

Integrasi Maqam Tasawuf dalam Psikoterapi Islam: Pendekatan Spiritual terhadap Kesehatan Mental

Dian Siti Nurjanah

Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati
Bandung, Indonesia
Email: diansitinurjanah@uinsgd.ac.id

Medina Chodijah

Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati
Bandung, Indonesia
Email: medinachodijah@uinsgd.ac.id

Diterima: 20 Januari 2025, Revisi: 22 Maret 2025, Disetujui: 23 Mei 2025

ABSTRACT

This study aims to examine five principal *maqamat* (spiritual stations) in Sufism—repentance (*taubah*), detachment (*zuhud*), patience (*sabr*), trust in God (*tawakkul*), and contentment (*rida*)—and to analyze their characteristics and therapeutic value within the framework of Islamic psychotherapy. Employing a qualitative approach through library research, this study explores classical and contemporary Sufi texts to identify the psycho-spiritual dimensions embedded in each *maqam*. The findings reveal that each *maqam* contains psychological indicators that contribute to overcoming anxiety, emotional stress, and psychosomatic disorders. *Taubah* serves as a foundation for spiritual purification; *zuhud* as detachment from worldly attachment; *sabr* as spiritual resilience; *tawakkul* as the embodiment of divine unity (*tawhid*); and *rida* as the ultimate acceptance of divine decree. Together, these *maqamat* form a coherent framework of spiritual therapy, highly applicable in Islamic psychotherapy practices. The primary contribution of this study lies in reinforcing Islamic spirituality-based psychotherapy through the integration of Sufi *maqamat* into theoretical frameworks of mental health. It also enriches interdisciplinary discourse between Sufism and psychology, and opens opportunities for developing contextual Sufi-based therapeutic approaches relevant to modern society.

Keywords: maqam, Sufism, Islamic psychotherapy, mental health, spirituality

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lima maqam utama dalam tasawuf—taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha—serta menganalisis karakteristik dan nilai terapetiknya dalam konteks psikoterapi Islam. Menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian ini menelaah konsep-konsep sufistik dari sumber klasik dan kontemporer untuk mengidentifikasi dimensi psikospiritual yang melekat dalam setiap maqam. Hasil analisis menunjukkan bahwa maqam-maqam tersebut memiliki indikator kejiwaan yang berperan dalam mengatasi kecemasan, tekanan batin, dan gangguan psikosomatis. Taubat menjadi fondasi penyucian diri; zuhud sebagai pelepasan keterikatan duniawi; sabar sebagai bentuk daya tahan spiritual; tawakal sebagai manifestasi tauhid; dan ridha sebagai puncak penerimaan terhadap ketetapan Allah. Keseluruhan maqam ini membentuk kerangka terapi spiritual yang berkesinambungan, relevan diterapkan dalam praktik psikoterapi berbasis nilai-nilai keislaman. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penguatan pendekatan psikoterapi berbasis spiritualitas Islam melalui integrasi konsep maqam tasawuf dalam kerangka teoretis kesehatan mental. Penelitian ini juga

memperkaya kajian interdisipliner antara tasawuf dan psikologi, serta membuka peluang pengembangan terapi berbasis nilai-nilai sufistik yang kontekstual dengan realitas masyarakat modern.

Kata Kunci: maqam, tasawuf, psikoterapi Islam, kesehatan mental, spiritualitas

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna karena dibekali oleh Allah dengan dimensi fisik (biologis), psikis, dan spiritual (Chusna & Anwar, 2024). Ketiga aspek ini saling terkait dan membentuk suatu kesatuan utuh, sehingga menjadikan manusia sebagai makhluk holistik. Menurut Abu Zaid alBalkhi, gangguan pada salah satu aspek dapat berdampak langsung terhadap keseimbangan aspek lainnya (Sugiarti, 2021). Sebaliknya, jika salah satu aspek berada dalam kondisi sehat, maka hal tersebut akan turut menunjang kesehatan aspek lainnya.

