

Ikhlas sebagai Terapi dalam Konseling Islam: Analisis pada Konten Youtube Ustad Hanan Attaki Tentang Penerimaan Takdir

Ummy Kalsum¹

¹ Madrasah Aliyah Ummul Mukminin Makassar

Correspondence Email : ummy.kalsum05@gmail.com.

ABSTRACT

This study examines the content of Hanan Attaki's preaching on social media, focusing on the spread of goodness and religious messages, particularly emphasizing sincerity, as outlined by Ustadz Hanan Attaki. This study uses qualitative research with a library research approach and the type of research used is content analysis (quantitative) which attempts to explain the concept of sincerity according to Hanan Attaki with an analysis of a YouTube video entitled how to be sincere in accepting destiny and always be pleased with its provisions by Ustadz Hanan Attaki. And it can be concluded that, according to Ustadz Hanan Attaki, sincerity is pleasure in facing the provisions of Allah in our lives, sincerity brings an understanding that everything that happens in life has a greater meaning and purpose. This helps a person not to get caught up in feelings of despair or disappointment. By accepting trials as part of a greater destiny or plan. Sincerity therapy is a form of life approach that involves a sincere attitude and acceptance of trials. This brings significant benefits, including stress management, increased emotional balance, and the ability to live life with sincerity and inner peace because by accepting it, the mind will not be burdened. In this view, ikhlas therapy is not only a spiritual concept but also a practical tool that guides individuals in facing life's trials wisely and sincerely.

Keywords: *Ikhlas Therapy, Hanan Attaki, Acceptance of Destiny*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang konten dakwah Hanan Attaki di media sosial dalam upaya menebar kebaikan dan pesan-pesan keagamaan, khususnya tentang ikhlas menurut ust hanan attaki. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library researc) dan Jenis penelitian yang di gunakan adalah Analisis isi (kuantitatif) yang berupaya menjelaskan konsep ikhlas menurut hanan attaki dengan analisi video youtube yang berjudul cara ikhlas dalam menerima takdir dan senantiasa ridha pada ketentuannya ust hanan attaki. Dan dapat di simpulkan bahwasanya menurut Ustadz Hanan Attaki bahwasanya ikhlas itu adalah ridho dalam menghadapi ketentuan allah yang ada dalam hidup kita, ikhlas membawa pemahaman bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup memiliki makna dan tujuan yang lebih besar. Hal Ini membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam perasaan putus asa atau kekecewaan. Dengan menerima cobaan sebagai bagian dari takdir atau rencana yang lebih besar. Terapi ikhlas adalah suatu bentuk pendekatan hidup yang melibatkan sikap tulus dan penerimaan terhadap cobaan. Hal Ini membawa manfaat yang signifikan, termasuk pengelolaan stres, peningkatan keseimbangan emosional, dan kemampuan untuk menjalani hidup dengan ketulusan dan kedamaian batin katerana dengan menerima hal tersebut batin tidak akan terbebani. Dalam pandangan ini, terapi ikhlas bukan hanya sebagai konsep spiritual, tetapi juga sebagai alat praktis yang membimbing individu dalam menghadapi cobaan hidup dengan bijak dan penuh ketulusan.

Kata kunci: *Terapi Ikhlas, Hanan Attaki, Penerimaan Takdir*

PENDAHULUAN

Takdir Merupakan Kekuasaan dari allah terhadap kehidupan yang manusia dijalani saat ini, takdir wajib diimani oleh setiap muslim karena iman kepada takdir merupakan salah satu dari rukun iman (amiruddin 2021). Takdir adalah sesuatu ketentuan yang sudah ditakdirkan allah sejak azali berlaku bagi semua makhluk ciptaan-nya. Termasuk apa yang akan didapat dan tidak akan bisa dirubah yang berupa kebaikan, kejahatan, pahala dan cobaan (hermaningsih 2012).

