

MEMBACA MUSIBAH DENGAN PERSPEKTIF TAUHID: ANTARA UJIAN, TAKDIR, DAN KETEGUHAN IMAN

Putri Nadia Rahman¹, Astri Jelita Rahmawati², Fachri Rachmat Afrizal³,
Muhammad Haikal⁴, Dadan Firdaus⁵

¹⁻⁵Jurusan Sastra Inggris, Fakultas Adab dan Humaniora, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung
¹putrinadia04092004@gmail.com, ²astrijelita07@gmail.com, ³mhdhaekal1402@gmail.com,
⁴fachriqis45@gmail.com, ⁵dadanfirdaus@uinsgd.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas pemahaman musibah dalam perspektif tauhid, dengan fokus pada konsep ujian, takdir, dan keteguhan iman. Dalam pandangan Islam, musibah tidak hanya mencakup bencana alam, tetapi juga kesulitan hidup, baik fisik, psikologis, maupun spiritual. Al-Qur'an memandang musibah sebagai bagian dari kehendak Allah yang berfungsi sebagai ujian, sarana pembersih dosa, dan jalan peningkatan keimanan bagi hamba-Nya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka, memanfaatkan sumber primer (Al-Qur'an dan hadis) serta literatur tafsir klasik dan kontemporer. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperjelas bahwa keyakinan terhadap *tauhid rububiyah*—yakni bahwa segala sesuatu berasal dari Allah—dapat memperkuat kesabaran, keikhlasan, dan keteguhan iman dalam menghadapi musibah, serta menjadi kerangka pemahaman teologis bagi umat Islam dalam menyikapi berbagai ujian kehidupan.

Kata kunci: Musibah, *Tauhid Rububiyah*, Ujian Hidup, Takdir, Keteguhan Iman.

Abstract

This study explores the Islamic understanding of calamities (musibah) through the lens of tawhid (monotheism), focusing on the concepts of trials, destiny (qadar), and spiritual resilience. In Islamic theology, calamities encompass not only natural disasters but also various life hardships—physical, psychological, and spiritual. The Qur'an presents these trials as manifestations of Allah's will, aimed at testing faith, purifying sins, and nurturing a believer's spiritual growth. This research employs a qualitative approach using library research methods, drawing from primary sources (the Qur'an and authentic hadiths) and classical as well as contemporary exegetical works. The study seeks to demonstrate how the belief in tawhid rububiyah—that everything originates from Allah—can strengthen patience, sincerity, and steadfastness, offering a theological framework for Muslims to respond meaningfully to life's trials.

Keywords: Calamity, *Tawhid Rububiyah*, Life Trials, Destiny, Faith Resilience.

Article History

Received: July 2025

Reviewed: July 2025

Published: July 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright: Author

Publish by: Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Musibah dalam Islam mencakup segala peristiwa yang menimpa manusia, baik berupa kebaikan maupun keburukan, yang dianggap sebagai ujian oleh Allah SWT. Secara istilah al-Qur'an, kata musibah (مُصِيبَةٌ) berasal dari akar bahasa *ashaba* yang berarti "menimpa" atau "mengenai" dan digunakan untuk menggambarkan seluruh peristiwa yang menimpa manusia (QS. Al-Hadid: 22-23). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, musibah didefinisikan sebagai "kejadian yang menyedihkan atau malapetaka yang menimpa". Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah akan menguji hamba-Nya dengan "sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan" sebagai cara menyucikan dosa dan menguji keteguhan iman (QS. Al-Baqarah: 155-156).