Selanjutnya, Undang-Undang Kesehatan Tahun 2009 Bab I Pasal 1 menegaskan bahwa sehat tidak hanya berarti bebas dari penyakit, melainkan juga mencakup kondisi jasmani, rohani, sosial, dan spiritual yang seimbang (Japar, Semendawai, & Fahrudin, 2024). Definisi ini diperkuat oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 1975, yang menyatakan bahwa sehat merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, dan bukan semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan (Nuryasmin, 2021). Dengan demikian, konsep sehat menekankan pada keberfungsian menyeluruh individu dalam berbagai aspek kehidupannya.

Selain itu, pandangan keagamaan juga menegaskan pentingnya keseimbangan multidimensi dalam konsep sehat. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Musyawarah Nasional Tahun 1983 menyimpulkan bahwa sehat adalah karunia Allah SWT berupa ketahanan jasmani, rohani, dan sosial yang wajib dijaga dan disyukuri melalui pelaksanaan perintah agama serta pengembangan potensi diri (Karimullah, 2023; Qulyubi, Syarief, Fuaidi, & Baidlowi, 2017). Pandangan ini kemudian diperluas dalam UU Kesehatan Nomor 2 Tahun 1992 yang memasukkan aspek ekonomi sebagai

bagian integral dari kondisi sehat (Riyanto & Winarni, 2022). Oleh karena itu, sehat mencakup empat dimensi utama: fisik, mental, sosial, dan ekonomi, yang semuanya saling menopang satu sama lain.

Masing-masing dimensi tersebut memiliki makna yang spesifik. Kesehatan fisik mengacu pada fungsi organ tubuh yang normal dan tidak adanya rasa sakit, sedangkan kesehatan mental melibatkan pengelolaan pikiran, emosi, dan spiritualitas yang optimal (Batlajery & Soegijono, 2019). Sehat secara sosial ditandai dengan kemampuan berinteraksi tanpa diskriminasi (Abutoraabi, Amini Rarani, Nosratabadi, & Mirlohi, 2020), dan sehat secara ekonomi mengacu pada kapasitas untuk berkarya, produktif, dan bermanfaat bagi orang lain di sekitarnya (Manseau, 2014). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek ini bekerja secara simultan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Ketidakseimbangan satu aspek akan memengaruhi yang lainnya, dan sebaliknya, peningkatan pada satu aspek dapat memperkuat kondisi secara keseluruhan. Inilah yang kemudian dikenal dalam dunia medis sebagai pendekatan kesehatan holistik.

Pendekatan holistik ini memiliki tiga ciri utama: pertama, tubuh manusia dipandang sebagai sistem yang saling berhubungan; kedua, setiap individu diyakini memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri secara mental; dan ketiga, keseimbangan dalam tubuh sangat dipengaruhi oleh aspek spiritual yang menenangkan jiwa, sehingga mengaktifkan mekanisme penyembuhan interna (Musbikin, 2008).

Dalam perspektif psikologi modern, aspek jiwa atau hati termasuk dalam domain psikis. Hal ini berkaitan dengan fenomena gangguan psikosomatis, yaitu gangguan fisik yang berakar pada masalah psikologis (Nevid, Rathus, & B, 2006). Istilah ini berasal dari dua kata Yunani: *psyche* (jiwa) dan *soma* (tubuh), yang menekankan hubungan erat antara kondisi mental dan manifestasi fisik. Dalam praktiknya, gangguan ini sering muncul dalam bentuk keluhan pada sistem pencernaan, jantung, pernapasan, kulit, hingga otot dan saraf (Hofmann & DiBartolo, 2014).

Bahkan, penyakit kronis seperti diabetes juga dapat dikategorikan sebagai gangguan psikosomatis (Gault & Coleman, 1951).

