yang tadinya bersifat neurotik-duniawi bertransformasi menjadi kegelisahan spiritual yang produktif. Lebih lanjut, Ibnu Qayyim menyoroti bahwa kecemasan eksistensial sering kali diperparah oleh mentalitas fatalisme atau determinisme yang melumpuhkan. Beliau membedah kelompok Jabariyyah yang menganggap diri mereka tidak memiliki pilihan:

مشهد أصحاب الجبر، وهم الذين يشهدون أنهم مجبرون على أفعالهم، وأنها واقعة بغير قدرتهم، بل لا يشهدون أنها أفعالهم البتة

"*Perspektif penganut Jabar (fatalisme), yaitu mereka yang bersaksi bahwa mereka dipaksa atas perbuatan mereka, dan bahwa perbuatan itu terjadi tanpa kemampuan mereka, bahkan mereka tidak menganggap hal itu sebagai perbuatan mereka sama sekali* (*الجوزية, 2019*)."

Secara psikologis, perasaan yang tidak dapat dikontrol adalah pemicu utama *existential anxiety* (Haskim & Efendi, 2025). Ibnu Qayyim memitigasi hal ini dengan mengembalikan konsep *Khauf* sebagai bentuk tanggung jawab pribadi. Jika sosiolog seperti Anthony Giddens menyebutkan bahwa manusia modern mengalami "*ontological insecurity*", Ibnu Qayyim memberikan solusi melalui *Khauf* yang dipadukan dengan tauhid kepada Allah SWT (Khasri, 2021). Rasa takut dalam *Madarij as-Salikin* justru memberikan kepastian ontologis bahwa di balik ketidakpastian dunia, ada kontrol mutlak dari Sang Pencipta yang harus direspon dengan sikap batin yang aktif, bukan pasif-fatalistik. Ibnu Qayyim menyiratkan kepada kita bahwa banyak kecemasan manusia sebenarnya bersifat imajiner, manusia mesti mengalihkan rasa takut tersebut kepada objek yang tunggal dan absolut yaitu Allah SWT, maka secara otomatis mengalami penyederhanaan beban psikologis, karena ia tidak lagi perlu mengkhawatirkan ribuan entitas fana yang berada di luar kendalinya.

Ibnu Qayyim menekankan bahwa mekanisme mitigasi ini hanya efektif jika individu menyadari "kemiskinan esensialnya" (al-dzul wa al-iftiqar) di hadapan Tuhan :

مشهد الذلّ والانكسار والخضوع والافتقار للرب جل جلاله، فيشهد في كل ذرة من ذراته الباطنة والظاهرة ضرورة تامة وافتقاراً تاماً إلى ربه ووليه، ومن بيده صلاحه وفلاحه، وهداه وسعادته

" *Perspektif merasa hina (al-dzull), kerendahan (al-inkisar), ketundukan, dan kemiskinan esensial (al-iftiqar) kepada Rabb Jalla Jalaluhu. Ia bersaksi pada setiap zarah dari bagian batin maupun zahirnya akan adanya kebutuhan yang mutlak dan kemiskinan yang total kepada Rabbnya dan Pelindungnya, Dzat yang di tanganNya lah kemaslahatan, keberuntungan, petunjuk, serta kebahagiaannya* (الجوزية, 2019)."

Dari kutipan tersebut peneliti berpendapat bahwa Ibnu Qayyim sedang menawarkan solusi fundamental bagi kegelisahan manusia dengan cara mengakui keterbatasan diri. Konsep "kemiskinan esensial" (*al-iftiqar*) mengajarkan bahwa sumber ketenangan sejati muncul ketika seseorang berhenti merasa mampu mengontrol segala hal sendirian dan mulai menyadari bahwa ia sepenuhnya membutuhkan kekuatan Tuhan dalam setiap tarikan napasnya. Dalam bahasa yang lebih sederhana, kecemasan eksistensial sering kali lahir karena kita merasa memikul beban dunia di pundak sendiri, namun dengan menyadari bahwa kita adalah hamba yang fakir (butuh) dan Tuhan adalah Dzat yang Maha Kuasa atas segala kemaslahatan, beban mental tersebut akan terangkat. Kesadaran akan "kebutuhan mutlak" ini bukanlah bentuk keputusasaan, melainkan kejujuran batin yang membebaskan manusia dari tekanan untuk menjadi sempurna, sehingga ia dapat menemukan kedamaian dalam perlindungan dan pengaturan Sang Pencipta.