Keyakinan bahwa segala sesuatu, termasuk musibah yang berasal dari Allah SWT merupakan inti *tauhid rububiyah*, yaitu pengesaan Allah sebagai satu-satunya Pencipta, Pengatur, dan Pemelihara alam semesta. Istilah *rububiyah* sendiri berasal dari kata *ar-rabb* yang mencakup makna "raja", "tuan", "pengatur", "pengasuh", dan "pemberi nikmat". Dengan memegang teguh *tauhid rububiyah*, seorang mukmin meyakini bahwa setiap cobaan atau musibah adalah bagian dari hikmah dan rencana Allah yang tidak pernah keliru, sehingga mampu memperkuat kesabaran, keikhlasan, dan keteguhan iman dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Penelitian ini kemudian bertujuan untuk (1) Menguraikan konsep musibah menurut perspektif *tauhid rububiyah*; (2) Menganalisis dalil-dalil Al-Qur'an dan Hadis terkait ujian dan takdir; serta (3) Menelaah bagaimana keyakinan pada *tauhid rububiyah* memberikan kerangka teologis dan psikologis bagi umat Islam dalam merespons musibah. Dengan demikian, diharapkan diperoleh pemahaman komprehensif yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi cobaan dengan penuh keimanan.

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam perspektif Islam, musibah tidak semata-mata dipahami sebagai bencana fisik seperti gempa bumi atau banjir, tetapi juga mencakup penderitaan emosional, kegagalan hidup, serta ujian spiritual yang merupakan bagian dari ketetapan Ilahi, sebagaimana disebutkan dalam Al-Baqarah ayat 155. Pemahaman ini telah banyak dibahas dalam berbagai karya ilmiah Islam, baik klasik maupun modern. Al-Qurtubi, dalam tafsirnya, menyatakan bahwa setiap bentuk musibah sejatinya merupakan manifestasi dari kasih sayang Allah yang sarat dengan hikmah tersembunyi dan bertujuan untuk membina jiwa manusia (Al-Qurtubi, 2003). Senada dengan itu, Sayyid Qutb (2000) dalam karyanya *Fi Zhilal al-Qur'an* menegaskan bahwa musibah tidak selalu bermakna hukuman, tetapi berfungsi sebagai sarana spiritual untuk memperkuat iman serta melatih kesabaran seorang hamba.

Secara teologis, pemahaman terhadap musibah sangat berkaitan erat dengan ajaran *Tauhid Rububiyah*, yaitu keyakinan bahwa segala kejadian di alam semesta berlangsung atas kehendak dan pengaturan Allah SWT (Ibn Taimiyah, 1995). Konsep ini sejalan dengan pemahaman tentang *qada* dan *qadar*, yang menjadi pilar utama dalam keimanan seorang Muslim terhadap takdir, baik yang bersifat positif maupun negatif (Nasution, 2001). Dalam sebuah riwayat, Ibnu Abbas menekankan bahwa kesempurnaan tauhid tidak akan tercapai tanpa adanya keyakinan penuh terhadap *qadar*.

Studi-studi mutakhir juga banyak menyoroti sisi psikologis dalam memahami musibah. Penelitian oleh Fella Saskia (2023) menunjukkan bahwa proses refleksi atas musibah yang dialami individu dapat meningkatkan spiritualitas dan memberikan ketenangan batin. Temuan ini diperkuat oleh riset ARIMA (2024), yang mengungkapkan bahwa pemahaman yang mendalam

terhadap nilai-nilai tauhid mampu memperkuat daya tahan psikologis seseorang, khususnya saat menghadapi tekanan dan trauma kehidupan.

Selanjutnya, pendekatan terapi keagamaan berbasis tauhid kini mulai diterapkan dalam praktik psikoterapi Islam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Restiana & Fisabilih (2025) menunjukkan bahwa praktik seperti *muhasabah*, *dzikir*, dan *tawakal* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan ketahanan jiwa serta mempercepat pemulihan emosional. Hal ini menandakan bahwa pemahaman terhadap musibah tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga relevan sebagai pendekatan aplikatif dalam proses penyembuhan spiritual.

Dengan demikian, literatur-literatur yang ada menunjukkan bahwa dalam Islam, musibah dipandang sebagai bagian dari proses pembelajaran spiritual yang menyatu dengan prinsip keimanan, tauhid, dan takdir. Oleh karena itu, kajian terhadap musibah menjadi krusial dalam merumuskan pendekatan Islam yang holistik terhadap penderitaan manusia, baik dalam ranah akidah maupun dalam konteks terapi kejiwaan.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan *library research* (kajian pustaka). Data primer diperoleh dari Al-Qur'an, hadis sahih, serta tafsir klasik (misalnya Sayyid Qutb, Ibn Qayyim) dan kontemporer. Data sekunder diambil dari artikel, jurnal, dan buku terkait teologi bencana dan pendekatan tauhid dalam Islam.

