

Psikoterapi Sufi: Telaah Konsep *Maqamat* Abdus Shamad al-Palimbani

Jarman Arroisi

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

jarman@unida.gontor.ac.id

Muhammad Ammar Tsaqib

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

ammartsaqib.mhs@unida.gontor.ac.id

Author Muhammad Arip

Universiti Islam Selangor, Selangor, Malaysia

23mt21007@student.kuis.edu.my

Abstract

Sufi Psychotherapy: Examining the Concept of Maqamat Abdus Shamad al-Palimbani. Mental health disorders are one of the psychological problems experienced by humans. Healing methods in modern psychology have been applied, but have not been able to fully touch the soul aspect. This study aims to construct sufi psychotherapy methods with the *maqamat* of the sufi figure of the archipelago, Abdus Samad al-Palimbani. This article was written based on library research using qualitative descriptive analysis. The results of the analysis found that the Abdus Samad al-Palimbani *maqamat* practiced by Sufis is a method of mental healing therapy that can be implemented easily. In addition, this study recommends four levels in the restoration of the human soul, namely first, surrender to Allah (tobat), second, training and education of the soul (fear, hope, *zuhud*, patience and gratitude), third, strengthening the soul (*ikhlas* and *tawakal*), fourth, maintaining and restoring the soul (*mahabah* and *rida*).

Keywords: Al-Palimbani, *Maqamat*, Psychotherapy, Sufi

Abstrak

Gangguan kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh manusia. Metode penyembuhan dalam psikologi modern telah diaplikasikan, namun belum sepenuhnya mampu menyentuh aspek esensi dari manusia, yaitu jiwanya. Kajian ini bertujuan mengkonstruksi metode psikoterapi sufi dengan *maqamat* tokoh sufi Nusantara, Abdus Samad al-Palimbani. Tulisan ini merupakan *library research* dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil analisis menemukan bahwa *maqamat* Abdus Samad al-Palimbani yang dijalani para sufi merupakan metode terapi pengobatan jiwa yang dapat diimplementasikan dengan mudah. Selain itu, penelitian ini merekomendasikan empat tingkatan dalam pemulihan jiwa manusia yaitu pertama, penyerahan diri kepada Allah (tobat), kedua, latihan dan pendidikan jiwa (takut, harap, zuhud, sabar dan syukur), ketiga, penguatan jiwa (ikhlas dan tawakal), keempat, mempertahankan dan memulihkan jiwa (mahabah dan rida).

Kata kunci: Al-Palimbani, *maqamat*, psikoterapi, sufi

Pendahuluan

Beberapa tahun terakhir, perhatian publik terhadap kesehatan mental mengalami peningkatan. Kesehatan mental kini termasuk dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGS), hal ini menunjukkan kesehatan mental menjadi pilar dalam mencapai tujuan pembangunan global. Bukan tanpa alasan, gangguan mental yang banyak terjadi ternyata disebabkan oleh depresi yang berujung pada bunuh diri (Volkov, 2023). Di Indonesia sendiri masalah tersebut terbilang tinggi. Dalam sebuah data yang disajikan oleh Indonesia *National Adolescent Mental Health* pada tahun 2022, terdapat 15,5 juta atau sebesar 34,9 persen dari masyarakat Indonesia memiliki permasalahan kesehatan mental dan 2,45 juta (5,5 persen) dialami oleh remaja. Dari jumlah itu, baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku (*National Survey Report*, 2022). Hal itu menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan yang memerlukan perhatian lebih.

Masalah tersebut menjadi perhatian terkait penyembuhan secara psikologis. Berbagai tawaran dan saran terbaik diberikan oleh berbagai pusat pengobatan kepada pasien agar masalah psikologis yang dihadapi dapat teratasi. Psikologi modern memberikan kontribusi dalam merancang pengembangan pengetahuan dalam menyelesaikan masalah ini. Penelitian psikologi modern juga mencakup pada ranah

studi terapan sehingga dapat mengurai problem psikologis secara lebih dalam (Arroisi, 1925). Harus diakui kontribusi Psikologi modern memberikan dampak kemajuan dalam menjelaskan beberapa aspek kehidupan manusia. Hanya saja, kontribusi tersebut belum bisa menjelaskan masalah gangguan kesehatan mental sampai pada akarnya sehingga tidak dapat menjelaskan esensi sesungguhnya dari manusia, yaitu aspek jiwanya (Arroisi, 1925). Hal ini ditegaskan oleh pakar Psikologi Islam, Malik Badri menyebutkan Psikologi modern tidak menganggap jiwa sebagai salah satu struktur dalam diri manusia. Ia menyebut hal ini sebagai sebuah kesalahan fatal (Badri, 2016, hal. 88).

Pandangan psikologi akan mempengaruhi pada teknik pengobatan yang diberikan. Aspek jiwa dalam teknik intervensi psikologi modern mengalami reduksi akan berpengaruh pada dampak pengobatannya. Sebagai contoh, Sigmund Freud menyempitkan kajian psikologi hanya pada aspek fisik. Freud berpendapat bahwa manusia sebagai individu yang berfungsi di dorong oleh nafsu dasar hewani, yaitu meliputi nafsu seks, makan, dan bertahan hidup. Karena manusia selalu bergerak dan bertindak untuk memenuhi nafsunya, sehingga kebahagiaan cukup diberikan dengan memuaskan hasrat nafsu (Freud, 1949). Oleh sebab itu, terapi yang diberikan hanya berkutat pada aspek fisik dan belum menyentuh pada wilayah kejiwaan. Sementara dalam perspektif lain, jiwa keberadaannya dianggap tanpa batas sampai dapat menggantikan peran Tuhan. Padahal dalam Islam, jiwa menjadi aspek yang penting dalam diri manusia. Kritik ini terjadi antara psikologi modern sendiri dan psikologi Islam disisi lain (Najati & Al-Sayyid, 2008). Mengenai hal ini, Malik Badri menegaskan beberapa karakteristik sekuler dari konseling dan psikoterapi Barat. Pertama, psikoterapi dan metode konseling Barat didasarkan pada filosofi materialistis anti-agama; kedua, mereka tidak menghakimi, sehingga menolak tanggung jawab moral agama seperti "baik" dan "jahat"; dan ketiga, mereka tidak memberikan klien model peran ideal. Banyak psikoterapis religius juga berpendapat bahwa kegagalan psikologi barat terutama disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengidentifikasi dan merawat jiwa manusia (Badri, 1979).

Psikoterapi Islami melibatkan adanya kecerdasan spiritual. Menurut Baharuddin (2015), kecerdasan spiritual terdiri dari tujuh domain penting, yaitu *al-ruh*, *al-qalb*, *al-nafs*, *al-aql*, iman, ibadah, dan akhlak. Perkembangan psikoterapi Islami dapat di amati dari berbagai penelitian dari tahun ke tahun. Yaacob (2013) berpendapat bahwa pendekatan terapi kognitif dapat di telaah melalui konsep psikologi spiritual Islami,

dengan berbagai teknik meliputi terapi kebalikan, kontemplasi doa, dan kekuatan sugesti. Lebih lanjut terdapat berbagai penemuan mengenai manfaat penggunaan psikoterapi Islami. Psikoterapi Islami dapat memberikan manfaat pada peningkatan memori pada anak-anak (Hojjati, Rahimi, Farehani, Sobhi-Gharamaleki, & Alian, 2014) dan sebagai salah satu metode mengatasi trauma (Bentley et al., 2021). Penerapan nilai-nilai Islami juga dapat di aplikasikan melalui teknik terapi psikologi *Acceptance and Commitment Theory* dalam setting kelompok yang dapat mengatasi permasalahan kecemasan dan depresi (Bahattab & AlHadi, 2021). Alramadhan, dkk (2023) menyatakan bahwa dalam konteks perawatan individu dengan diabetes, ditemukan hubungan antara religiusitas, persepsi keseriusan kondisi, fatalisme, efikasi diri dan manajemen diri. Religiusitas menjadi unsur penting yang digunakan untuk menguatkan manajemen diri pada individu yang sakit. Lebih lanjut, Yousofvand, dkk (2023) menegaskan bahwa program *spiritual care* dapat meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan spiritualitas individu. Intervensi spiritual melibatkan adanya perhatian pada kebutuhan spiritual, perawatan religius, perawatan yang mendukung spiritual, dan evaluasi.

Dalam Islam, ajaran tasawuf merupakan disiplin ilmu yang memiliki hubungan erat dengan unsur kejiwaan. Pengalaman sufi dalam mengamalkan ajaran tasawuf terbukti meningkatkan kekuatan jiwa para sufi. Amalan tersebut mampu menyucikan jiwa, disaat yang sama para sufi dapat menghadirkan ketenangan hati dan kesehatan bagi jiwa (Arifin, 2009). Para sufi melakukan rangkaian penyucian jiwa dan penempatan hati dengan usaha *takhalliyah an-nafs*, *tahalliyah an-nafs* dan *tajalliyah an-nafs*. Juga dengan melewati tangga-tangga *maqamat* untuk mencapai *maqam* yang tinggi dihadapan Allah SWT (Arroisi, Amin, & Mukharom, 2021). Dengan mengamalkan ajaran tersebut, manusia akan menemukan kembali kejernihan jiwa yang menentramkan kehidupannya.