Peneliti menyimpulkan bahwa Ibnu Qayyim sebenarnya sedang menawarkan sebuah terapi eksistensial berbasis teosentris. Kecemasan manusia modern sering kali terjadi karena mereka mencoba memikul beban ketuhanan (ingin mengontrol segalanya), yang kemudian berujung pada krisis makna saat realitas tidak sesuai ekspektasi (Salamah & Supena, 2025). Melalui mekanisme *al-Khauf*, Ibnu Qayyim "mengembalikan" posisi manusia sebagai hamba yang terbatas namun terhubung dengan Yang Tak Terbatas. Analisis peneliti menegaskan bahwa mitigasi krisis makna ini terjadi melalui proses sinkronisasi, individu tidak lagi melihat rasa takut sebagai musuh yang harus dihilangkan dengan obat-obatan atau pengalihan duniawi, melainkan sebagai alarm spiritual yang menuntut jawaban atas pertanyaan: "Untuk siapa aku harus benar-benar merasa takut?!", jawaban atas pertanyaan inilah yang kemudian melahirkan makna hidup yang baru dan lebih kokoh.

3.3. Relevansi Praktis Pemikiran Ibnu Qayyim dalam Membangun Resiliensi Mental di Era Disrupsi

Era disrupsi ditandai dengan banjir informasi dan ketidakpastian yang sering kali membuat individu kehilangan pegangan batin (HAKIM, 2024). Ibnu Qayyim dalam *Madarij as-Salikin* menawarkan relevansi praktis melalui konsep kewaspadaan batin yang aktif untuk membangun resiliensi mental. Beliau menekankan bahwa ketahanan jiwa bermula dari kemampuan seseorang untuk membedakan antara informasi yang bermanfaat dan beban mental yang sia-sia:

ومنهم من نفسه حمارية: لم يخلق إلا للكد والعلف، كلما زيد في علفه زيد في كده، أبكم الحيوان وأقله بصيرة، ولهذا مثل الله سبحانه به من حمل كتابه فلم يحمله معرفة ولا فقها ولا عملا

" *Di antara manusia ada yang jiwanya bersifat keledai: tidak diciptakan kecuali untuk bekerja keras dan makan; setiap kali ditambah makanannya, bertambah pula beban kerjanya. Ia adalah hewan yang paling bisu dan paling sedikit batinnya (basirah). Oleh karena itu, Allah mengumpamakan dengannya orang yang memikul kitab-Nya namun tidak memikulnya dengan makrifat, pemahaman, maupun amal* (الجوزية, 2019)."

Kutipan ini sangat relevan sebagai kritik terhadap manusia modern yang terjebak dalam produktivitas tanpa makna dan konsumsi informasi tanpa filter batin. Resiliensi mental menurut Ibnu Qayyim tidak dibangun dengan sekadar "menambah beban" atau "bekerja lebih keras", melainkan dengan menumbuhkan *bashirah* (mata batin). Dengan *bashirah*, seorang hamba dapat mengubah rasa takut akan kegagalan menjadi kewaspadaan yang bijaksana, sehingga ia tidak mudah terdistrupsi oleh tren atau tekanan sosial yang tidak esensial. Ibnu Qayyim juga memberikan panduan praktis mengenai perlindungan mental melalui penguatan "benteng batin". Beliau mengibaratkan serangan kecemasan dan gangguan jiwa seperti serangan hewan berbisa yang hanya bisa ditangkal dengan kesiapan senjata spiritual:

فالعائن لا يؤثّر في شاكّي السلاح كالحيّة إذا قابلت درعا سابغا على جميع البدن ليس فيه موضع مكشوف، فحق على من أراد حفظ نفسه وحمايتها أن لا يزال متدرعا متحصنا لابسا أداة الحرب مواظبا على أوراد التعوذات والتحصنات النبوية

" *Orang yang memiliki pandangan jahat (atau gangguan luar) tidak akan berpengaruh terhadap orang yang bersenjata lengkap, layaknya ular yang menghadapi baju besi kokoh yang menutupi seluruh tubuh tanpa ada bagian yang terbuka. Maka, wajib bagi siapa pun yang ingin menjaga dan melindungi*

dirinya untuk senantiasa berbaju besi, membentengi diri, memakai alat perang, serta mendawamkan aurad perlindungan dan benteng kenabian (الجوزية, 2019)."