Dalam hidup, hingga nafas terhenti, setiap orang akan selalu menghadapi tantangan, cobaan atau permasalahan yang telah di takdirkan oleh allah swt .dan setiap manusia tidak bisa lepas dari masalah karena itu tandanya sang pencipta menyayangi kita, dari masalah terkecil hingga masalah terbesar, itu tergantung bagaimana manusia menghadapinya, ketika muncul masalah, ada yang lebih tenang dalam menyelesaikannyadan sebalik nya namun banyak perubahan yang ia rasakan setelah ia menyelesaikan masalah nya (yunitha 2020).

Media sosial saat ini menjadi salah satu media efektif dalam penyebaran dakwah Islam, seiring dengan meningkatnya penggunaan platform digital seperti YouTube, Instagram, dan TikTok oleh masyarakat luas, khususnya generasi muda. Menurut Hidayat (2020), media sosial memungkinkan para dai menjangkau audiens lebih luas dan menyampaikan pesan-pesan keagamaan secara cepat, fleksibel, dan interaktif. Dakwah melalui media sosial juga mampu menyesuaikan diri dengan konteks kekinian, sehingga pesan-pesan

spiritual lebih mudah diterima oleh kalangan milenial dan gen Z.

Ustadz Hanan Attaki merupakan salah satu tokoh dai muda yang aktif berdakwah melalui media sosial, terutama YouTube. Gaya dakwahnya yang santai, menggunakan bahasa gaul, dan menyentuh aspek psikologis-spiritual kehidupan anak muda membuatnya digemari berbagai kalangan.

Penelitian oleh Nurfadilah (2021) menyebut bahwa pendekatan Hanan Attaki berfokus pada kedekatan emosional, membangun harapan, dan pemaknaan hidup dengan sentuhan keislaman yang relevan. Dalam konteks ini, pesan tentang “ikhlas” menjadi salah satu tema sentral yang sering diangkat untuk membimbing audiens menghadapi tantangan hidup.

Ustadz hanan ini memiliki nama asli tengku hanan attaki. Beliau adalah pendakwah yang cukup digandrungi oleh masyarakat, terutama anak muda. Ustadz hanan attaki merupakan ustadz yang hits dikalangan anak muda dan viral di media sosial. Ia terkenal dengan julukan ustadz gaul yang asik tetapi tetap syar’i. Ustadz hanan attaki lahir di aceh pada tanggal 31 desember 1981 (abdullah 2018).

Media sosial yang sering digunakan kaum milenial pada era ini beranekaragam, informasi terus bisa kita dapatkan dari media sosial aplikasi instagram youtube tiktok dan lain lain, mulai dari fashion, berita dunia selebritis, hobi hingga dakwah islam. Kagiatan dakwah memlaui media sosial merupakan sebuah inovasi dalam menyampaikan ajaran islam menuju revolusi insdustri 4.0

Berbicara tentang ikhlas, ikhlas merupakan amal perbuatan yang dilakukan tanpa pamrih, tetapi hanya

mengharap ridlo allah swt. Tanpa ikhlas, amal sebesar apapun tidak diterima oleh allah. Dengan demikian, setiap muslim harus meakukan amal perbuatan dengan niat semata-mata karena allah, bukan ingin dipuji orang lain, ingin mendapatkan reward ataupun jabatan duniawi (hermaningsih 2012).

Ikhlas bukan hanya bagian dari akhlak mulia, tetapi juga dapat menjadi bentuk terapi jiwa. Dalam psikologi Islam, konsep ikhlas dapat membantu seseorang untuk menerima keadaan, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan mental. Menurut Abdullah (2019), ikhlas membantu individu membebaskan diri dari tekanan batin karena menumbuhkan sikap penerimaan terhadap takdir ilahi. Hal ini sejalan dengan teori logoterapi Viktor Frankl, yang menekankan pentingnya makna dalam menghadapi penderitaan. Dengan demikian, terapi ikhlas dapat dipahami sebagai pendekatan spiritual sekaligus psikologis yang efektif untuk mengelola beban hidup.