Konsep *maqamat* bukanlah konsep baru dalam dunia Islam. *Maqamat* merupakan perjalanan spiritual tahap demi tahap seorang sufi untuk menggapai Allah SWT yang dapat diterapkan oleh semua orang. Kedudukan atau *maqam* itu diraih dengan beribadah, kesungguhan melawan hawa nafsu (*mujahadah*) dan latihan keruhanian (*riyadah*) (Arrasyid, 2020). Selain itu, jalan *maqamat* merupakan metode penting untuk menggapai keunggulan jiwa seseorang. Karena keunggulan jiwa dan pembangunan mental seseorang dapat dibentuk melalui ketetapan iman, keteguhan

jiwa, dan kemuliaan akhlak (Muhsin, 2018). Oleh karena itu, perlu adanya kajian mengenai konsep *maqamat* diajukan sebagai metode penempaan diri dan terapi jiwa dalam menghadapi permasalahan kejiwaan di era saat ini.

Abdus Shamad al-Palimbani adalah seorang ulama sufi Melayu-Indonesia yang memiliki ajaran *maqamat* yang cukup menarik. Pada dasarnya, uraian *maqamat* al-Palimbani sebagaimana konsep *maqamat* tokoh sufi lainnya. Al-Palimbani lebih banyak mengikuti ajaran *maqamat* al-Ghazali. Meski demikian, *maqamat* al-Palimbani lebih diperkaya dengan berbagai rujukan lainnya selain al-Ghazali, juga tetap memberikan catatan, dan merujuk kepada yang lebih tepat. Sebagai contoh, menurut al-Palimbani urutan *maqamat* lebih tepat dengan apa yang dikemukakan al-Ghazali dalam *al-Arba'in Fi Ushuluddin* dibandingkan di dalam *Ihya* (Quzwain, 1985). Selain itu, al-Palimbani juga menjelaskan konsep *maqamat* dengan menyebutkan dua konsep secara bersamaan, contoh sabar dan syukur. Hal ini akan menggambarkan keterkaitan antara kedua hal tersebut dan memudahkan dalam implementasinya, sehingga dapat dijangkau oleh siapapun (Atabik, 2013). Terlebih, pemikiran al-Palimbani banyak diaktualisasikan dalam gerakan tarekat di Nusantara.

Kajian terdahulu yang membahas mengenai psikoterapi dengan konsep *maqamat* al-Palimbani belum ditemukan. Meskipun demikian, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan, yaitu karya Atabik dengan judul *Konsep Maqamat dan Ahwal Dalam Perspektif Syaikh Abd al-Shamad al-Palimbani* (Atabik, 2013), karya Nidawati dengan judul *Metode Tazkiyat Al-Nafs Abd al-Shamad al-Palimbani sebagai Psikoterapi (Studi terhadap Tujuh Tingkatan Nafs)* (Nidawati, 2016), dan karya Ihsan, dkk dengan judul *Abdus Shamad al-Palimbani's Concept of Mahabahas an Antidote to the Spiritual Crisis of Modern Man* (Ihsan, Abitolkhah, & Rahma, 2022). Dari ketiganya belum secara spesifik membahas terkait relevansi konsep *maqamat* al-Palimbani sebagai solusi dalam metode psikoterapi. Tulisan ini di susun bertujuan guna mengidentifikasi dan memproyeksikan konsep *maqamat* yang dikemukakan al-Palimbani sebagai salah satu metode terapi jiwa.

Biografi Abdus Shamad al-Palimbani

Abdus Samad al-Palimbani merupakan salah satu ulama sufi Nusantara berasal dari Palembang. Nama lengkapnya adalah Sayyid Abdus Shamad bin Abdurrahman bin Abdul Jalil bin Abdul Wahab bin Ahmad al-Mahdani (Abdullah 2015) (Herlina, 2019).

Ia lahir pada tahun 1736 Masehi atau 1150 H. Al-Palimbani memiliki pemikiran Tasawuf yang menarik untuk dikaji. Palimbani memiliki kecenderungan kepada pemikiran al-Ghazali, yang terwujud dalam dua karya al-Palimbani, yaitu, *Hidayah al-Salikin fi Suluk Maslak al-Muttaqin* yang merupakan intisari dari kitab *Bidayah al-Nihayah* dan *Sayr al-Salikin ila ibadah Rabb al-Alamin* terjemahan bahasa Melayu dari kitab *Ihya Ulumudin* (Ihsan et al., 2022). Terlihat dari karya-karyanya, al-Palimbani banyak peneliti tempatkan membawa aliran neosufisme Nusantara yang mendamaikan antara hakikat dan syariat (Rijal & Umiarso, 2018). Maka wajar jika seringkali ia disebut sebagai wakil al-Ghazali, karena kepakarannya dalam menguasai pemikiran-pemikiran Al-Ghazali.

Pendidikan Abdus Samad pertama kali dimulai dari pendidikan agama tingkat dasar yang ia dapatkan dari ayahnya, Syekh Abdul Jalil. Kemudian setelah dididik oleh ayahnya al-Palimbani dimasukan ke sebuah pondok di Pattani, Thailand. Pondok pesantren ini dikenal dengan ajarannya yang berisi ilmu-ilmu agama dan sistem pondok. Selama belajar di pondok, al-Palimbani mendapat lebih banyak pendidikan mengenai hafalan. Hal ini dikarenakan oleh sistem pondok yang mengharuskan para santrinya untuk menghafal setiap pelajaran yaitu tauhid, fikih, *tafsi*, akhlak, dan pelajaran lainnya (Ihsan et al., 2022).

Abdus Shamad al-Palimbani telah menulis banyak karya di berbagai bidang disiplin ilmu dalam studi Islam. Antara lain *Zuhratul Murid fi Bayani Kalimat al Tauhid* yang diterbitkan pada tahun 1764 M, *Hidayatu as-Salikin fi Suluki Maslaki al-Muttaqin* adalah karya pertama yang diterbitkan pada tahun 1778 M, *Siyar as-Salikin ila Ibadat Rabb al-Alamin* diterbitkan tahun 1788 M, *al-Urwatul Wutsqa wa Silsilah Waliyy al-Atqa*, *Ratib Syaikh Abdus Shamad al-Palimbani*, *Nasihatul Muslimina wa Tadzkirat al-Mu'minina fi Fadhail al-Jihad wa Karamat al-Mujtahidina fi Sabilillah*, *ar-Risalat fi Kaifiati Ratib Lailat al-Jum'ah*, *Mulani'ah fi jihad fi Sabilillah*, *Zaid al-Muttaqin fi Tauhid Rabb al-Alamin*, dan lain sebagainya (Dahri, 2010). Karya-karya al-Palimbani di tulis dalam Bahasa Arab dan sebagian lainnya dalam bahasa Melayu-Indonesia. Al-Palimbani mempunyai dua karya yang sangat fenomenal yaitu kitab *Hidayah Salikin* dan *Siyar Salikin*. Karya pertama al-Palimbani yang merupakan terjemahan dari *Bidayah al-Hidayah* karya al-Ghazali dan karya kedua merupakan rangkuman dari kitab *Ihya Ulum al-Din* karya al-Ghazali (Alhamuddin, 2018; Kazhimi, 2020; Rahmi, Dalimunte, & Fitri, 2022; Rijal & Umiarso, 2018)

Pemikiran tasawuf Palimbani memberikan warna tersendiri dalam diskursus tasawuf Nusantara. Banyak orang menduga, setelah masa Raniri, ajaran *wujudiyah* tidak lagi diajarkan sebagaimana yang dianut oleh Hamzah Fansuri dan Syamsuddin Sumatrani. Namun ternyata, menurut Chatib Quzwain dalam desertasinya membuktikan bahwa al-Palimbani menyelipkan ajaran tersebut dalam kitabnya yang tidak dibahas oleh al-Ghazali (Bruinessen, 2012). Dalam karyanya *Siyarus Salikin* dan *Hidayatus Salikin* al-Palimbani mempertemukan antara ajaran tasawuf akhlaqi al-Ghazali dan tasawuf falsafi Ibnu Arabi (Al-Sajidi, 2015). Pemikiran al-Palimbani merekonstruksi dan merevitalisasi pemikiran makrifat nusantara yang sebelumnya beraliran filosofis, dan dipertemukan dengan pemikiran makrifat Ghazali yang cenderung beraliran amali akhlaqi, tanpa mengesampingkan ajaran tasawuf falsafi. Disinilah peran besar al-Palimbani, pemikiran tasawufnya menjadi titik transisi perubahan aliran tasawuf Nusantara.