Dari ungkapannya tersebut dapat dipahami bahwa Ibnu Qayyim memandang kesehatan mental dan ketenangan jiwa bukan sebagai kondisi yang statis, melainkan sebuah benteng yang harus dijaga secara aktif melalui disiplin spiritual. Beliau menggunakan metafora "alat perang" dan "baju besi" untuk menekankan bahwa gangguan jiwa atau kecemasan sering kali masuk melalui "celah" kelalaian batin. Dalam bahasa yang lebih sederhana, Ibnu Qayyim menegaskan bahwa kita tidak bisa hanya pasrah saat menghadapi tekanan mental atau gangguan luar, kita perlu memiliki "sistem imun spiritual" yang kuat. Baju besi yang menutupi seluruh tubuh melambangkan konsistensi dalam menjaga hubungan dengan Tuhan melalui *aurad* (rutinitas zikir dan doa). Singkatnya, resiliensi atau ketangguhan mental dalam pandangan beliau dibangun di atas kesiapan spiritual yang terus-menerus didawamkan (dilanggengkan).

Praktik spiritual yang konsisten seperti zikir dan doa memberikan efek stabilisasi pada amigdala, bagian otak yang memproses rasa takut (Santoso et al., 2025). Ibnu Qayyim menawarkan metodologi di mana ketenangan tidak dicari melalui pelarian dari dunia, melainkan melalui penguatan pertahanan internal sehingga gangguan eksternal baik berupa kompetisi hidup maupun ketidakpastian ekonomi tidak menemukan "celah yang terbuka" pada jiwa hamba tersebut. Dalam terapi sufistik ketika hati dipenuhi oleh pengagungan kepada Allah, maka "ketakutan-ketakutan kecil" akan terserap ke dalam "ketakutan besar" yang positif (Syukur, 2012).

Terakhir, Ibnu Qayyim menekankan pentingnya komunitas dan bimbingan untuk menjaga ketahanan mental. Beliau menyebutkan bahwa orang yang memiliki kecenderungan "jiwa pemangsa" atau "jiwa beracun" harus dihindari atau dikelola dengan hati-hati agar tidak merusak kesehatan mental kolektif. Beliau menulis bahwa perlindungan terbaik adalah tetap berada dalam orbit "ahli istiqamah", Ibnu Qayyim menjelaskan perlunya kewaspadaan terhadap interaksi sosial yang merusak dan pentingnya menjaga lingkungan spiritual sebagai berikut:

وإذا عرف الرجل بالأذى ساغ بل وجب حبسه وإفراده عن الناس؛ لأنَّ هذا من نصيحة المسلمين ودفع الأذى عنهم

" Apabila seseorang dikenal dengan gangguannya maka diperbolehkan bahkan wajib untuk menahannya dan menjauhkannya dari manusia; karena hal ini termasuk bentuk nasihat (kepedulian) bagi kaum Muslimin dan upaya menolak gangguan dari mereka (الجوزية, 2019)."

Kutipan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Ibnu Qayyim tidak hanya bergantung pada kekuatan individu secara mandiri, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh ekosistem sosial di sekitarnya. Ajaran beliau untuk menjaga jarak dari individu yang memiliki "jiwa pemangsa" atau pengaruh buruk merupakan langkah preventif yang sangat logis dalam menjaga stabilitas emosional, di mana lingkungan yang toxic sering kali menjadi celah masuknya kecemasan yang melumpuhkan (Rohali & Ningsih, 2025). Sebaliknya, berada dalam orbit "ahli istiqamah" memberikan perlindungan kolektif melalui frekuensi spiritual yang stabil dan dukungan moral yang sehat.