Terdapat dua jenis gangguan psikis yang paling banyak dialami masyarakat adalah stres dan kecemasan. Keduanya merupakan reaksi emosional terhadap tekanan lingkungan, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu kinerja, menimbulkan keluhan fisik, dan menurunkan kualitas hidup individu (Chaplin, 2006). Data tahun 2018 menunjukkan bahwa 7% dari populasi menderita gangguan jiwa berat, dengan angka tertinggi di Bali, Yogyakarta, NTB, dan Aceh (Puspita, 2022).

Namun demikian, pengobatan medis konvensional belum mampu memberikan hasil yang optimal secara jangka panjang. Gejala fisik sering kali hanya mereda sementara dan dapat kambuh kembali ketika kondisi stres atau kecemasan muncul kembali (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pengobatan yang lebih menyeluruh—yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan spiritual (Koenig, 2012).

Dalam konteks ini, kestabilan kondisi psikologis menjadi kunci bagi kesehatan fisik. Ketenangan hati merupakan prasyarat utama bagi individu untuk dapat menghadapi tekanan hidup tanpa jatuh dalam kondisi cemas atau stres yang kronis (Kubzansky, Boehm, & Segerstrom, 2015). Dalam ilmu psikologi, ketenangan jiwa dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri, menjalin hubungan sosial yang harmonis, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Kartono, 1989; Susilawati, 2017).

Sementara itu, dalam perspektif Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, ketenangan jiwa diperoleh melalui tahapan-tahapan spiritual yang disebut *maqām* (Mukhlis & Munir, 2023). Para sufi telah mengklasifikasikan *maqām* tersebut secara beragam, antara lain: taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha (Nata, 2011). Meskipun terdapat perbedaan dalam urutan dan jumlahnya, para tokoh tasawuf sepakat bahwa *maqām* ini merupakan jalan menuju ketenangan batin dan kebahagiaan sejati.

Setiap maqām memiliki posisi dan fungsi tertentu. Taubat dianggap sebagai pintu awal perjalanan spiritual, sementara maqām ridha menempati posisi tertinggi sebagai bentuk kepasrahan total kepada kehendak Allah SWT (Arrasyid, 2020). Pencapaian maqām-maqām ini diyakini mampu menenangkan jiwa dan memberikan efek positif terhadap kesehatan fisik (Husna, Mahbuby, & Rahmatullah, 2024). Dalam pandangan sufistik, gangguan fisik sering kali disebabkan oleh dosa-dosa yang belum tersucikan, yang kemudian membebani jiwa dan memunculkan manifestasi berupa penyakit (Fitri, 2019). Oleh karena itu, penyembuhan yang efektif harus mencakup penyucian jiwa melalui pendekatan spiritual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam lima maqam utama dalam tasawuf yaitu taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha sebagai kerangka konseptual dan praktis dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual individu Muslim. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasi setiap maqam berdasarkan definisi konseptual, operasional, serta indikator perilakunya, guna merumuskan fondasi teoritis yang kuat bagi penerapan maqamat dalam konteks psikoterapi Islam. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mengintegrasikan nilai-nilai sufistik dengan pendekatan ilmiah modern, sekaligus menawarkan model terapi yang holistik dan kontekstual, yang mampu merespons dinamika gangguan psikologis melalui jalur spiritual yang berakar pada tradisi Islam. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan tidak hanya untuk memperkaya kajian keilmuan tasawuf, tetapi juga untuk merumuskan kerangka intervensi terapeutik yang relevan bagi konseling dan pemulihan psikologis berbasis maqam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (library research), yaitu metode pengumpulan dan analisis data berdasarkan literatur yang relevan dengan tema maqām tasawuf dan psikoterapi. Data dikumpulkan melalui buku, jurnal ilmiah, artikel, dan ensiklopedia, baik

cetak maupun digital.