Al-Palimbani berkontribusi dalam meneguhkan posisi tasawuf sunni yang diperuntukkan bagi masyarakat awam dan pemula. Sehingga masyarakat memiliki pengetahuan tasawuf dasar terlebih dahulu sebelum mengenal ajaran tasawuf falsafi. Sebagaimana ia juga memberikan saran sebelum membaca karya-karya Ibnu Arabi, al-Jilli, al-Burhanpuri yang bercorak falsafi, hendaknya masyarakat atau para pemula mempelajari kitab-kitab karya al-Ghazali. Karena karya tersebut dianggap berbahaya dan dapat menimbulkan kesalahpahaman bagi masyarakat awam atau pemula (Bruinessen, 2012). Disinilah al-Palimbani melihat urgensi untuk menuliskan kitabnya dengan cara menerjemahkan karya-karya al-Ghazali.

Dalam pandangan al-Palimbani, ada dua jalan yang harus ditempuh untuk menggapai makrifat. Pertama melalui *fana' tauhid* dengan memandang bahwa yang ada hanya Allah, inilah jalan untuk mencapai fana' dalam tauhid. Berikutnya, yang kedua melalui jalan wujud, dengan memahami *wahdah al-Wujud* yang menganggap alam adalah penampakan dari Tuhan (Quzwain, 1985). Inilah tingkatan tauhid tertinggi yang dicapai oleh kaum *muqarrabin*. Disinilah kesadaran batin seseorang seluruhnya hanya terpusat kepada Allah dan telah mencapai puncak makrifat, itulah orang *'arif* dalam keadaan *fana'* yang mencapai puncak tauhid tertinggi. Selain itu, al-Palimbani juga menguraikan makrifat secara *tarraqi* dengan martabat tujuh (Harlis & Arrasyid, 2022; Rijal & Umiarso, 2018). Dengan kedua jalan itu, semakin nampak bahwa al-Palimbani menggabungkan antara pemikiran al-Ghazali dan Ibnu Arabi.

Konsep *Maqamat* al-Palimbani

Definisi Maqamat

Maqamat merupakan tingkatan dalam ajaran sufi untuk mencapai tujuan akhir yang disebut makrifat. Secara literal, kata *maqamat* sendiri merupakan bentuk jamak dari kata *maqam*, yang berarti stasiun, berdiri, lokasi, posisi atau tingkatan (Farhan, 2016). Seorang sufi dalam menganut ajarannya memiliki jalan (*tarekat*) yang ditempuh untuk menuju Allah SWT. Mulai dengan melakukan berbagai latihan-latihan spiritual (*riyadah*), lalu dengan bertahap menempuh berbagai tingkatan *maqamat* dan kemudian berakhir dengan mengenal Allah (Bakry, 2018). Tentu saja pencapaian ini tidak dapat dilakukan secara instan dan spontan saja. Para sufi sepakat bahwa *maqamat* merupakan hasil dari kesungguhan dalam bermujahadah kepada Allah SWT (Muhsin, 2018). Oleh sebab itu, seringkali *maqamat* disebut sebagai suatu perjalanan yang sukar dan panjang.

Menarik untuk melihat, definisi *maqamat* dari para sufi yang menjelaskan dengan keluasan ilmu dan pengalamannya sendiri. Al-Qusyairi menyebutnya sebagai adab yang diraih dengan usaha gigih melalui berbagai tingkatan-tingkatan. Maka *maqam* seseorang bergantung seberapa gigih usahanya dalam bermujahadah (Al-Qusyairi, 2014). Adapun menurut al-Hujwiri, *maqamat* merupakan keberadaan seseorang di jalan Allah yang memenuhi kewajibannya pada setiap *maqam* dan menjaganya sehingga mampu mencapai derajat kesempurnaan (Arrasyid, 2020). Secara sederhana boleh dikatakan bahwa *maqamat* merupakan kedudukan seorang hamba yang menjalani tingkatan-tingkatan menuju Allah SWT dengan menjaga keistiqomahannya sehingga mencapai derajat puncak.

Secara historis, *maqamat* sudah diperbincangkan oleh para sufi sejak abad ketiga hijriyah. Al-Hujwiri menyebut bahwa Sari as-Saqathi yang memperkenalkan konsep *maqamat* dan ahwal pertama kali dalam tradisi tasawuf, namun dari sumber lain menerangkan bahwa *maqamat* dan ahwal sudah dibicarakan oleh Dzun Nun al-Mishri (Quzwain, 1985). Terdapat pendapat lain yang menduga bahwa konsep ini sudah ada sejak abad pertama. Konsep tersebut diperkenalkan oleh menantu Rasulullah SAW yaitu Ali bin Abi Thalib. Ketika Ali ditanya terkait persoalan Iman, ia menjawab Iman dibangun atas empat pondasi yaitu kesabaran (*as-sabr*), keyakinan (*al-yaqin*), keadilan (*al-adl*) dan perjuangan (*al-jihad*), yang setiap pondasinya memiliki sepuluh *maqam*

(Farhan, 2016). Hal ini juga menjadi sebuah bukti bahwa akar dari ajaran tasawuf bersumber sudah ada dari zaman Rasulullah SAW.

Dalam tradisi tasawuf, *maqamat* seringkali berkaitan dengan ahwal. Jika *maqamat* adalah tingkatan seorang hamba atau salik (orang yang menempuh jalan Tasawuf) dalam mencapai tujuan akhir, maka ahwal adalah pengalaman batin yang dirasakan saat perjalanan tersebut (Quzwain, 1985). Al-Jurjani menyebutkan bahwa ahwal adalah pengalaman rohani yang timbul tanpa dibuat-buat atau diusahakan. Seperti gemetarnya hati pada saat melihat keagungan Allah SWT dan lain sebagainya (Al-Jurjani, 2007). Dengan demikian, ahwal merupakan suatu anugerah dari Allah SWT kepada para salik karena ketaatan dan mujahadah yang dilakukannya secara terus menerus (Arrasyid, 2020).

Terkait pengertian maupun jumlah dan perincian mengenai *maqamat* dan *ahwal* terdapat perbedaan pendapat. Dari jumlah, tokoh seperti al-Sarraj menyebutkan tujuh tingkatan *maqamat* dan sepuluh ahwal, sementara Abu Thalib al-Makki hanya menyebutkan sembilan *maqamat*, dan menerangkan bahwa *maqamat* juga merupakan inti dari ahwal. Misal “sabar dan syukur” disatu sisi menurutnya adalah ahwal, disisi lain juga merupakan *maqam*. Hal ini juga yang kemudian diikuti oleh al-Ghazali yang menyebut *maqam* sebagai tingkatan bagi orang yang sudah matang menguasainya dan *hal* adalah kondisi yang masih belum matang penguasaannya (Quzwain, 1985). Demikian juga yang kemudian diikuti oleh al-Palimbani dalam konsep *maqamat* yang ia bangun. Perbedaan ini disebabkan karena pengalaman spiritual yang dilalui para salik berbeda satu sama lain. Karena pengalaman yang berbeda-beda, maka tinggi rendahnya suatu *maqam* bergantung pada individu salik berdasarkan apa yang dikerjakan dan diberikan kepadanya

Korelasi Maqamat dan Psikoterapi

Secara umum, ajaran-ajaran tasawuf sejatinya banyak berhubungan dengan unsur kejiwaan manusia. Subtansi pembahasan dalam tasawuf banyak berbicara seputar jiwa manusia, pemeliharaan, pembinaan, maupun penyucian. Robert Frager menyebut tasawuf sebagai keilmuan memiliki fungsi psikoterapi yang mampu membantu manusia menghilangkan sifat-sifat neurotik (Frager, 2014). Terapi dengan menggunakan aspek spiritual sebagaimana yang dilakukan oleh para Sufi merupakan usaha untuk menggapai kejernihan, kebersihan dan kesucian hati (Mardiyah, 2016). Penyucian hati atau

tazkiyatuh al-nafs tersebut dapat menghilangkan sifat keji dan buruk dari dalam setiap individu. Tujuan utama dari psikoterapi adalah untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, perilaku, dan pikiran yang merugikan dan meningkatkan kesehatan mentalnya.

Signifikansi konsep *maqamat* para sufi dapat nampak pada perannya sebagai sebuah model terapi jiwa. Sebagaimana telah diuraikan terkait pengertian *maqamat*, tingkatan *maqamat* memerlukan usaha untuk mencapainya. Seorang salik harus melalui setiap tingkatan, meningkat dari satu *maqam* ke *maqam* berikutnya yang lebih tinggi. Sejatinya hal kesungguhan dan usaha ini mengandung nilai spiritual yang tinggi sehingga mampu menyelesaikan berbagai problem psikologi manusia. Zakiah Darajat menyebut bahwa permasalahan jiwa dapat lebih cepat dan lebih baik ketika diselesaikan dengan terapi menggunakan kepercayaan agama (Darajat, 1997).