Analisis dilakukan melalui dua tahap:

1. Analisis Konseptual: Memetakan definisi, karakteristik, dan makna musibah menurut Al-Qur'an dan hadis, serta mengidentifikasi elemen tauhid dalam setiap konsep.
2. Tafsir Tematik Kontekstual: Menggunakan pendekatan hermeneutik untuk menafsirkan ayat-ayat yang berhubungan dengan ujian, takdir, dan kesabaran, kemudian menempatkannya dalam konteks realitas umat Islam masa kini.

Hasil analisis diharapkan menyajikan kerangka teoritis terpadu yang menggambarkan bagaimana keyakinan tauhid dapat menjadi landasan spiritual dan psikologis bagi individu dalam menghadapi berbagai bentuk musibah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Musibah dalam Islam

Musibah dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai bencana alam seperti gempa bumi, banjir, atau kebakaran, melainkan juga mencakup berbagai bentuk kesulitan dan penderitaan yang dialami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini meliputi kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan, kehilangan orang-orang yang dicintai, penyakit yang melemahkan, serta berbagai ujian dan tantangan hidup lainnya yang tidak selalu bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan spiritual. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, musibah diartikan sebagai suatu kejadian yang membawa kesedihan atau malapetaka bagi seseorang.¹ Namun, jika ditinjau dari sudut pandang Al-Qur'an dan para ulama tafsir, musibah sejatinya merupakan bentuk ujian dan peringatan dari Allah SWT yang dapat berupa hal-hal negatif maupun positif, seperti kelaparan, ketakutan, kematian, hingga keterbatasan harta benda yang semuanya memiliki maksud dan tujuan tertentu dalam rangka menguji kesabaran dan keimanan hamba-Nya.²

¹IAIN Kudus, *Kajian Teori Musibah dalam Islam*, 2023, hal. 12-15.

²Core.ac.uk, *Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an*, 2022.

Dalam Al-Qur'an, istilah musibah berasal dari akar kata "Asaba" yang berarti mengenai atau menimpa, dan kata ini disebutkan sebanyak 77 kali dengan berbagai variasi makna. Ulama besar seperti Sayyid Qutb menegaskan bahwa musibah mencakup segala sesuatu yang menimpa manusia, baik berupa kebaikan maupun keburukan, yang semuanya berasal dari Allah dan merupakan bagian integral dari rencana-Nya dalam mengatur kehidupan dan penciptaan alam semesta.³

Dalil Al-Qur'an dan Hadis tentang Ujian Hidup

Al-Qur'an dengan tegas menyatakan bahwa ujian hidup adalah ketetapan Allah yang pasti dialami oleh setiap manusia sebagai bentuk pengujian dan penyempurnaan keimanan. Allah SWT berfirman:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾

"Apakah manusia itu mengira bahwa mereka akan dibiarkan begitu saja setelah mengatakan 'Kami telah beriman', tanpa diuji?" (QS. Al-'Ankabut: 2).⁴

Selain itu, Allah juga berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمْرِ وَالصَّبْرِ إِنَّ ۝١٥٥

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155).⁵

Dalam hadis sahih, Rasulullah SAW menjelaskan bahwa:

"Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu musibah berupa kelelahan, penyakit, kesedihan, kesusahan, atau bahkan duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapus sebagian dosa-dosanya karena musibah itu." (HR. Bukhari dan Muslim).⁶

Hadis ini menegaskan bahwa musibah bukanlah bentuk siksaan, melainkan sarana pembersih dosa dan ujian bagi orang-orang yang beriman, sehingga setiap kesulitan yang menimpa seorang mukmin memiliki nilai spiritual dan hikmah yang mendalam.