Penelitian bersifat analisis deskriptif, dengan tujuan menguraikan, menginterpretasikan, dan merumuskan pemahaman teoritis terhadap konsep maqām tasawuf serta aplikasinya sebagai terapi pelengkap dalam penyembuhan gangguan fisik dan psikis. Sumber data yang digunakan merupakan data sekunder, yang dipilih berdasarkan empat kriteria: kredibilitas penulis (provenance), objektivitas isi, daya persuasi akademik, dan kontribusi terhadap bidang kajian (Farisi, 2012).

Teknik analisis yang digunakan adalah anotasi bibliografi, yaitu penyusunan ringkasan kritis terhadap setiap sumber rujukan, mencakup identitas, tujuan penulisan, isi pokok, dan relevansinya terhadap rumusan masalah.

Adapun prosedur penelitian dilakukan dalam empat tahap (Taylor, 2010):

1. Organize: mengelompokkan literatur berdasarkan tema,
2. Synthesize: mengintegrasikan isi literatur menjadi simpulan teoritis,
3. Identify: menyoroti isu utama yang relevan, dan
4. Formulate: merumuskan ide dan arah penelitian lanjutan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menjelaskan secara mendalam lima maqam utama dalam tasawuf, yaitu: taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha. Setiap maqam dianalisis dari segi konsep, definisi operasional, indikator perilaku, serta relevansinya dalam mendukung keseimbangan psikologis dan kesehatan spiritual. Temuan ini disusun berdasarkan kajian pustaka mendalam terhadap karya-karya klasik dan kontemporer dalam bidang tasawuf dan psikologi spiritual. Masing-masing maqam dijelaskan sebagai berikut:

Konsep Umum Maqamat dalam Tasawuf

Maqamat merupakan bentuk jamak dari kata "maqam" yang secara bahasa berarti pangkat atau derajat. Dalam Bahasa Inggris, istilah ini dikenal sebagai "stations" atau "stages", yang merujuk pada tahapan atau tingkatan dalam perjalanan spiritual. Dalam konteks ilmu tasawuf, maqamat diartikan sebagai kedudukan seorang hamba di hadapan Allah SWT yang diperoleh melalui rangkaian ibadah, mujahadah (perjuangan spiritual), serta amal-amal yang menghubungkannya secara terus-menerus dengan Allah.

Secara teknis, maqamat merupakan bentuk usaha maksimal seorang salik (pengelana spiritual) dalam meningkatkan kualitas spiritualnya. Hal ini dilakukan melalui amalan-amalan tertentu pada setiap tahap maqam yang kemudian beralih ke tahap yang lebih tinggi (Ni'am, 2019). Untuk mencapai maqam tertinggi, yang dianggap sebagai derajat terbaik, seorang hamba harus melalui tahapan-tahapan sebelumnya secara bertahap melalui latihan spiritual atau riyadhah yang konsisten. Proses ini akan membawa seseorang menuju makrifat, yaitu pengenalan mendalam terhadap Allah SWT (Rusli, 2013).

Setiap maqam diperoleh melalui kesungguhan dalam melaksanakan kewajiban spiritual pada jangka waktu tertentu. Di setiap maqam, hamba melakukan penyucian diri secara berkelanjutan melalui ibadah-ibadah wajib dan sunnah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan puasa, sebagai bentuk tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang menjadi syarat kenaikan ke maqam berikutnya (Ni'am, 2019).

Para tokoh sufi memiliki beragam pandangan mengenai jumlah dan jenis maqamat yang harus dilalui untuk semakin dekat kepada Allah. Harun Nasution mengutip pendapat Muhammad Al-Kalabazy dalam kitab *Al-Ta'aruf li Madzhab Ahl al-Tasawuf*, yang menyebut maqamat terdiri dari sepuluh: al-taubah, al-zuhud, al-shabr, al-faqr, al-tawadhu, al-taqwa, al-tawakal, al-ridha, al-mahabbah, dan al-ma'rifat (Nasution, 1978).