Maqamat dapat menjadi upaya terapi jiwa yang memberikan kesehatan bagi jiwa dan rohani. *Maqamat* sebagai metode *tazkiyyah al-nafs* yang dianjurkan para Sufi dapat diadopsi sebagai salah satu metode bimbingan psikoterapi Islam. (Razak, Abidin, & Harun, 2023) Tingkatan *maqamat* seperti tobat, sabar, zuhud, tawakal, mahabah, makrifat, rida dan lain sebagainya merupakan bentuk pembersihan jiwa dari berbagai sifat buruk. Setiap *maqam* memiliki nilai dan tindakan yang berkaitan dengan perkembangan spiritual individu (Muhsin, 2018). Selain itu, *maqamat* juga mampu membantu seseorang dalam menetapkan tujuan, memberikan penghargaan dan motivasi kepada diri untuk lebih optimis (Razak et al., 2023, p. 72). Dengan menerapkan *maqamat* sebagai psikoterapi, individu dapat secara lebih dalam memahami hubungan dirinya dengan Tuhan, sehingga dapat meraih ketenangan jiwa dan mencapai kehidupan lebih bermakna. Selain itu, psikoterapi Islam dapat berperan untuk merehabilitasi individu yang menderita tekanan mental seperti depresi, stres, neurosis, psikosis, fobia dan sejenisnya (Razak et al., 2023).

Pada akhirnya, *maqamat* menjadi terapi jiwa yang akan mengantarkan manusia kembali sesuai fitrahnya baik secara jasmani maupun ruhani (Syukur, 2012). Meskipun *maqamat* merupakan bagian dari ajaran tasawuf, namun asas dan sumbernya tetap bersumber dari Al-Qur'an dan sunnah sehingga terdapat nilai psikologis yang terkandung didalamnya yang dapat dijadikan terapi dan obat bagi penyakit jiwa manusia. Hal ini penting sebagai upaya mewujudkan model terapi atau psikoterapi Islami yang bersumber dari ajaran Islam.

Maqamat al-Palimbani

Komponen dalam bahasan *maqamat* pada dasarnya, al-Palimbani banyak mengikuti ajaran al-Ghazali, meskipun ia banyak juga mengutip dari sumber-sumber lain. Di dalam *Sayr al-Salikin*, ia menerangkan seluruh *maqamat* yang diuraikan oleh al-Ghazali di dalam *Ihya'* dan juga merujuk kepada tokoh sufi lainnya. Mengenai urutan *maqamat*, menurut al-Palimbani lebih tepat sebagaimana telah dikemukakan oleh al-Ghazali dalam *Al-Arba'in Fi Usbuluddin*, yaitu *tobat, takut dan harap, zuhud, sabar, syukur, ikhlas, tawakal, cinta, rida* dan *mengingat mati*, yang masing-masing dipandanginya sebagai sifat terpuji yang mengandung makna ketaatan kepada Allah (Al-Falimbani, 2023). Selain itu, dalam *Hidayatus-Salikin* al-Palimbani juga menyebutkan sepuluh urutan atau macam "taat yang batin" yang merupakan lawan dari "maksiat yang batin" yang sepuluh juga jumlahnya (Al-Falimbani, 2019).

Pertama, mendaki tobat. Sebagaimana al-Ghazali serta sufi pada umumnya, al-Palimbani menempatkan tobat sebagai tangga pertama yang ditempuh oleh setiap orang untuk mencapai *maqamat*. Dalam *maqam* ini, al-Palimbani merujuk kepada al-Ghazali dengan menjelaskan makna tobat, yaitu, ilmu, hal dan perbuatan. Ilmu yang dimaksudkan adalah bahwa kesadaran akan kemudaratan setiap dosa mampu membatasi seorang hamba dengan Tuhan-Nya. Melalui kesadaran ini kemudian memunculkan dorongan dengan tekad yang kuat, untuk tidak mengulangi di masa mendatang atas berbagai kesalahan dan kekurangan di masa lalu (Al-Falimbani, 2023). Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali bahwa hakikat tobat adalah berazam untuk tidak mengulangi dosa sebelumnya. Juga menyesali dosa atas perbuatan yang telah dilakukan dengan pengetahuan yang telah didapatkan. Maka dari itu, tobat berfungsi untuk membangun jiwa manusia, dengan memunculkan kesadaran akan segala kesalahan dan kekurangan, dan bertekad untuk memperbaikinya dengan amal serta perbuatan.

Bagi para Sufi, tobat kepada Allah adalah langkah pertama menuju ketenangan jiwa. Dengan mengakui dosa dan kesalahan menjadi tahap awal untuk menyadari diri sendiri dan akhirnya menyadari keagungan Allah SWT. Tobat dapat berfungsi sebagai terapi kesehatan jiwa dalam konteks psikoterapi. Tobat merupakan bentuk dari pengobatan (kuratif), pencegahan (preventif), dan pembinaan (konstruktif). Pasien akan didorong untuk meningkatkan doa dan amal saleh. Terapi tobat ini sebagai bentuk untuk mengingat dosa masa lalu dan tidak menyebabkan pasien menjadi lesu dan tidak

bersemangat. Sebaliknya, mengingat dosa masa lalu mendorong semangat untuk beramal lebih baik lagi dan membuka peluang untuk menutupi kesalahan yang pernah dilakukan.

Kedua, memperkuat takut dan harap. Takut dan harap merupakan tahap lanjutan dari tobat. Keduanya berasal dari pengetahuan seseorang mengenai Tuhan dan mengenai hakikat dirinya (Quzwain, 1985). Rasa takut kepada Allah akan membebaskan seorang dari semua ketakutan lainnya. Selain itu juga mampu menciptakan suatu kepribadian yang disegani oleh semua orang. Al-Palimbani mengutip hadis Nabi SAW "*Barang siapa takut akan Allah Taala niscaya takut akan dia oleh tiap-tiap sesuatu; dan barang siapa takut akan yang lain daripada Allah niscaya takut ia dari pada tiap-tiap sesuatu*"(Quzwain, 1985).

Meski tidak memberikan klasifikasi tingkatan sebagaimana tobat, al-Palimbani menerangkan bahwa takut dan harap juga memiliki tingkatan berdasarkan pada tingkatan ilmu seseorang mengenai Tuhan. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang Tuhan dan dirinya, semakin takut dia kepada-Nya. Rasa takut kepada Allah dapat menghentikan seseorang untuk takut pada orang lain dan bahkan dapat menghasilkan kepribadian yang dihormati oleh semua orang. Dalam hal ini, al-Palimbani mengutip sabda Nabi SAW, "*Barang siapa takut akan Allah Taala niscaya takut akan segala sesuatu; dan barang siapa takut akan orang lain niscaya takut akan segala sesuatu.*" Maqam *khauf* dan *raja'* menurut al-Palimbani mampu menjadi terapi bagi penyakit hati. Obat yang dapat menguatkan *raja'* dapat berupa memikirkan segala nikmat Allah yang diberikan kepadanya. Seperti nikmat badan sehat, nikmat diberikan makanan, minuman dan obat-obatan menjadi bermanfaat baginya (Al-Falimbani, 2023).

Adapun fungsi dari takut dan harap secara dalam adalah sebagai metode terapi. *Takhali* berarti menghilangkan sifat berlawanan dari keduanya. Punahnya sifat tercela dari kesombongan dan kesombongan para sufi serta kembalinya fungsi *tajall*; mengisinya dengan sifat *khauf* dan tawaduk akan menghadirkan rasa ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan dalam dirinya. Dalam membangun fungsi *tahalli*, seorang sufi dengan *khauf* dan tawaduknya serta menjaga kondisinya yang baik dan positif, merupakan konstruksi yang dapat diwujudkan dengan amal saleh dan melakukan amalan yang utama dan baik (*Fadha'il al-'amal*). Proses terapi dalam hal ini membuat pasien selalu dalam ketakutan dan tawaduk dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Ketiga, menapaki jalan zuhud. Menurut al-Palimbani, zuhud adalah sikap menolak terhadap segala sesuatu yang bersifat keduniaan. Al-Palimbani yang mengikuti al-Ghazali dalam hal ini, mengartikan zuhud sebagai meninggalkan sesuatu yang dikasihi dan beralih ke sesuatu lebih baik daripadanya. Arti dari zuhud adalah meninggalkan kasih duniawi untuk mengejar akhirat. Untuk membuatnya lebih jelas, al-Palimbani membagi definisi zuhud menjadi tiga kategori. Pertama, meninggalkan sesuatu karena keinginan untuk sesuatu yang lebih baik darinya. Kedua, meninggalkan keduniaan karena mengharapkan sesuatu yang bersifat akhirat. Ketiga, meninggalkan segala sesuatu selain Allah karena cinta kepada-Nya (Al-Palimbani, 2023). Pada intinya, para ulama memberikan penjelasan bahwa zuhud adalah meninggalkan segala sesuatu selain Allah. Selain tingkatan yang disebutkan di atas, ada satu tingkatan lagi yaitu orang yang “meninggalkan hatinya dari apa pun selain Allah” baik di dunia maupun di akhirat.