Tauhid Rububiyah: Meyakini Segala Sesuatu Berasal dari Allah dan Mengandung Hikmah

Tauhid Rububiyah merupakan keyakinan fundamental dalam Islam yang menegaskan bahwa Allah adalah satu-satunya Pencipta, Pengatur, dan Pemelihara seluruh alam semesta. Segala sesuatu yang terjadi, termasuk musibah dan ujian, merupakan bagian dari kehendak dan ketentuan Allah yang penuh dengan hikmah dan tujuan tertentu. Dalam Surah Al-Fatihah, Allah disebut sebagai Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang menunjukkan bahwa setiap ketetapan-Nya, termasuk musibah, adalah manifestasi kasih sayang dan ujian yang bertujuan mendidik dan menguji hamba-Nya.

Keyakinan ini menuntut setiap mukmin untuk menerima musibah dengan sikap sabar dan ikhlas, serta menyadari bahwa tidak ada sesuatu yang terjadi di dunia ini kecuali atas izin dan kehendak Allah. Dengan pemahaman ini, musibah menjadi sarana yang sangat penting untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kualitas keimanan, kesabaran, serta ketakwaan seorang hamba dalam menjalani kehidupan.⁷

Pengertian Qada dan Qadar dalam Islam

³ UIN Jakarta, Musibah dalam Al-Qur'an Studi Komparatif Penafsiran Sayyid Qutb, 2021

⁴ QS. Al-'Ankabut: 2

⁵ QS. Al-Baqarah: 155

⁶ HR. Bukhari dan Muslim, hadis tentang musibah sebagai penghapus dosa

⁷ Masduq, Konsep Tauhid Rububiyah dalam Al-Qur'an (Jakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta, 2024), hlm. 12.

Qada secara makna merujuk pada sebuah ketetapan, pemberitahuan, penciptaan, serta kehendak yang telah ditentukan untuk kita. Sementara itu, *qadar* dalam bahasa berarti suatu kepastian atau ketentuan yang telah ditetapkan. Kedua istilah ini saling berkaitan erat, karena keduanya sudah digariskan sejak masa lampau, bahkan sebelum kita semua ada, atau yang biasa disebut sebagai *masa azali*. Dengan kata lain, *qada* dan *qadar* inilah yang dikenal sebagai takdir, yang kini kita alami. Takdir sendiri kemudian terbagi menjadi dua, yaitu takdir *muallaq* (yang masih bisa dirubah) dan takdir *mubram* (yang sudah tidak bisa di ubah). Pemahaman tentang *qada* dan *qadar* ini sangat penting dalam kehidupan karena mengajarkan kita bahwa Tuhan memiliki kendali atas segala sesuatu yang terjadi. Karena takdir dibagi menjadi yang dapat diubah dan yang tidak, kita juga memiliki kesempatan untuk berusaha dan berdoa, sehingga kita tidak hanya pasrah tanpa tindakan. Hal ini mengajarkan kita untuk terus berusaha keras sambil menerima hasil akhirnya dengan lapang dada.⁸

Hubungan Tauhid dengan Keimanan kepada Takdir

Hubungan antara tauhid dan keimanan terhadap takdir sangatlah kuat, karena percaya pada *qada* dan *qadar* merupakan bagian dari *tauhid ar-rububiyah*, yakni pengesaan Allah dalam penciptaan, pengaturan, serta penguasaan seluruh alam semesta. Dengan meyakini takdir, seseorang mengakui bahwa segala sesuatu terjadi berdasarkan kehendak dan ketetapan Allah yang maha kuasa, sehingga keimanan ini melengkapi kesempurnaan tauhidnya. Ibnu Abbas pernah menyatakan bahwa *qadar* adalah prinsip dalam tauhid “siapa yang beriman kepada *qadar* maka tauhidnya menjadi sempurna, sedangkan yang menolak *qadar* maka tauhidnya akan rusak”. Pernyataan ini menegaskan bahwa mempercayai takdir berarti mengakui kekuasaan mutlak Allah dalam mengatur segala sesuatu, sekaligus menumbuhkan sikap tawakal dan optimisme dalam menjalani hidup, karena semua peristiwa sudah berada dalam ketentuan-Nya. Dengan kata lain, beriman kepada *qadar* adalah pengakuan atas kekuasaan Allah yang mutlak dalam pengaturan alam semesta. Keimanan kepada *qada* dan *qadar* bukan hanya sebuah keyakinan teologis, itu juga memberi kita panduan kehidupan untuk menghadapi berbagai tantangan dan ujian. Seorang mukmin yang benar-benar memahami dan menghayati takdir Allah akan mampu bersabar dan ikhlas ketika menghadapi kesulitan, dan bersyukur saat mendapatkan nikmat. Karena mereka tidak menentang ketentuan Allah, sikap ini menunjukkan iman yang kokoh. Dengan demikian, iman takdir memberi mereka untuk terus berusaha dan bertawakal, sehingga hidup mereka menjadi lebih bermakna dan terarah dalam bingkai iman yang teguh.⁹