Sementara itu, dalam kitab *Al-Luma'*, Abu Nashr al-Sarraj al-Tusi menyatakan bahwa maqamat terdiri dari tujuh tahapan: al-taubah, al-

shabr, al-wara', al-zuhud, al-faqr, al-tawakal, dan al-ridha (Nasution, 1978). Adapun Abuddin Nata merujuk kepada pandangan Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* yang menyebutkan delapan maqamat: al-taubah, al-shabr, al-zuhud, al-faqr, al-tawakal, al-mahabbah, al-ma'rifat, dan al-ridha (Nata, 2011).

Dari variasi tersebut, terlihat bahwa terdapat perbedaan dalam jumlah maupun urutan maqamat. Namun demikian, terdapat konsensus di antara para sufi tentang lima maqam utama yang menjadi dasar pijakan dalam perjalanan spiritual, yaitu: taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha. Kelima maqam inilah yang menjadi fokus dalam penelitian ini dan dijabarkan secara sistematis dalam bagian berikut.

Maqam Taubat

Al-Taubah berasal dari kata *tāba-yatūbu-taubatan*, yaitu kata dalam bahasa Arab yang berarti kembali atau penyesalan (Yunus, 1973). Dalam perspektif tasawuf, taubat tidak hanya dipahami sebagai permohonan ampun dari dosa, tetapi juga mencakup penyesalan mendalam dan tekad kuat untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Taubat, menurut para sufi, merupakan maqam awal yang wajib dilalui oleh seorang salik sebelum memasuki maqam-maqam lainnya dalam perjalanan spiritual menuju Allah SWT.

Nata (2011) menyatakan bahwa taubat adalah kembalinya seseorang kepada Allah SWT dengan kesadaran penuh, disertai rasa penyesalan dan diiringi oleh komitmen untuk melakukan amal-amal baik yang diperintahkan oleh Allah SWT. Dalam konteks ini, maqam taubat merupakan tahap penyucian diri dari segala bentuk dosa, baik yang lahiriah maupun batiniah.

Secara syariat, taubat merupakan ajaran universal dalam Islam. Namun dalam konteks tasawuf, kesempurnaan maqam taubat tercapai ketika seseorang berada dalam keadaan *taubat min al-taubat*, yaitu menyesali kelalaiannya dalam bertaubat itu sendiri, sebagai bentuk

kesadaran spiritual yang sangat tinggi (Suryadilaga, 2016). Dengan demikian, maqam taubat menjadi fondasi bagi pengembangan jiwa yang bersih, yang pada gilirannya akan memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual individu.

Untuk memperoleh pemahaman yang sistematis mengenai konsep tobat dalam perspektif Islam, perlu dilakukan identifikasi terhadap aspek-aspek utama, definisi operasional, serta indikator yang dapat dijadikan dasar dalam pengukuran empiris. Tabel 1 berikut menyajikan klasifikasi tersebut secara terstruktur, yang mencakup dimensi definisi, sebab, dan syarat tobat, sebagaimana dirujuk dari berbagai literatur klasik dan kontemporer.

Tabel 1. Aspek, Definisi Operasional, dan Indikator Tobat dalam Perspektif Islam

No	ASPEK	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
1	Definisi	1. Kembali pada posisi awal sebagai manusia karena menyadari bahwa Allah memperhatikan kesalahan (Shihab, 2013)	a. Menyadari bahwa Allah mengetahui semua kesalahanyang dilakukan
		2. Kembali dari hal-hal yang awalnya dibenci kepada hal-hal yang diridhoi oleh Allah SWT secara lahir dan batin (Hamka, 1979)	b. Melakukan perbuatan yang diperintahkan Allah SWT
		3. Meninggalkan jalan yang salah dan kembali ke jalan yang benar (Ghazali, n.d.)	c. Meninggalkan semua perbuatan yang dibenci Allah SWT
2	Sebab	1. Mengharapkan agar mendapatkan pertolongan dari Allah SWT dalam mencapai ketaatan	a. Mengharap pertolongan hanyadari Allah SWT
		2. Mengharapkan agar semua amalibadahnya diterima Allah SWT.	b. Berusaha mencapai ketaatan
3	Syarat	1. Menghentikan saat itu juga yang kemaksiatan dilakukan (Zunaidi, 2018)	c. Memiliki keinginan agarsemua amal ibadahnya diterima Allah SWT
			a. Tidak lagi melakukan kemaksiatan
			b. Menjauhi semua hal yang mendekatkan diri kepada kemaksiatan
			c. Berproses melakukan perbaikan dalam perilaku