Selain itu, ia juga harus berusaha memenuhi kebutuhannya dalam menjalani kehidupan zahid dengan mendekati diri kepada Allah SWT serta mengabaikan kebutuhan lainnya untuk mencapai tingkat spiritual yang tinggi (Al-Ghazālī, n.d.). Psikoterapi zuhud dapat berfungsi sebagai metode *takhalli* (pengosongan), *tajalli* (anugerah dan pengisian) dan *tahalli* (penghiasan). Dengan menggunakan Langkah *tajalli* dalam pengobatan gangguan kejiwaan, manusia harus mengikuti aturan-aturan Allah dan menahan diri dari keinginan-Nya karena mengharapkan kerelaan Allah SWT. Metode *tahalli* adalah pendekatan yang efektif untuk perawatan gangguan kecemasan, gangguan kejiwaan, dan kondisi tidak sehat mental. Sikap zuhud berarti menghindari sifat tamak (rakus) dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia (*hub-al-dunya*). Mental seorang yang zahid terbebas dari kedua sifat di atas itu sehingga akan mendatangkan kelegaan, ketenangan dan kesehatan mental. Psikoterapi zuhud dalam fungsi *takhalli* berarti pencegahan (preventif) dari pada terjebak kedalam sifat-sifat negatif di atas, sehingga melahirkan keseimbangan dan integritas yang tinggi pada diri seseorang. Berkaitan dengan fungsi *tahalli* (penghiasan diri), psikoterapi zuhud memiliki fungsi mempertahankan keadaan kesehatan mental dan ketenangan jiwa yang stabil. Dalam komponen psikoterapi zuhud, seorang terapis berfungsi sebagai motivator kepada pasien. Seorang terapis mendorong pasien agar senantiasa menjalani kehidupan yang sederhana dan tidak berlebihan (Rajab, 2010).

Kelima, memperbanyak sabar. Kesabaran menurut al-Palimbani adalah kemampuan untuk menahan diri dalam menghadapi penderitaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak dikehendaki. Kesabaran terbagi menjadi tiga tingkatan, pertama, kesabaran “orang biasa” yang disebut dengan *tashabbur* (sabar), yaitu “menahan kesulitan dan menahan kesakitan” dalam menerima hukum Allah. Kedua, kesabaran “orang-orang yang menjalani tarikat”, yaitu seseorang terbiasa dengan bersifat sabar, segala sesuatu yang sulit yang datang kepadanya menjadi mudah baginya. Ketiga, kesabaran orang arif yang telah mengenal Tuhan, yang disebutnya *ishihibar*, yaitu saat ditimpa musibah dan ia rida atas pilihan Tuhannya kepadanya (Quzwain, 1985).

Menurut maqamat sebelumnya, hanya orang yang telah mencapai tingkat pencerahan yang dapat mencapai tingkat kesabaran tertinggi. Orang-orang yang belum mencapai tingkat pencerahan memiliki *maqam* kesabaran tingkat pertama dan kedua. Menurut al-Palimbani, *maqam* kesabaran ini juga terdiri dari ilmu, urusan dan amal. Ilmu yang dimaksud dengan disini adalah ilmu atau kesadaran yang terkandung dalam kesabaran, masalahat dalam agama dan memberikan manfaat di dunia dan di akhirat. Dari ilmu inilah muncul ketekunan, yang kemudian diwujudkan dalam perilaku orang yang sabar dalam menghadapi segala penderitaan yang dialaminya. Setelah masuk ke *maqam* zuhud, seorang salik harus memiliki sifat sabar, karena menjalani *maqam* zuhud membutuhkan kesabaran yang besar (Quzwain, 1985).

Dalam psikoterapi sufistik, sabar dapat berfungsi sebagai *tajalli*, *tahalli* dan *takhalli*. Dalam peran *tajalli*, sabar menciptakan perasaan tenang dan tentram, serta mencegah gelisah dan cemas saat ditimpa musibah atau ujian. Metode *tahalli* memungkinkan seorang Sufi untuk menghiasi dirinya dengan sifat sabar, yang dapat menghasilkan kesehatan mental dan kelegaan batin. Pada tahap *takhalli*, seorang Sufi dapat menghindari dirinya dari hatuh pada hal-hal buruk dengan kesabarannya, yang berfungsi sebagai asas untuk tetap sabar. Para terapis menggunakan komponen sabar secara konsisten. Terapis memberikan arahan dan panduan kepada individu untuk senantiasa sabar dalam menghadapi musibah dan menyerahkan segala keputusan kepada takdir Allah. Seseorang dapat mengamalkan ajaran kesabaran dapat mengalami kehidupan yang lebih tenang karena adanya keyakinan bahwa semua yang menyimpannya adalah ketentuan dari Allah SWT (Rajab, 2010).

Keenam, memperbanyak syukur. Bagi para sufi memandang Tuhan dalam kondisi senang lebih sulit dibandingkan memandang-Nya dalam kondisi penderitaan. Oleh karena itu, para sufi yang berani menjalani hidup mewah, seperti Haris al-Muhasibi misalnya, dianggap telah mencapai tingkat tasawuf yang tinggi. Al-Qur'an juga mengatakan bahwa "*Jika ditimpa kesusahan, manusia selalu berdoa kepada Allah dan berserah diri kepada-Nya, namun setelah mendapat kesenangan, banyak di antara mereka yang menyekutukan-Nya*". Orang-orang di dalam *maqam* zuhud, yang menghindari keinginan duniawi, memiliki hubungan yang hangan dengan Tuhan. Orang-orang dalam *maqam* sabar, di sisi lain memiliki hubungan dengan Tuhan melalui penderitaan yang ditakdirkan untuk mereka. Namun, orang yang telah mencapai keadaan bersyukur ini dapat melihat wajah Tuhan dalam segala nikmat yang diberikan kepadanya (Quzwain, 1985).

Rasa syukur atas segala nikmat Allah harus dilakukan dalam bentuk amal, baik yang dilakukan dengan hati, diucapkan dengan lidah, atau dilakukan dengan anggota tubuh. Berbeda dengan *maqam-maqam* sebelumnya, *maqam* syukur menuntut perbuatan baik yang dapat memberikan manfaat bagi semua orang. Jika salik memilih untuk. Jika seorang salik memilih untuk mencurahkan hatinya kepada Tuhan di *maqam* zuhud, seorang salik harus menunjukkan rasa bersyukur kepada Allah dengan cara mengabdikan kepada masyarakat. Hal ini memerlukan keikhlasan yang tinggi, agar semua amal shaleh yang dilakukannya mencapai tujuan sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan. Oleh karena itu, Syukur ini juga harus diiringi dengan rasa Ikhlas, seperti zuhud yang disertai dengan sabar.

Dalam psikoterapi sufistik, syukur dapat digunakan dengan metode *takhalli*, *tajalli*, dan *tahalli*. Penghapusan sifat buruk seperti tamak, benci, sombong, pesimis dan dengki. Kemudian diisi dengan sifat syukur dan dapat mempertahankan nilai yang serupa dengan sifat syukur dalam hal pencegahan (*preventive*), pengobatan (*curative*), dan pembinaan (*constructive*) diri untuk menjadikan manusia yang bebas dari gangguan kejiwaan, kesusahan, dan kecemasan.

Psikoterapi syukur pada dasarnya bertujuan untuk mengubah jiwa seorang sufi menjadi manusia yang memiliki jati diri dan kesehatan jiwa yang sempurna. Ajaran tentang syukur adalah salah satu komponen pemulihan tasawuf dan sufi. Seseorang yang pandai bersyukur, niscaya akan tenang jiwanya, pikirannya akan sehat dan akan mendapatkan kebahagiaan. Seorang terapis mengajarkan agar selalu belajar bersyukur

atas nikmat yang sederhana, sehingga nikmat yang sederhana akan berubah menjadi nikmat yang besar yang dapat disyukuri. Dengan demikian akan tercapai ketenangan pikiran dan kesehatan mental dalam jiwa (Rajab, 2010).