Sebagai pernyataan penutup peneliti menyimpulkan bahwa mitigasi *existential anxiety* menurut Ibnu Qayyim adalah sebuah proses menyeluruh yang melibatkan penguatan benteng batin secara pribadi sekaligus pemilihan lingkungan sosial yang mendukung. Dengan menggabungkan kewaspadaan spiritual (*aurad*) dan selektivitas sosial, seorang hamba tidak hanya mampu bertahan di tengah disrupsi zaman, tetapi juga memiliki ketangguhan untuk terus bertumbuh menuju derajat kemanusiaan yang hakiki. Ketahanan mental bukan berarti tidak punya rasa takut, melainkan memiliki rasa takut yang terdidik (*educated fear*) yang membuat seseorang selalu waspada, bersiap, dan tidak pernah merasa sendirian di tengah badai perubahan (Tri, 2024). Resiliensi mental dengan demikian bukanlah sekadar upaya melarikan diri dari ketakutan, melainkan keberanian untuk menghadapi dunia dengan "baju besi" iman dan dukungan komunitas yang lurus, senjata paling ampuh melawan disrupsi bukanlah teknologi atau kecepatan, melainkan "baju besi spiritual" berupa koneksi yang intens dengan Tuhan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mekanisme mitigasi kecemasan eksistensial dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah berakar pada transformasi kesadaran manusia dari ketergantungan material menuju sandaran transenden yang kokoh. Hal ini sejalan dengan pesan fundamental dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran ayat 139:

" ولا تهنوا ولا تحزنوا و أنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين "

" *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman* (Al-Qur'an, 2019a)."

Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa rasa lemah (al-wahn) dan kesedihan yang melumpuhkan batin dapat diatasi melalui penguatan iman yang menempatkan manusia pada derajat kemuliaan tertinggi. Ibnu Qayyim dalam *Madarij as-Salikin* menerjemahkan pesan ini ke dalam konsep *al-Khauf* yang produktif, di mana rasa takut tidak lagi menjadi beban yang meruntuhkan mental, melainkan menjadi energi aktif untuk bangkit dari krisis makna dan kegelisahan duniawi. Dengan demikian, resiliensi batin yang ditawarkan bukan sekadar ketenangan pasif, melainkan sebuah kekuatan spiritual yang membebaskan manusia dari inferioritas eksistensial di tengah ketidakpastian zaman.

Melalui analisis konsep *al-Khauf* dalam kitab *Madarij as-Salikin*, penelitian ini membuktikan bahwa mekanisme internal *al-Khauf* dapat menjadi solusi / salah satu alternatif untuk memitigasi krisis makna (*meaninglessness*) yang menjadi akar dari *existential anxiety* modern dengan cara mengalihkan fokus kegelisahan individu dari entitas fana menuju otoritas tunggal yang absolut. Sumbangan keilmuan dari artikel ini terletak pada integrasi interdisipliner antara tradisi turats Islam dan diskursus psikologi eksistensial kontemporer. Kebaruan (novelty) penelitian ini secara tegas membedakan diri dari kajian-kajian sebelumnya yang cenderung bersifat umum; artikel ini secara spesifik membedah anatomi *al-Khauf* sebagai ahwal dinamis yang menawarkan solusi praktis atas problematika mentalitas di era disrupsi. Dengan memposisikan pemikiran Ibnu Qayyim sebagai model "Resiliensi Internal-Aktif", penelitian ini memberikan kerangka teoretis baru bagi pengembangan metodologi kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam yang tidak hanya reaktif terhadap gejala, tetapi preventif terhadap krisis eksistensial jiwa manusia modern.

Meskipun telah berhasil memetakan struktur dasar *al-Khauf* dan mitigasi kecemasan, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada aspek aplikasi empiris di lapangan. Harapan untuk penelitian berikutnya adalah agar para peneliti dapat memperluas cakupan kajian ini

melalui studi eksperimental atau klinis yang menerapkan metodologi "Manajemen *Khauf*" Ibnu Qayyim dalam terapi psikospiritual secara langsung. Selain itu, eksplorasi lebih mendalam mengenai keterkaitan antara *al-Khauf* dengan dimensi ahwal lainnya seperti *al-raja'* (harapan) dan *al-mahabbah* (cinta) dalam kitab *Madarij as-Salikin* sangat disarankan untuk menghasilkan model resiliensi mental yang lebih integratif dan paripurna dalam menghadapi tantangan zaman yang kian kompleks.

REFERENCES

Al-Qur'an, L. P. M. (2019a). Al-Qur'an dan Terjemahannya Kemenag (Juz 1-10). In *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*.

Al-Qur'an, L. P. M. (2019b). Al-Qur'an dan Terjemahannya Kemenag (Juz 20-30). In *Al Qur'an dan Terjemahannya*.

Alaslan, A. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Center for Open Science.