No	ASPEK	DEFINISI OPRASIONAL	INDIKATOR
		2. Menyesali semua kesalahan berupakemaksiatan yang dilakukan (Zunaidi, 2018)	a. Memiliki perasaan sedih karena pernah melakukan kemaksiatan
			b. Merasa bersalah dan berdosa karena pernah melakukan kemaksiatan
		3. Memiliki niat kuat untuk tidak lagi melakukan perbuatan maksiat tersebut selama-lamanya(Zunaidi, 2018)	a. Bertekad kuat menghentikan kemaksiatan yang dilakukan
			b. Tidak lagi memiliki keinginan untuk melakukan kemaksiatan
		4. Melepaskan tanggung jawab dari orang lain yang pernah disakiti/didzalimi (Shihab, 2013)	a. Meminta maaf kepada orang lain yang pernah disakiti/ dizhalimi
			b. Mengembalikan barang atau nama baik orang lain yang pernah diambil atau dirusak
			c. Berbuat baik kepada orang lain yang pernah disakiti/didzhalimi
		5. Secara lisan mengucapkan istigfar (Shihab, 2013)	a. Mengucapkan istigfar saat menyadari melakukan kemaksiatan

Maqam Zuhud

Zuhud secara etimologis berasal dari ungkapan *raqaba 'an syai'in wa tarakahu*, yang berarti tidak tertarik dan meninggalkan sesuatu. Istilah *zuhada fi al-dunya* secara lebih spesifik berarti mengosongkan diri dari kecintaan terhadap kehidupan dunia demi ibadah kepada Allah SWT (Syukur, 2004).

Dalam perspektif para sufi, zuhud dimaknai sebagai sikap menjauh dari ketergantungan pada dunia dan mengarahkan fokus sepenuhnya pada kehidupan akhirat (Widayani, 2019). Al-Ghazali menjelaskan bahwa hakikat zuhud adalah ketidaksukaan terhadap sesuatu dan mengalihkannya kepada sesuatu yang lebih tinggi, yaitu Allah SWT. Tingkatan zuhud tertinggi adalah meninggalkan segala hal kecuali karena Allah semata (Al-Ghazali, 2008).

Harun Nasution menambahkan bahwa zuhud merupakan kondisi ketika seseorang meninggalkan kehidupan dunia beserta seluruh aspek materialistiknya (Nasution, 1978). Sementara itu, Al-Kalabadzi seperti dikutip oleh Mulyadhi Kartanegara menyatakan bahwa zuhud merupakan pola hidup sederhana yang hanya mengambil hal yang dibutuhkan dan meninggalkan selebihnya (Kartanegara, 2006).

Dengan demikian, maqam zuhud tidak berarti menolak dunia secara fisik, melainkan melepaskan ketergantungan hati terhadapnya. Sikap ini tidak hanya menciptakan kejernihan batin tetapi juga memperkuat daya tahan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Zuhud menjadi strategi efektif dalam mengelola kecemasan dan kecenderungan konsumtif, serta sebagai bentuk kesadaran spiritual akan kefanaan dunia.