Menyikapi Takdir Baik dan Buruk dalam Perspektif Keimanan Islam

Menyikapi takdir baik dan buruk adalah bagian dari iman Islam yang harus diyakini oleh setiap orang yang beragama Islam. Takdir mencakup segala aturan yang telah dibuat oleh Allah SWT sejak awal zaman, baik dalam bentuk *qada* (kehendak dan keputusan Allah) maupun *qadar* (ciptaan dan aturan yang didasarkan pada ilmu Allah).¹⁰

Takdir sesungguhnya adalah sesuatu yang baik karena berasal dari Allah yang maha penyayang dan maha bijaksana. Segala keburukan yang dialami manusia bukanlah ciptaan Allah, melainkan akibat dari perbuatan makhluk itu sendiri. Allah tidak pernah menciptakan sesuatu yang buruk, dan setiap ketetapan-Nya selalu mengandung rahmat serta hikmah. Keimanan kepada takdir baik maupun buruk adalah kewajiban bagi setiap muslim, sebagaimana dijelaskan dalam hadis Jibril, yang menegaskan bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah dan

⁸ J. N. Abiel Aha Putra dan Moch Ali Mutawakkil, *Qada' dan Qadar Perspektif Al-Qur'an dan Hadits dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam*, J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam 7, no. 1 (2020): 1-11.

⁹ Ayda Khairina Sabila dan Eni Fariyatul Fahyuni, *Iman Qada' dan Qadar sebagai Pedoman dalam Mengatasi Overthinking Siswa melalui Instagram*, JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan) 8, no. 3, (2025): 1

¹⁰ Amiruddin, *Takdir dalam Perspektif Alquran*, Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir 2, no. 2 (Desember 2021): 1-10

harus diterima dengan penuh keikhlasan. Imam Ibnul Qayim mengajarkan agar menghadapi takdir yang buruk dengan lapang dada, tanpa mengeluh, dan dengan harapan hanya kepada Allah, karena meskipun manusia diberi kebebasan untuk berusaha dan memilih, hasil akhir tetap berada di tangan Allah. Musibah dan kesulitan dapat mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan iman. Orang dapat belajar mengenal kebaikan, memperbanyak doa dan zikir, dan mengambil pelajaran dari setiap kesulitan. Ridho terhadap takdir merupakan puncak keimanan, di mana seseorang menerima segala ketetapan Allah dengan hati yang tenang dan keyakinan bahwa di balik setiap takdir tersimpan hikmah yang mendalam.¹¹

Musibah sebagai Momen Perenungan dan Pendewasaan Spiritual

Dalam Islam, musibah dipandang bukan hanya sebagai hukuman atau bencana semata, tetapi juga sebagai bentuk kasih sayang Allah untuk menguji dan menyucikan hamba-Nya. Perspektif ini memberikan ruang bagi individu untuk merenung, menilai ulang kehidupannya, serta memperbaiki relasi spiritual dengan Allah SWT. Ayat dalam QS Al-Baqarah [2]: 155-156 menegaskan bahwa ujian berupa rasa takut, lapar, kekurangan harta dan jiwa adalah bagian dari ketetapan Ilahi, dan hanya orang-orang sabarlah yang mampu mengambil hikmah darinya. Dalam konteks ini, musibah menjadi ajang pembentukan karakter spiritual: memperdalam makna sabar, memperkuat tawakal, dan melatih keikhlasan dalam menerima takdir.