Alpiansyah, R., Abdurahman, I., Alkhotiri, I., Wangsadanureja, M., & Dzulfikri. (2026). Paylater Mindset: The Shift in Gen Z's Thinking Towards Debt from a Sharia Perspective. *Dirham : Journal of Islamic Economics*, *1*(1), 83-107. https://doi.org/10.66891/3a26sp98

Alpiansyah, R., Salim, A., & Muslihin. (2026). INTEGRATIVE BASKETBALL PERIODIZATION AND ADAB-BASED CHARACTER DEVELOPMENT: AN EMPIRICAL STUDY OF THE EXTRACURRICULAR PROGRAM AT PONPES MINHAJUL HAQ PURWAKARTA. *Al Musa'adah : Journal of Community Service STAI Minhajul Haq*, *1*(1), 39-50. https://doi.org/10.66891/s0nedt19

Alpiansyah, R., Abdurahman, I., Alkhotiri, I., Wangsadanureja, M., & Dzulfikri. (2026). MANAJEMEN KURIKULUM DAN EKSTRAKURIKULER BERBASIS KARAKTER: INTEGRASI PENDIDIKAN JASMANI, PEMBIASAAN SPIRITUAL, DAN NEUROSAINS DALAM PEMBENTUKAN ADAB ISLAMI. *Labina : Journal of Islamic Education Management*, *1*(1), 62-90. https://doi.org/10.66891/v4dpda25

Amalia, A., & Putri, S. A. (2025). *Gangguan Kecemasan (Khawatir Berlebih)*. Afdan Rojabi Publisher.

Arikhah. (2016). REAKTUALISASI PEMIKIRAN IBN QAYYIM AL-JAUZIYYAH DALAM PENGEMBANGAN TASAWUF. *At-Taqaddum*.

Asif Trisnani, Fiky Fajar Lestarini, Hifni Nasif, Syahrozad Khunaifah, & Maulida 'Izzatul Amin. (2023). Konsep Pengobatan Rohani dan Jasad Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyyah; Tawaran Solutif Atas Konsep Pengobatan Konvensional dalam Ilmu Kedokteran Modern. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, *2*, 504–517. https://jurnal.faiunwir.ac.id

Atikah, K. (2024). *KONSEP TAWAKKAL SEBAGAI STRATEGI KOPING KECEMASAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' ULUMIDDIN*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.

CAMELIA, S. (2024). *HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KECEMASAN EKSISTENSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR REGULER 1 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA*. Universitas Mercu Buana Jakarta.

Cholili, M. A. (2025). *Kesederhanaan sebagai bentuk refleksi zuhud dan antitesis konsumerisme menurut 'aishah al-ba'uniyah*. Institut Al Fithrah (IAF) Surabaya.

DECONSTRUCTING THE HISTORICAL NARRATIVE: A CRITICAL REVIEW OF THE ABSENCE OF A CONSTRUCTIVE ROLE OF THE SHIA FACTION IN THE PAST, PRESENT, AND FUTURE OF ISLAMIC CIVILIZATION (R. Alpiansyah, I. Abdurahman, I. Alkhotiri, M. Wangsadanureja, & Dzulfikri, Trans.). (2026). *Mutamayyiz: Journal of Islamic Studies*, *1*(1), 60-82. https://doi.org/10.66891/rdjanp91

DINI MAOLIDA FITRI. (2024). *KONSEP PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK PENSUCIAN JIWA PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH PADA KITAB AD-DAA' WA AD-DAWAA'*. UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI.

ENHANCING COMMUNITY LEGAL LITERACY AS AN EFFORT TO OVERCOME THE WEAKNESSES OF THE CONSUMER PROTECTION SYSTEM IN GOODS PURCHASE TRANSACTIONS (R. Alpiansyah, I. Alkhotiri, & Harsing, Trans.). (2026). *Al Musa'adah : Journal of Community Service STAI Minhajul Haq*, *1*(1), 1-11. https://doi.org/10.66891/4r7z1x04

Emiyati, A. (2025). Menggali Spiritualitas untuk Pemulihan Mental di Era Kecemasan Digital. *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*, *3*(2), 106–114.

HAKIM, M. I. I. (2024). *ERA DISRUPSI DAN KETIDAKPASTIAN PADA GENERASI Z (ANALISIS KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF AL-GHAZALI)*. S1-Aqidah Filsafat Islam.