Artikel ini membahas konsep ikhlas dalam menerima takdir dengan menganalisis video ustadz hanan hataki, di dalam cara ikhlas menerima takdir dan senantiasa ridha kepada ketentuan allah - ustadz hanan attaki. Dengan beberapa penjelasan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang ikhlas sebagai terapi dalam menerima takdir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mnggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library researc) dan jenis penelitian yang di gunakan adalah analisis isi (kuantitatif)

analisis isi merupakan penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi yang termuat dalam suatu media massa (analisis isi obyeknya terutama adalah media massa). Semua obyek yang diteliti akan dipetakan dalam bentuk tulisan/lambang dan kemudian diberi interpretasi satu-persatu. Tujuannya untuk mengetahui semua karakter penyampaiannya. (gusti yasser arafat 2018).

Metode penelitian analisis isi cocok digunakan ketika penelitian bertujuan untuk mengungkap makna, pola, atau tendensi dalam teks dan membantu peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang subjek tertentu.sehingga didapat kesimpulan yang jelas mengenai konsep ikhlas sebagai terapi dalam menerima takdir analisi video ustadz hanan ataki, karena setiap manusi sudahdi tetapkan takdir dari awal dia lahir baik yang bisa di rubah maupun tidak, semua bergantung bagaimana cara ia menghadapi akdir yang telah di tetapkan oleh allah swt, maka di harapkan dengan ini setiap individu memiliki panduan yang baik dalam menirima takdir yang telah di tetapkan oleh allah swt.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Ustadz Hanan Attaki

Beliau yang sering disapa dengan ustadz hanan ini memiliki nama asli Tengku Hanan Attaki. Beliau adalah pendakwah yang cukup digandrungi oleh masyarakat, terutama anak muda. Ustadz hanan attaki merupakan ustadz yang hits dikalangan anak muda dan viral di media sosial. Ia terkenal dengan julukan ustadz gaul yang asik tetapi tetap syar'i. Ustadz hanan attaki lahir di aceh pada tanggal 31

desember 1981. Beliau merupakan anak ke 5 dari 7 bersaudara. Ustadz Hanan memiliki istri yang bernama haneen akira. Beliau memiliki empat anak yang bernama aisyah, maryam, yahya, dan ertugrul.

Usai menamatkan sekolahnya di Pondok Pesantren Ruhul Islam Banda Aceh, Hanan Attaki melanjutkan pertualangan ilmunya ke universitas al-azhar- mesir. Di sana hanan attaki menekuni fakultas ushuluddin, jurusan tafsir al-qur'an hingga memperoleh gelar licence (lc) pada tahun 2004. Pengalamannya mengenal al qur'an secara lebih dekat diawali pada usia kanak-kanak.

Ustadz hanan beberapa kali memenangkan musabaqah tilawati qur'an, beliau juga pernah mendapat gelar qori' terbaik di fajar tv, kairo pada tahun 2005, dan mengisi acara tilawah al qur'an "min ajmalis soth" di dua chanel televisi (fajar tv dan iqro' tv). Beliau juga pernah membuat buku berjudul tadabbur qur'an.

Di kota bandung, ustadz hanan attaki berdakwah melalui gerakan pemuda hijrah yang berdiri sejak maret 2015. Beliau merupakan founder dari pemuda hijrah. Dinamakan pemuda hijrah karena ustadz hanan attaki melihat dakwah di indonesia cenderung kurang progresif, dan cenderung jalan ditempat terutama untuk kalangan anak muda. Beliau ingin ada sistem perubahan pada masyarakat dengan adanya dakwah.