Selain itu, pengalaman musibah membuka kesadaran bahwa hidup manusia bersifat fana dan tidak sepenuhnya berada dalam kontrol dirinya. Kesadaran ini penting dalam memunculkan sikap rendah hati dan introspeksi—dua elemen utama dalam pertumbuhan iman. Dalam penelitian yang dilakukan Fella Saskia (2023), disebutkan bahwa refleksi atas ayat-ayat Al-Qur'an selama menghadapi musibah mendorong seseorang untuk lebih fokus pada aspek ruhani, sehingga terjadi lonjakan keimanan yang signifikan. Nilai-nilai ini menjadikan musibah sebagai “sekolah ruhani” yang mendewasakan jiwa dan menyatukan manusia kembali kepada fitrahnya sebagai makhluk yang bergantung penuh pada Tuhannya.¹²

Peran Tauhid dalam Membentuk Resiliensi (Daya Tahan Jiwa)

Tauhid sebagai inti ajaran Islam tidak hanya berfungsi dalam aspek teologis, tetapi juga berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis individu. Keyakinan bahwa hanya Allah yang Maha Kuasa dan bahwa segala sesuatu terjadi dengan kehendak-Nya menciptakan struktur keyakinan yang kuat dalam jiwa. Dalam psikologi Islam, hal ini disebut sebagai iman kognitif, yaitu pemahaman rasional dan emosional bahwa manusia berada dalam perlindungan dan pengawasan Tuhan. Sikap ini secara alami menumbuhkan *coping mechanism* berbasis spiritual, seperti sabar, syukur, dan tawakal, yang menjadi dasar dari resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup, bencana, atau krisis personal.

Seseorang yang memiliki tauhid yang kokoh cenderung tidak terjebak dalam keputusan ketika menghadapi musibah. Sebaliknya, ia mampu melihat peristiwa tersebut sebagai bagian dari skenario Ilahi yang penuh hikmah. Hal ini berimplikasi pada ketenangan batin, kemampuan adaptasi yang lebih baik, dan munculnya rasa tangguh dalam menjalani hidup. Sebuah penelitian dari *jurnal ARIMA* (2024) menunjukkan bahwa individu yang memahami dan mengamalkan tauhid secara mendalam memiliki lima ciri kesehatan mental yang menonjol: merasa dicintai, aman, berharga, ingin tahu, dan ingin sukses. Temuan ini membuktikan bahwa tauhid tidak hanya memperkuat koneksi vertikal dengan Allah, tetapi juga memperkuat identitas diri dan stabilitas emosional seseorang di tengah kompleksitas kehidupan modern.¹³

¹¹ Suriati, *Implikasi Takdir dalam Kehidupan Manusia*, Jurnal (Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai), 2020.

¹² Fella Saskia, *Makna Musibah dalam Perspektif Islam (Studi Analisis Tematik QS Al-Baqarah: 155-157)*, Naskah Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023

¹³ Khoiru Tsaqif Daffani dkk., *Penerapan Ilmu Tauhid pada Kesehatan Mental Manusia*, *ARIMA* 2(1) (2024): 129-137.

Aplikasi Nilai Tauhid dalam Konseling Keagamaan atau Penyembuhan Spiritual

Dalam praktik konseling Islam, nilai-nilai tauhid menjadi fondasi utama pendekatan spiritual *healing*. Tauhid tidak hanya dimaknai sebagai doktrin teologis, melainkan juga sebagai sistem keyakinan yang memberi arah, makna, dan stabilitas emosional bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Ketika seseorang merasa hidupnya terpuruk, konsep keesaan Allah (*Tauhid Rububiyah*) menanamkan keyakinan bahwa hanya Allah yang memiliki kuasa untuk memberi pertolongan dan jalan keluar. Hal ini membuka ruang bagi penyembuhan batin melalui pendekatan ruhani seperti zikir, *tafakur*, doa, shalat malam, dan *muraqabah*, yang dipandu oleh konselor atau pendamping rohani.