Haskim, M. A., & Efendi, A. D. (2025). Hybrid Decision Support System Untuk Analisis Ketidakpastian Kecemasan Eksistensial Generasi Digital Berbasis Psikologi Eksistensial Dan Spiritualitas Al-Qur'an. *AL-BAHTS: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan*

Hukum, *2*(3), 1–9.

Horney, K. (2024). *Konflik-konflik Batin: Pendekatan Teori dan Aplikasi Pemahaman dan Penanganannya*. IRCISOD.

Ihwan, M. B. (2025). *Akhlak Tasawwuf: Meniti Jalan Kesucian Hati*. Yayasan Pusaka Thamrin Dahlan.

Kasim, R., Passa, M. M., & Patma, P. (2025). Meaning Resilience dalam Perspektif Pendidikan Islam Telaah Konseptual di Tengah Krisis Eksistensial Modern. *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, *1*(2), 66–76.

Khasri, M. R. K. (2021). *Strukturasi identitas umat beragama dalam perspektif Anthony Giddens*.

Kurnia, R. D., & Hawadi, L. F. (2020). Gangguan Neurotik Remaja dan Pola Asuh Orang Tua: Tinjauan Psikoanalisis Sosial dan Islam dalam Film dan Novel Posesif. *Jurnal Middle East and Islamic Studies*, *7*(2), 221–238.

Liska, L., & Risal, N. T. P. (2025). Pendekatan Pastoral Konseling Untuk Membangun Ketahanan Mental Dalam Masa Krisis Berdasarkan Ajaran Yesaya 41: 10. *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial Dan Bisnis*, *3*(5), 1282–1306.

Prayoga, R. (2025). Quranic Solutions to Overcome Life Anxiety: A Study of Al-Huzn and Al-Khauf: Solusi Melawan Rasa Kecemasan Dalam Al-Quran Terhadap Kehidupan "Kajian Al Huzn dan Al Khauf." *COSMOS: Jurnal Ilmu Pendidikan, Ekonomi Dan Teknologi*, *3*(1), 67–79.

Purwanto, M. B. (2025). Generasi Gelisah: Pendekatan Fenomenologis Kecemasan Eksistensial Gen Z Pasca Lulus Kuliah. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, *3*(2), 301–320.

Rahman, M. A. (2024). Agama dan psikologi (dampak spritual terhadap kesehatan mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(6), 2661–2669.

Risma, N. A., & Achmad, K. S. (2023). KOMPARASI KONSEP "TERAPI JIWA" IBNU QAYYIM AL JAUZYYAH DAN KAREN HORNEY. *An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*.

Rohali, A., & Ningsih, I. U. (2025). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam pada Remaja. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *3*(3), 91–101.

Ruhayati, N. laelatus S. (2023). *DEPRESI DALAM PERSPEKTIF TASAWUF SKRIPSI*. UNIVERSITAN ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.

Salamah, I. H., & Supena, I. (2025). FOMO dan Krisis Eksistensi: Membongkar Kecemasan Modern melalui Lensa Eksistensialisme dan Solusi Al-Qur'an. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, *9*(2), 355–366.

SALDI. (2023). *PENDIDIKAN PRANATAL PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE.

Santoso, M. D. Y., Pranata, N. S., Kep, M., Soesanto, E., Kp, S., Darmawati, S., & Chanif, N. (2025). *DZIKIR DALAM DUNIA KESEHATAN: TERAPI KOMPLEMENTER BERBASIS SPIRITUAL*. Cahya Ghani Recovery.

Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. PENERBIT ALFABETA BANDUNG.

Syukur, M. A. (2012). Sufi healing: Terapi dalam literatur tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, *20*(2), 391–412.

Tri, T. (2024). *Menyikapi Rasa Ketakutan: Motivasi Mengatasi Rasa Takut*. Penerbit Andi.

WHO Media Team. (2025, September 2). *Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up*. https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up

Why Viktor Frankl Says Life Needs Meaning | CHMC Dubai. (n.d.). Retrieved June 8, 2026, from https://chmc-dubai.com/articles/viktor-frankl-why-do-we-need-meaning-of-life/

الجوزية, ا. ق. (2019). *مدارج السالكين في منازل السائرين* (المجلد الث ;.Ed, ن. ب. ن. السندي). دار ابن حزم.