Nama ustadz hanan attaki semakin dikenal publik lantaran cara dakwahnya yang santai dan mampu merangkul semua kalangan, khususnya kalangan muda. Tema dakwah masa kini yang menjadi ciri khas dakwah ustadz

hanan attaki. Metode dakwah yang digunakan oleh ustadz hanan attaki dengan cara masuk dan merangkul anak muda disekitarnya. Gaya berbusananya yang casual, kekinian namun tetap syar'i membuat banyak remaja tertarik untuk belajar islam melalui dakwahnya. Tagline beliau adalah banyak main, banyakin manfaat, banyakin pahala dan sedikitin dosa, itulah salah satu hal yang menarik dari ustadz hanan

Ustadz muda ini yang kerap mengisi kajian bersama para pemuda hijrah di masjid Al Latif jl. Saninten no. 2 rt 01 rw 05 cihapit bandung, dan di masjid trans studio bandung yakni di jl. Gatot subroto no. 289 setiap hari rabu, yang kerap berceramah dengan tema-tema yang menyesuaikan dengan anak-anak muda masa kini, seperti 'keep the faith', 'show on the road', 'derita jomblo' dan masih banyak lagi (abdullah 2018).

Definisi ikhlas

Ikhlas berasal dari kata *خلص* yang berarti murni, tidak kecampuran, bersih, jernih, suci dari campuran dan pencemaran. Sesuatu yang murni artinya bersih tanpa ada campuran, baik yang bersifat materi maupun non materi, sedangkan menurut istilah upaya memurnikan dan mensucikan hati sehingga benar-benar hanya terarah kepada allah semata. Sedang sebelum keberhasilan usaha itu, hati masih diliputi atau dihindangi oleh sesuatu selain allah.

Menurut istilah upaya memurnikan dan mensucikan hati sehingga benar-benar hanya terarah kepada allah semata. Sedang sebelum keberhasilan usaha itu, hati masih diliputi atau dihindangi oleh sesuatu selain allah.

Ikhlas merupakan istilah tauhid. Orang-orang yang ikhlas adalah mereka yang mengesakan allah dan merupakan hamba-hamba-nya yang terpilih. Orang ikhlas adalah seseorang yang tidak peduli meskipun semua penghargaan yang ada dalam kalbu orang lain lenyap kalau memang harus demikian jalannya, demi meraih kebaikan hubungan sama sekali ada orang lain yang mengetahui amal kebbaikannya barang seberat dzarapun (junaedi and lia 2019).

Ikhlas adalah mereka yang mengesakan allah dan merupakan hambahamba nya yang terpilih. Seperti yang dikatakan oleh Ibnu Qayyim yang dikutip oleh M. Bin Shalih ikhlas adalah mengesakan allah yang berhak dalam berniat melakukan ketaatan bertujuan hanya kepada-nya tanpa mempersekutukan-nya dengan sesuatu pun (junaedi and lia 2019).

Ikhlas menurut Imam al-Ghazali adalah membersihkan segala amal perbuatan dari maksud lain, baik yang sedikit maupun banyak secara keseluruhan, sehingga menjadikan amal perbuatan tersebut dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada allah (hidayah, rosidi, and shofiyani 2023).

Muhammad Abduh ia mengartikan ikhlas lebih fokus kepada aqidah. Ikhlas dalam aqidah adalah menyembah allah SWT dan tidak mengakui sesuatu yang menyamainya, yakni hanya mengesakan allah SWT. Sedangkan Al-Makki mendefinisikan makna ikhlas lebih terfokus pada aspek tasawuf. Menurut Al-Makki pengertian ikhlas adalah membersihkan agama dari dorongan-dorongan hawa nafsu, perbuatan maksiat dan membersihkan segala amal perbuatan dari segala penyakit hati

contohnya riya dan sombong (Mujid 2023).

Analisis Konten Menurut Ustad Hanan Attaki Yang Di Upload Pada 19 Mei 2020 Dengan Judul Cara Ikhlas Dalam Menerima Takdir Dan Senantiasa Ridha Pada Ketentuannya Ust Hanan Attaki.