Model konseling Islami berbasis tauhid telah dikembangkan melalui intervensi seperti *Islamic mindfulness*—gabungan praktik psikospiritual yang meliputi niat, muhasabah, tawakal, dan ikhlas. Pendekatan ini tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga memulihkan makna hidup, khususnya bagi mereka yang mengalami krisis identitas, kecemasan kronis, atau trauma berat. Penelitian yang dilakukan oleh Lina Restiana dan Umirna Fisabilih (2025) menunjukkan bahwa metode tasawuf dan pendekatan nilai-nilai spiritual Islam dalam konseling mampu meningkatkan resiliensi remaja dan dewasa yang mengalami gangguan mental ringan hingga sedang. Teknik seperti memperkuat hubungan vertikal (*habl minallah*) dikombinasikan dengan dukungan horizontal (*habl minannas*) menjadikan penyembuhan lebih menyeluruh dan tahan lama.¹⁴

SIMPULAN

Dari pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dalam ajaran Islam, musibah tidak semata-mata dipahami sebagai bencana fisik, melainkan sebagai bagian dari rangkaian ujian hidup yang sarat dengan hikmah Ilahi. Melalui sudut pandang *tauhid rububiyah*, umat Islam diyakini bahwa setiap peristiwa—termasuk berbagai bentuk kesulitan hidup—merupakan ketentuan Allah SWT yang bertujuan untuk menguji keimanan, membersihkan dosa, dan mengembangkan kematangan spiritual seseorang. Pemahaman yang mendalam mengenai *qada* dan *qadar*, serta keyakinan bahwa Allah adalah pengatur tunggal atas segala hal, akan melahirkan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal yang pada akhirnya memperkuat ketangguhan jiwa dalam menghadapi cobaan hidup.

Jurnal ini menekankan bahwa tauhid bukan hanya landasan teologis, tetapi juga memainkan peran penting secara psikologis dalam membimbing umat agar mampu merespons musibah dengan sikap tenang dan penuh harapan. Pendekatan ini dapat diterapkan secara nyata dalam praktik konseling religius maupun penyembuhan spiritual, yang menunjukkan bahwa ajaran tauhid memiliki nilai aplikatif dalam merespons berbagai krisis kejiwaan dan eksistensial di era kontemporer. Oleh karena itu, keimanan terhadap takdir Allah menjadi pondasi utama dalam membangun kekuatan batin dan menjadi pedoman yang memberikan makna dan arah dalam menjalani kehidupan.

¹⁴ Umirna Fisabilih & Lina Restiana, *Peran Tasawuf dalam Meningkatkan Resiliensi Diri*, *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* 7(2) (2025).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, M. I., & Muslim, H. (n.d.). *Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim (Hadis tentang musibah sebagai penghapus dosa)*.
- Al-Qur'an. *Surah Al-'Ankabut: ayat 2*.
- Al-Qur'an. *Surah Al-Baqarah: ayat 155*.
- Amiruddin. (2021). "Takdir dalam perspektif Alquran". *Al-Kauniah: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, 2(2), 1-10.
- Core.ac.uk. (2022). *Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an*.
- Fella Saskia, "Makna Musibah dalam Perspektif Islam (Studi Analisis Tematik QS Al-Baqarah: 155-157)", *Naskah Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2023.
- IAIN Kudus. (2023). *Kajian Teori Musibah dalam Islam* (hlm. 12-15). IAIN Kudus Press.
- Khoiru Tsaqif Daffani dkk., "Penerapan Ilmu Tauhid pada Kesehatan Mental Manusia", *ARIMA* 2(1) (2024): 129-137.
- Masduq, Masduq. (2024). "Konsep Tauhid Rubūbiyah dalam Al-Qur'ān". Skripsi, PTIQ.
- Putra, J. N. A., & Mutawakkil, M. A. (2020). "Qada' dan Qadar Perspektif Al-Qur'an dan Hadits dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam". *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 1-11.
- Sabila, A. K., & Fahyuni, E. F. (2025). "Iman Qada' dan Qadar sebagai Pedoman dalam Mengatasi Overthinking Siswa melalui Instagram". *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(3), 1-10.
- Suriati. (2020). "Implikasi Takdir dalam Kehidupan Manusia". *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Studi Islam dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 10-21.
- UIN Jakarta. (2021). *Musibah dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Penafsiran Sayyid Qutb*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Press.
- Umirna Fisabilih & Lina Restiana, "Peran Tasawuf dalam Meningkatkan Resiliensi Diri", *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* 7(2) (2025).