Ketuju, menjaga keikhlasan. Al-Palimbani mengutip sebuah Hadis Nabi SAW yang menerangkan bahwa apabila seorang hamba Allah beramal dengan ikhlas karena Allah selama empat puluh hari, pasti mengalir mata air hikmah dari dalam hatinya melalui lisannya. Yang dimaksudkan dengan mata air hikmah di sini ialah makrifat dan tauhid selanjutnya melahirkan *maqam* tawakal, karena "*apabila seorang hamba sampai ke maqam makrifat itu,*" demikian dikatakan oleh Al-Hallaj, "*Allah Taala mewahyukan kepadanya melalui lintasan-lintasan hatinya, dan tanda orang arif itu kosong hatinya dari dunia dan akhirat*" (Quzwain, 1985).

Jadi ikhlas adalah sifat yang sangat erat kaitannya dengan pencegahan (*preventive*), perawatan (*curative*) dan pembinaan (*constructive*). Dalam psikoterapi sufistik maupun kesehatan jiwa, ikhlas dapat berfungsi dalam metode *takhalli*, *tajalli* dan *tahalli*. Melalui fungsi *takhalli*, seorang Sufi dapat menyingkirkan kekurangan, keburukan dan kerusakan moral dengan mengisinya (*tajalliyyah al-nafs*) dengan sifat taqwa dan ikhlas sehingga mereka berada dalam pemeliharaan diri (*tahalliyyah al-nafs*) untuk tetap berada dalam keadaan yang positif. Sikap ikhlas dalam psikoterapi sufistik akan dapat mewujudkan kebahagiaan, ketenangan dan kesehatan jiwa. Semakin kuat melekat keikhlasan pada seorang Sufi, semakin memahami makna hidup (*the meaningful life*) dan kesehatan jiwa dapat diraih. Keikhlasan merupakan prinsip asasi dalam tasawuf. Seorang terapis dapat memotivasi untuk ikhlas dalam beramal tanpa dicampuri oleh rasa riya'. Dengan demikian secara bertahap akan muncul ketenangan dan kesehatan jiwa (Rajab, 2010).

Kedelapan, merawat tawakal. Menurut al-Palimbani tawakal terbagi menjadi tiga tingkatan. Pertama, menyerahkan diri kepada Allah seperti seorang yang memberikan kekuatan kepada wakilnya dalam suatu perkara. Kedua, menyerahkan diri kepada-Nya seperti seorang anak kecil yang menyerahkan semua masalahnya kepada ibunya. Dan ketiga, menyerahkan diri kepada Allah seperti mayat di tangan orang yang memandikannya. Pada tingkat pertama, orang yang bertawakal masih berusaha dalam batas-batas tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, seperti halnya orang yang berwakil harus melakukan usaha tertentu untuk memenangkan perkaranya. Pada tingkat kedua, orang yang bertawakal tidak lagi berusaha selain meminta apa yang

diinginkannya kepada Allah, seperti anak kecil meminta dan mengadu kepada ibunya. Namun, orang yang sudah mencapai tingkat tawakal yang ketiga tidak lagi berusaha dalam bentuk apapun juga, bahkan meminta sesuatu kepada Tuhan karena ia telah berpegang kepada karunia Allah dan percaya bahwa Allah Taala akan memberikan hajatnya tersebut (Abbas, 2019; Quzwain, 1985).

Dalam konteks ini, al-Palimbani tidak mengartikan bahwa orang yang bertawakal sama dengan seorang fatalis yang tanpa upaya menyerah pada nasibnya. Menurut al-Palimbani, sebuah gagasan yang menyatakan bahwa orang yang bertawakal tidak melakukan upaya apa pun dari segi fisik maupun mental adalah gagasan orang jahil atau kepercayaan jabariyah yang bertentangan dengan ajaran Islam. Orang yang bertawakal akan berusaha mencapai apa yang dibutuhkannya menurut batas-batas yang wajar.

Kesembilan, menggapai *maqam* mahabah. *Maqam* mahabah adalah *maqam* tertinggi dan terakhir dalam pandangan al-Palimbani. Segala *maqam* sebelumnya adalah pendahuluan untuk mencapainya, dan segala *maqam* yang sesudahnya adalah buahnya. Selain itu, disebutkan bahwa martabat makrifat adalah satu-satunya setelah *mahabah*. Namun, al-Ghazali dan al-Palimbani tidak menyebut makrifat sebagai *maqam* atau *hal*, karena *maqamat* dan ahwal hanyalah tahap-tahap yang dilewati seorang salik untuk mencapai tujuan akhir yang disebut makrifat.

Makrifat yang hakiki, menurut al-Palimbani akan lahir dari rasa cinta (mahabah). Namun cinta yang hakiki kepada Allah itu hanya lahir dari makrifat. Dalam hal ini ia mengutip Syaikh Raslan Ad-Dimasyqi yang menerangkan bahwa "*Jalan yang terlebih segera menyampaikan kepada makrifah Allah itu kasih akan Allah Taala, bukan jalan amal... dan fana daripada segala yang lain dari pada Allah Taala... syuhud akan Allah Taala, yakni semata-mata memandang akan Allah Taala dengan mata hati pada sekalian perbuatan dan segala kelakuan.*" Maka dari itu, *mahabah* dan makrifat merupakan dua hal yang dapat menjadi sebab sekaligus menjadi akibat dari yang lain. Al-Palimbani mengatakan, rasa kasih kepada Allah membawa kepada makrifat Allah Taala dan makrifat Allah itu melazimkan sebenar-benar kasih akan Allah (Quzwain, 1985).

Al-Palimbani menegaskan sebagaimana halnya al-Ghazali bahwa yang sebenarnya patut dicintai hanya Allah. Rasa cinta selain kepada Allah, bukan dari segi hubungannya dengan Allah, akan tetapi karena kejahilan dan kedangkalan makrifat

akan Allah, segala sebab yang melahirkan cinta, sebenarnya hanya akan ada serta terkumpul semuanya pada Allah. Menurut al-Palimbani tanda-tanda orang yang mencintai Allah adalah sebagai berikut, dalam hal ini al-Palimbani mengutip perkataan al-Ghazali mengenai hal tersebut.

Al-Palimbani yang juga mengutip al-Ghazali menyebut tanda-tanda orang yang mencintai Allah adalah sebagai berikut. Sebagaimana halnya al-Ghazali, nampaknya menurut al-Palimbani, cinta sadar yang melahirkan dirinya melalui saluran syariat bukan sejenis cinta yang melahirkan ucapan-ucapan *syathahat* yang sering bertentangan dengan prinsip-prinsip ajaran syariat. Adapun ciri dari orang yang berada pada *maqam mahabbah* ini menurut keterangan di atas antara lain selalu berzikir, munajat, mengerjakan shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, dengan rasa cinta kepada Tuhan yang dapat mengalahkan hawa-nafsunya, sehingga dalam dirinya merasakan lezatnya mentaati semua ajaran syariat, kasih kepada semua yang dikasihi Allah dan benci kepada semua yang dibenci-Nya (Quzwain, 1985).

Dengan *al-mahabbah* dan *al-makrifat*, para sufi mendapatkan ikatan yang kuat dengan "cinta Tuhan" dan dorongan untuk berbuat baik dan berkorban untuk mencapai cinta. *Al-Makrifat* adalah intuisi bawah sadar manusia yang didapatkan dari ketajaman hati setelah sekian lama melakukan latihan ruhani. Orang sabar yang mencintai Ilahi akan memperoleh kebahagiaan, kedamaian, dan kemenangan. Sebaliknya, jika cinta ilahi berkurang dan lenyap, maka ia akan kembali terjerumus ke dalam kegersangan serta kesedihan. Begitu pula dengan *al-makrifat* karena membuat seseorang merasa mistis melihat Tuhan dan yakin bahwa Tuhan selalu membimbing perjalanan hidupnya. Hadirnya *al-makrifat* menciptakan keadaan tenteram, damai dan tenteram batin. *Al-mahabbah* dan *al-makrifat* tidak dapat diperoleh tanpa kebiasaan keagamaan pribadi. Terapis dapat memberikan motivasi untuk selalu memperbaiki diri melalui zikir dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara beribadah kepada-Nya (Ibrahim, Usman, & Shahabudin, 2022).