Menurut Ustadz Hanan Attaki di Indonesia orang jarang menggunakan kata ridho karena biasanya diganti dengan kata ikhlas padahal ikhlas itu lebih kepada urusan niat kita ketika beribadah cuman kita akan sering bilang kalau misalnya ada yang dapat musibah klasik aja yang ikhlas padahal disitu bukan bab kelas kalau ibadah ya ikhlas tapi kalau ketentuan allah dalam hidup kita atau takdir maka yang lebih tepat istilahnya adalah ridho jadi kalau misalnya kita dapetin seseorang sedang dapat musibah ini adalah ketentuan allah mudah-mudahan ada kebaikan di dalamnya nah itu keridho mudah-mudahan ada kebaikan di dalamnya (Attaki 2020).

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya menurut Ustadz Hanan Attaki bahwasanya ikhlas itu adalah ridho dalam menghadapi ketentuan allah yang ada dalam hidup kita dan selalu berpikir bahwasanya segala ketentuan allah itu ada hikmah di dalamnya, ikhlas membawa pemahaman bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup memiliki makna dan tujuan yang lebih besar. Hal ini membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam perasaan putus asa atau kekecewaan. Dengan menerima cobaan sebagai bagian dari takdir atau rencana yang lebih besar.

Terapi ikhlas

Allah akan memberikan cobaan bagi setiap umatnya tanpa terkecuali, (fakhriya 2022). Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia (yuwono 2010).

Sesuatu yang diperlukan dalam menghadapi cobaan atau ujian ini agar kita tidak mengalami stres yang berlebihan ini adalah kesabaran yang tinggi, sebab dengan sabar seseorang akan bisa menghadapi setiap ujian dengan tenang dan mengikhlaskannya kepada Allah sebagai zat yang Maha Menolong dan Pemberi Jalan Keluar atas setiap permasalahan (ernadewita and rosdialena 2019). Ikhlas dapat di jadikan terapi dalam menghadapi cobaan mengandung kebijaksanaan spiritual yang mendalam, yang memberikan landasan bagi keseimbangan emosional dan ketenangan batin di tengah-tengah kesulitan.

Terapi ikhlas adalah penerimaan tulus terhadap setiap cobaan yang dihadapi. Dengan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir atau rencana yang lebih besar, seseorang dapat melihat cobaan sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual. Hal ini membangun landasan psikologis yang kuat untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif dan tawakal kepada kehendak Allah SWT.

Terapi ikhlas harus dilakukan secara teratur, terprogram dengan baik dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar menjadi lebih sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik (alang 2020). Sikap ikhlas juga berfungsi sebagai alat untuk mengelola stres dan kecemasan yang mungkin muncul selama cobaan. Dengan melepaskan ekspektasi yang terlalu tinggi dan bersikap ikhlas terhadap hasil, kita dapat mengurangi tekanan psikologis yang dapat memperburuk situasi sulit.

Terapi ikhlas juga menekankan pentingnya bersikap tulus selama menghadapi cobaan serta ridho seperti yg di katakan ust hanan attaki dan berharap ada kebaikan dari cobaan yang di berikan oleh Allah (attaki 2020). Dengan memberikan dukungan kepada orang lain atau berbuat baik tanpa mengharapkan balasan, seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang datang dari tindakan yang tulus. Terapi ikhlas tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga menciptakan pondasi yang kuat untuk kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

Dengan menyadari bahwa setiap cobaan adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup. Salah satu elemen penting dari terapi ikhlas adalah memahami bahwa kontrol penuh atas segala sesuatu tidak selalu dimiliki oleh manusia. Dalam menghadapi cobaan, terdapat kekuatan yang lebih besar yang melibatkan takdir atau kehendak Tuhan. Memahami hal ini membantu seseorang melepaskan kekhawatiran yang berlebihan akan masa depan dan menerima bahwa tidak semua hal dapat diatur oleh kehendak pribadi.

Terapi ikhlas juga mengajarkan pentingnya meresapi hikmah dari setiap cobaan. Meskipun sulit untuk melihat kebaikan dalam situasi sulit, tetapi memandang cobaan sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi, pembelajaran, dan introspeksi mendalam dapat mengubah perspektif seseorang dapat meningkatkan ketenangan batin dan membantu individu menerima kenyataan dengan penuh kebijaksanaan. penerimaan terhadap kenyataan membantu mencegah perasaan kemarahan dan kebencian terhadap situasi atau orang lain (sari and

Dalam terapi ikhlas, seseorang diajarkan untuk merangkul ketenangan hati dan melepaskan dendam yang hanya akan memberatkan beban jiwa. Ini memberikan ruang untuk membangun hubungan yang lebih sehat dan berkontribusi pada kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Dalam dunia yang sering kali penuh dengan tekanan dan tuntutan, terapi ikhlas menekankan pentingnya merinci tugas dan beban dengan tulus dan sungguh-sungguh.

Ketika seseorang menjalani cobaan dengan ikhlas, pekerjaan atau tanggung jawab yang dihadapi tidak lagi menjadi beban berat, melainkan kesempatan untuk berbuat baik dan memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Terapi ikhlas menciptakan fondasi yang kokoh untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengembangkan sikap ikhlas, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan memperoleh kebahagiaan yang lebih tahan lama.

Kesadaran akan nilai-nilai seperti rasa syukur, kedermawanan, dan ketenangan batin membantu menciptakan keseimbangan antara tuntutan hidup sehari-hari dan kebahagiaan yang mendalam. hati ikhlas dan mengharap ridla allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, shalat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa tuma'ninah, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut (chodijah 2013).

KESIMPULAN

Terapi ikhlas merupakan suatu pendekatan hidup yang mendasarkan diri pada sikap ridho tulus, penerimaan, dan tawakal dalam menghadapi cobaan hidup yang mana beranggapan ahwasanya segalanya ketetapan allah. Kesimpulannya, terapi ini membentuk landasan kokoh untuk kesejahteraan mental, spiritual, dan emosional individu. Terapi ikhlas menekankan penerimaan terhadap takdir. Memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari rencana tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam perasaan putus asa atau kekecewaan. Penerimaan ini menciptakan fondasi yang kuat untuk mengatasi cobaan dengan sikap positif dan tawakal kepada kehendak allah.

Terapi ikhlas mengajarkan betapa pentingnya ketenangan batin. Dengan meresapi hikmah dari setiap cobaan dan melihatnya sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual, seseorang dapat meningkatkan

ketenangan batin. Hal ini membantu mengurangi stres dan kecemasan yang mungkin muncul selama cobaan.

Menciptakan ruang untuk pemikiran yang jernih dan kebijaksanaan dalam menghadapi masalah. Sikap ikhlas juga mencakup kebijaksanaan untuk melepaskan kontrol penuh atas segala sesuatu. Meskipun manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan, terapi ikhlas mengajarkan bahwa tidak selalu mudah memahami rencana Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Ini membantu mengembangkan mentalitas yang lebih terbuka dan fleksibel, mengurangi kecemasan terkait perasaan kehilangan kontrol.

Terapi ikhlas tidak hanya berkaitan dengan penerimaan dan ketenangan batin, tetapi juga dengan perbuatan baik dan kedermawanan. Sikap ikhlas mendorong individu untuk menjalani cobaan dengan hati yang lapang dan memberikan dukungan kepada orang lain tanpa pamrih. Dengan bersikap tulus dan ikhlas, seseorang tidak hanya mampu mengatasi cobaan dengan lebih baik tetapi juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi orang lain. Dalam konteks lebih luas, terapi ikhlas menciptakan pondasi yang kokoh untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Melalui kesadaran akan nilai-nilai seperti rasa syukur, kedermawanan, dan ketenangan batin, individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan memperoleh kebahagiaan yang lebih tahan lama.