Kesepuluh, menggapai rida. Rida merupakan buah dari *mahabbah* dianggap oleh Al-Palimbani sebagai *maqam* tertinggi. Al-Palimbani mengatakan bahwa arti dari rida adalah “*tidak menyangkali akan segala perbuatan yang diperlakukan Allah atasnya dan atas orang yang lain padanya, karena sekalian perbuatan yang wugu' (terjadi) di dalam dunia ini perbuatan-Nya dan wajib ia rida akan perbuatannya*”. Dalam hubungan ini, antara lain ia mengutip sebuah cerita bahwa Rabi'ah al-Adawiyah pernah ditanya,

“*Bilakah seorang hamba Allah rida kepada-Nya?*” Jawabnya, “*apabila kegembirannya menerima musibah sama dengan kegembirannya menerima nikmat.*”

Oleh karena itu, *maqam* rida mencerminkan puncak ketenangan jiwa seorang Sufi yang tidak lagi digoncangkan oleh apapun, karena baginya segala sesuatu yang terjadi di dunia adalah hasil dari kodrat dan iradat-Nya yang mutlak dan harus diterima dengan senang hati. *Maqam* rida ini lebih tinggi dari *maqam* sabar, karena pengertian sabar itu masih terkandung di dalamnya pengakuan adanya sesuatu yang menimbulkan penderitaan, sedangkan orang yang sudah berada di *maqam* rida ini tidak lagi membedakan antara musibah dan nikmat, semuanya menerima dengan senang hati, karena semuanya adalah perbuatan Tuhan. Yang dimaksudkan dengan rida terhadap semua yang diridai Allah, sebagai hasil dari cinta yang benar tulus kepada-Nya. Dengan kata lain, pada *maqam* tertinggi ini segala kehendak dan keinginan yang menggambarkan tuntutan hawa nafsu manusia telah dihapus di tingkat tertinggi ini oleh kehendak Tuhan, yang telah menjadi inti dari wujud-Nya (Quzwain, 1985).

Rida dapat berfungsi sebagai inovasi, integritas dan kekuatan spiritual dalam psikoterapi sufistik. Jika demikian maka rida berlaku untuk *takhalliyah al-nafs*, *tajalli al-nafs*, dan *takhalliyah al-nafs*. Ketiga fungsi ini di dalam psikoterapi sufistik memiliki kesamaan dengan metode kesehatan mental dan rida adalah metode pencegahan (preventif), pengobatan (kuratif) dan pembinaan (konstruktif). Seorang Sufi dapat mencapai kebahagiaan, kelestarian, keserasian, dan kesehatan jiwa apabila fungsi *takhalliyah al-nafs*, *tahalliyah al-nafs* menguasai dirinya. Oleh karena itu, keridaan dengan muatan yang menyertainya adalah upaya untuk menghilangkan pandangan buruk terhadap Tuhan dan menggantinya dengan keyakinan bahwa apa yang diberikan oleh Allah SWT kepada seorang ‘*abid* (hamba) mempunyai hikmah yang mendalam dan hanya dapat diketahui oleh sebagian orang yang dikehendaki Ilahi. Dalam amalan terapi, seorang terapis dapat menggunakan metodologi psikoterapi rida kepada pasien, supaya dia senantiasa mencari keridaan Allah SWT yaitu dengan melakukan ketaatan dan ketaqwaan. Dalam proses ini, seorang pasien membiasakan dirinya untuk rida dan berusaha untuk mencapai rida Allah SWT (Rajab, 2010).

***Maqamat* Sebagai Elemen Terapi**

Maqamat sebagai sebuah amalan hati dapat menjadi metode pengobatan jiwa. Oleh karena itu, pada bagian ini akan berfokus pada konsep *maqamat* al-Palimbani

yang telah dipaparkan sebelumnya sebagai sebuah psikoterapi sufi yang mengedepankan praktik dan amalan tertentu. Merujuk pada pemaparan konsep *maqamat* sebelumnya, dapat dirumuskan model psikoterapi Islam dengan empat proses atau tingkatan terapi, yaitu penyucian diri, pendidikan jiwa, penguatan jiwa dan memulihkan jiwa.

Pada tahap awal adalah proses pembersihan diri, dalam hal ini berada pada *maqam* tobat. Al-Palimbani menyebut bahwa tobat adalah jalan pembuka dan kunci kemenangan bagi seorang salik (Al-Falimbani, 2019). Hal yang ditekankan oleh al-Palimbani agar tobat dapat menjadi alat untuk membersihkan diri. Maka pemenuhan syarat-syarat tobat menjadi langkah utama. Karena hakikat tobat adalah melepaskan hati dari segala dosa, maka tobat adalah setengah daripada amal batin. Syarat tobat yaitu meninggalkan kemaksiatan, menyesali atas perbuatannya dan bercita-cita tidak kembali kepada maksiat itu selamanya (Al-Falimbani, 2023, v. 4, p. 37). Pada *maqam* tobat ini, seorang salik akan berinteraksi secara lahir dan batin kepada Allah secara langsung. Dengan langkah awal ini akan membersihkan diri dari segala kotoran dan menanamkan jiwa dengan ketenangan dan kebahagiaan. Perjuangan awal ini menentukan pada langkah-langkah berikutnya.

Selanjutnya, tingkatan kedua adalah pendidikan jiwa yang melibatkan *maqam* sabar dan syukur, takut dan harap, dan juga zuhud. Pada tingkatan ini, jiwa yang pada tingkatan sebelumnya telah dibersihkan, kini dilatih dan di didik agar dapat terasah dan tertata lebih baik. Diawali dengan *maqam* sabar dan syukur, seorang salik akan diasah jiwanya, ia dituntut untuk sabar pada saat menemui kemudahan dan bersyukur saat memberi manfaat (Al-Falimbani, 2023). Jiwa akan dilatih untuk sabar menahan hawa nafsu dalam berbagai keadaan. Sabar terhadap kesulitan menghadapi yang fardhu, sabar meninggalkan semua yang diharamkan dan sabar menghadapi musibah yang datang (Al-Falimbani, 2023). Sementara itu, dengan syukur akan mendidik jiwa untuk mengembalikan semuanya kepada sang pemberi. Seorang salik dilatih untuk mensyukuri nikmat dengan hati, lisan dan perbuatannya (Al-Falimbani, 2023).

Pada tahapan selanjutnya, jiwa seorang akan dididik melalui *maqam* raja', *khauf* dan zuhud. Pada *maqam* raja', hati seseorang akan dilatih menanti sesuatu yang disukai, yaitu mengharap akan rida Allah SWT (Al-Falimbani, 2023). Hal semacam ini dapat menanamkan jiwa untuk selalu berbaik sangka dengan segala ketentuan yang Allah SWT tetapkan. Sementara itu, *khauf* akan mengiringi *raja'* sebagai aspek pengenalan diri.

Jiwa akan tersadar akan keagungan Allah serta rasa insaf akan kelemahan dan ketidakberdayaan diri (Al-Falimbani, 2023). Selanjutnya, zuhud akan melatih jiwa agar meninggalkan kegemarannya terhadap semua hal yang bersifat keduniaan, dan gemar dengan semua yang bersifat keakhiratan (Al-Falimbani, 2023). Maka al-Palimbani juga menyebut *maqam* faqir beriringan dengannya. Dengan langkah-langkah inilah jiwa kemudian akan didorong untuk meninggalkan kecondongannya terhadap hawa nafsu yang banyak menyebabkan penyakit jiwa.

Peringkat selanjutnya adalah penguatan jiwa. Seorang salik akan dikuatkan hati dan jiwanya dengan *maqam* tawakal dan ikhlas. Dengan tawakal, jiwa seseorang akan dikuatkan untuk senantiasa bergantung sepenuhnya kepada Allah SWT (Al-Falimbani, 2023). Demikian juga *maqam* ikhlas, yang berarti ia mengerjakan seluruh amalnya semata-mata karena Allah. Derajat ini lebih tinggi dari orang yang beribadah karena *raja'* atau *khauf* (Quzwain, 1985). Jiwa orang yang benar-benar bertawakal dan ikhlas kepada Allah SWT tidak akan mengalami kebingungan dan ketegangan serta tidak akan merasa khawatir terhadap apapun yang akan terjadi. Hal ini karena keyakinannya yang kuat terhadap segala urusan kepada Allah SWT yang telah menetapkan hikmahnya sendiri.

Sementara itu, peringkat terakhir adalah tahap memulihkan dan mempertahankan kebersihan jiwa. Setelah jiwa melalui beberapa tahap sebelumnya, di tahap ini adalah tahap pemulihan, dicapai dengan *maqam rida* dan *mahabah*. Rida akan membentuk seseorang lebih teguh dan tahan terhadap segala macam keadaan. Karena iman tertinggi adalah pada saat rida akan segala takdir Allah SWT (Al-Falimbani, 2023). Kondisi ini akan menghindarkan seseorang dari penyakit-penyakit hati. Selain itu, dalam tingkatan ini juga ditanamkan *maqam mahabah*, rasa cinta, sayang dan rindu kepada Allah SWT. *Maqam* ini merupakan puncak tertinggi derajat, dan langkah terakhir untuk menggapai *ma'rifatullah* (Al-Falimbani, 2023). Kecintaannya kepada Allah melebihi kecintaannya terhadap dirinya sendiri. Keseluruhan tingkatan tersebut adalah proses terapi yang harus dilalui setiap tahapannya, agar dapat sampai pada tahap terakhir pemulihan dan penjagaan jiwa dari penyakit.