Terapi ikhlas adalah suatu bentuk pendekatan hidup yang melibatkan sikap tulus dan penerimaan terhadap cobaan. Ini membawa manfaat yang signifikan, termasuk pengelolaan stres, peningkatan

keseimbangan emosional, dan kemampuan untuk menjalani hidup dengan ketulusan dan kedamaian batin. Dalam pandangan ini, terapi ikhlas bukan hanya sebagai konsep spiritual, tetapi juga sebagai alat praktis yang membimbing individu dalam menghadapi cobaan hidup dengan bijak dan penuh ketulusan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, S. Dinar Annisa. 2018. "Peran Hanan Attaki Dalam Membangun Persepsi Generasi Milenial Tentang Tuhan (Analisis Isi Atas Video 'Kangen' Di Youtube)." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 7 (1): 65–74.
<https://doi.org/10.24090/jimrf.v7i1.2206>.
- Alang, Sattu. 2020. "Manajemen Terapi Islam Dan Prosedur Pelayanannya." *Bimbingan Penyuluhan Islam* 7 (1): 77–86.
- Amiruddin. 2021. "Takdir Dalam Perspektif Alquran." *Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 2 (2): 1–12.
- Attaki, Hanan. 2020. "Cara Ikhlas Menerima Takdir Dan Senantiasa Ridha Terhadap Ketentuan Allah - Ustdz Hanan Attaki." Indonesia. <https://youtu.be/Nlhps2ovx0u?si=Uyc5i4okoodsubnx>.
- Chodijah, Siti. 2013. "Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)." *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 417–44. <https://media.neliti.com/media/publications/176220-id-konsep->

- Shalat Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf.
- Ernadewita, And Rosdialena. 2019. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3 (1): 45.
[Http://Jurnal.Umsb.Ac.Id/Index.Php/Umatanwasathan/Article/View/1914](http://Jurnal.Umsb.Ac.Id/Index.Php/Umatanwasathan/Article/View/1914).
- Fakhriya, Siti Dini. 2022. "Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10 (1): 231.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>.
- Gusti Yasser Arafat. 2018. "Membongkar Isi Pesan Dan Media Dengan Content Analysis Gusti Yasser Arafat Uin Antasari Banjarmasin." *Jurnal Alhadrah* 17 (33): 32–48.
<https://jurnal.uin-antasari.ac.id>.
- Hermaningsih, Anik. 2012. "Spiritualitas Dan Kepuasan Kerja Sebagai Faktor Organizational Citizenship Behavior (Ocb)." *Jurnal Ilmu Ekonomi Sosial* 1 (2): 126–40.
- Hidayah, Nurul, Ade Rizal Rosidi, And Amrini Shofiyani. 2023. "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12 (2): 190–207. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i2.957>.
- Junaedi, Dedi, And Sahliah Lia. 2019. "Ikhlas Dalam Al Qur'an." *Ta'lim Jiai* 1 (2): 34–
- Mujid, Ngafifatur Rofiqoh. 2023. "Konsep Ikhlas Dalam Kitab Hidaayah Al-Adkiya Ila Tariq Al -Awliyaa Karya Shaykh Zayn Ad-Din Ibn Alii Ibn Ahmad Ash-Shaafii Al-Malaibaarii Dan Relevansinya Terhadap Materi Ikhlas."
- Sari, Endah Puspita, And Sartini Nuryoto. 2002. "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi." *Jurnal Psikologi* 2 (Tidak Dipublikasikan): Universitas Gadjah Mada.
- Yunitha. 2020. *Kisah Para Inspiratif Muda*. Edited By Yunitha. Indonesia: Guepedia.
- Yuwono, Susatyo. 2010. "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi." *Jurnal Nasional Ump* 8 (2): 14–26.