Simpulan

Maqamat dapat digunakan sebagai metode yang diadaptasi dalam pengobatan jiwa secara menyeluruh. Gagasan al-Palimbani di atas merupakan simpulan dan

kumpulan yang digali dari pemikiran tokoh Tasawuf, utamanya al-Ghazali, yang juga banyak merujuk kepada pemikiran Abu Thalib al-Makki dan lain-lainnya. Konsep ini dapat menjadi pelengkap dari problem yang dihadapi oleh psikoterapi modern saat ini. Khususnya di kalangan pasien Muslim. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pemikiran Tasawuf Abdus Samad al-Palimbani, terutama yang berkaitan dengan *maqamat* memiliki nilai yang sangat tinggi dan dapat dijadikan fondasi metode terapi dalam pengobatan jiwa. Lebih lanjut, penelitian ini mengusulkan empat tingkatan penting dalam proses pemulihan jiwa manusia, yaitu pertama, penyerahan diri kepada Allah (tobat), kedua, latihan dan pendidikan jiwa (takut, harap, zuhud, sabar dan syukur), ketiga, penguatan jiwa (ikhlas dan tawakal), keempat, mempertahankan dan memulihkan jiwa (mahabah dan rida).

Referensi

- Abbas, P. (2019). Analyzing the Concept of Tawakal in Al-Palimbani's Paradigm of Tasawuf. *ESENSIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 17–36.
- Al-Falimbani, A. S. (2019). *Hidayatus Salikin Fi Suluki Maslakil Muttaqin*. (A. F. Zamzam, Ed.). Selangor: Galeri Ilmu Sdn. Bhd.
- Al-Falimbani, A. S. (2023). *Sairus Salikin*. (A. F. bin Zamzam, Ed.) (Jilid 4). Banjarbaru: Darussalam Yasin.

- Al-Ghazālī, A. Ḥāmid. (n.d.). *Ihya' Ulumuddin, Jilid IV*.
- Al-Jurjani, A. S. al-S. 'Ali I. M. (2007). *Kitab al-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kitab al-Nafis.
- Al-Qusyairi, A. al-Q. (2014). *Risalah Qusyairiyah* (Terj. Luqm). Surabaya: Risalah Gusti.
- Al-Sajidi, S. N. (2015). Filsuf dan Ulama tasawuf dari Palembang. Halaqah Melayu (Sebangsa secita setuturan).
- Alhamuddin, A. (2018). Abd Shamad Al-Palimbani's Islamic Education Concept: Analysis of Kitab Hidayah Al-Salikin fi Suluk Masalak Lil Muttaqin. *QIJIS (Qudus International Journal of Islamic Studies)*, 6(1), 89–102.
- Aramadhan, F., Herring, R. P., Beeson, W. L., Nelson, A., & Shah, H. (2023). Religiosity and type 2 diabetes self-management among Muslims residing in California. *Heliyon*, 9(9), e19725. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19725>
- Arifin, I. Z. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arrasyid. (2020). Tasawuf dan Problematika Modernitas : Menimbang Maqamat dan Ahwal Abu Nashr As-Sarraj. *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 4(1), 35–44.
- Arroisi, J. (1925). Spiritual Healing. *Tsaqafah*, 2(3388), 1091–1092. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.3388.1091-c>
- Arroisi, J., Amin, M. 'Izzatul, & Mukharom, R. A. (2021). Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 70–92.
- Atabik. (2013). Konsep Maqamat dan Ahwal Dalam Perspektif Syaikh Abd Al-Shamad Al-Palimbani. Purwokerto: STAIN Purwokerto.
- Badri, M. (1979). *The Dilemma of Muslim Psychoogists*. (M. L. Publishers, Ed.). London.
- Badri, M. dkk. (2016). No Title. *Islamia: Majalah Pemikiran dan Peradaban Islam*. Jakarta: INSIST.
- Baharuddin, E. Bin, & Ismail, Z. B. (2015). 7 Domains of Spiritual Intelligence from Islamic Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 211, 568–577. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.075>
- Bahattab, M., & AlHadi, A. N. (2021). Acceptance and commitment group therapy among Saudi Muslim females with mental health disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 86–91. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.005>
- Bakry, M. M. (2018). Maqamat, Ahwal dan Konsep Mahabbah Ilahiyah Rabi'ah Al-

- Adawiyah (Suatu Kajian Tasawuf). *Jurnal al-Asas*, 1(2), 76–101.
- Bentley, J. A., Feeny, N. C., Dolezal, M. L., Klein, A., Marks, L. H., Graham, B., & Zoellner, L. A. (2021). Islamic Trauma Healing: Integrating Faith and Empirically Supported Principles in a Community-Based Program. *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(2), 167–192. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.10.005>
- Bruinessen, M. van. (2012). *Kitab Kuning, Pesantren dan Tarekat*. Yogyakarta: Gading Publishing.
- Dahri. (2010). *Buku kajian Naskah Klasik Buku Tasawuf*. Jakarta: Penerbit Maloho Jaya Abadi Press.
- Darajat, Z. (1997). *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Farhan, I. (2016). Konsep Maqamat dan Ahwal Dalam Perspektif Sufi. *Yaqzhan*, 2(2), 153–172.
- Fragar, R. (2014). *Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*. Jakarta: Zaman.
- Freud, S. (1949). *An Outline of Psychoanalysis*. New York: The Norton Library.
- Harlis, S. A., & Arrasyid, A. (2022). The Suluk of The Salik in the Concept of Seven Stages (Martabat Tujuh) of Abdel Samad al-Palimbani. *Jurnal Theologia*, 33(1), 87–100. <https://doi.org/10.21580/teo.2022.33.1.12575>
- Hojjati, A., Rahimi, A., Farehani, M. D., Sobhi-Gharamaleki, N., & Alian, B. (2014). Effectiveness of Quran Tune on Memory in children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 283–286. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.699>
- Ibrahim, M., Usman, A. H., & Shahabudin, M. F. R. (2022). Psikoterapi al-Ghazālī: Kajian Terhadap Maqāmāt dalam Kitab Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn. *Islamiyyat*, 44(IK), 85–95. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2022-44ik-9>
- Ihsan, N. H., Abitolkhah, A. M., & Rahma, I. M. (2022). Abdus Shamad al-Palimbani’s Concept Of Mahabbah As An Antidote To The Spiritual Crisis Of Modern Man. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 20(1).
- Kazhimi, A. B. (2020). Konsep Suluk ‘Abd al-Samad al-Falimbani: Studi Kitab Siyar al-Salikin fi Tariqah al-Sadat al-Sufiyah. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 6(1), 92–106.
- Mardliyah, D. A. (2016). Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 14(2), 234–244.
- Muhsin, S. B. S. (2018). Sumbangan Abu Talib al-Makki Terhadap Pembangunan

- Psikologi Insan. *Afkar*, 20(1), 109–142.
- Najati, U., & Al-Sayyid, 'Abd al-Halim Mahmud. (2008). *'Ilm al-Nafs fi al-turats al-Islamy*. Cairo: Dar al-Salam.
- National Survey Report. (2022). Center for Reproductive Health.
- Nidawati. (2016). *Metode Tazkiyat Al-Nafs Abd Al Shamad Al Palimbani sebagai Psikoterapi (Studi terhadap Tujuh Tingkatan Nafs)*. UIN Antasari.
- Quzwain, M. C. (1985). *Mengenal Allah : Suatu Studi Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh Abdus-Samad Al-Palimbani*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Rahmi, N., Dalimunte, N. A., & Fitri, N. (2022). Kajian Naskah Klasik: Kitab Sira Al-Salikin Karya Syeikh Abdus Shamad Al-Palimbani. *Logika: Jurnal Penelitian Universitas Kuningan*, 13(2), 229–239.
- Rajab, K. (2010). Psiko Spiritual Islam: Sebuah Kajian Kesehatan Mental Dalam Tasawuf. *Millah, ed(khus)*, 139–159. <https://doi.org/10.20885/millah.ed.khus.art8>
- Razak, M. A. A., Abidin, M. S. Z., & Harun, M. S. (2023). Islamic Psychospiritual Theory According to the Perspective of Maqasid al-Sharia. *Islamiyyat*, 45(1), 69–79.
- Rijal, S., & Umiarso, U. (2018). Rekontekstualisasi Konsep Ketuhanan Abd Samad Al-Palimbani. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 8(1), 83–112.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing : Terapi dalam Literatur Tasawuf, 20(November), 391–412.
- Volkov, S. (2023). *Mental health. WHO* https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.
- Yaacob, N. R. N. (2013). Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-spiritual Conception. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 182–187. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.220>
- Yousofvand, V., Torabi, M., Oshvandi, K., Kazemi, S., Khazaei, S., Khazaei, M., & Azizi, A. (2023). Impact of a spiritual care program on the sleep quality and spiritual health of Muslim stroke patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 77, 102981. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102981>

----- *Halaman ini sengaja dikosongkan* -----