Untuk memahami konsep zuhud secara komprehensif dalam perspektif Islam, diperlukan pemetaan yang mencakup jenis, tahapan, tanda-tanda, serta ciri-ciri dari sikap zuhud itu sendiri. Kajian ini mengacu pada literatur klasik dan kontemporer yang menekankan bahwa zuhud bukan sekadar penolakan terhadap dunia, melainkan orientasi hati yang terfokus pada Allah SWT. Tabel 2 menyajikan klasifikasi aspek-aspek tersebut secara sistematis, disertai dengan definisi operasional dan indikator yang dapat dijadikan acuan dalam kajian konseptual maupun penelitian empiris.

Table 2. Aspek, Definisi Operasional, dan Indikator Sikap Zuhud dalam Perspektif Islam

NO	ASPEK	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
1	Jenis (Khatib, 2010)	1. <i>Zuhud haqiqi</i>	a. Kondisi hati dimana dunia telah keluar dari hatinya b. Kondisi tidak menolak rejeki yang Allah SWT berikan kepada dirinya namun dijadikan sarana untuk mendekatkan diri serta beribadah kepada-Nya c. Kondisi orang yang berusaha mendekatkan diri dengan Allah SWT dengan melatih diri melalui berbagai jenis mujahadah

NO	ASPEK	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
		2. <i>Zuhud shury</i>	a. Kondisi hati dimana dunia telah keluar dari hadapannya namun tetap menginginkan dunia
2	Tahapan (Hafiun, 2017)	1. Pra-zuhud	a. Berusaha menghentikan semua hawa nafsu keinginan duniawi walaupun masih ada kecenderungan terhadap dunia
			Melatih diri dalam ketaatan melalui macam-macam riyadhoh (Latihan- latihan)
			b. Melatih kesabaran atas semua godaan duniawi
			c. Melatih kebiasaan untuk memandang rendah terhadap hal-hal duniawi
		2. Zuhud	a. Kondisi hati yang tidak tertarik lagi terhadap kenikmatan duniawi
			b. Kondisi hati masih merasa kagum terhadap kezuhudannya
			c. Kondisi hati tidak tertarik terhadap kenikmatan duniawi karena berharap kenikmatan akhirat yang lebih besar
		3. Zuhud dengan sukarela	a. Kondisi zuhud atas kezuhudannya
			b. Kondisi hati tidak merasa bahwa meninggalkan sesuatu hal yang berharga karena menganggap dunia
			c. tidak berharga
			d. Kondisi aman tidak akan kembali berpaling kepada dunia
			e. Kondisi hati berfokus hanya kepada Allah
			SWT dan mencintai-Nya dengan cara yang sangat khusus
3	Tanda-tanda berzuhud	1. Kondisi lari dari dunia meskipun diberikan kepadanya secara gratis	a. Menjauhi dunia walaupun memiliki kesempatan memilikinya
			b. Fokus untuk berzuhud dengan tujuan dapat lebih berkonsentrasi untuk beribadah kepada Allah SWT
		2. Kondisi yang tidak lari dari dunia bila Allah memberikannya.	a. Menerima pemberian dunia dari Allah SWT
			b. Membagikan rejeki yang didapatkan kepada orang lain yang membutuhkannya
			c. Meneladani Rasulullah SAW dalam menerima rejeki dan

NO	ASPEK	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
			menginfakannya kepada yang membutuhkan
		3. Kondisi mereka yang mencari dunia Secukupnya untuk kebutuhan hidup.	a. Memiliki sifat syukur atas semua nikmat yang Allah berikan b. Memiliki sifat ridho atas semua nikmat yang Allah berikan c. Memiliki sifat qona'ah atas semua nikmat yang Allah Berikan d. Memiliki sifat sabar atas semua nikmat yang Allah berikan
4	Ciri-ciri	1. Tidak merasa gembira terhadap semua hal yang Dimilikinya 2. Merasa sama saja bila mendapatkan pujian maupun hinaan	a. Tidak bergembira walaupun memiliki harta/ kekuasaan/ kedudukan dll b. Tidak merasa sedih bila tidak memiliki harta/ kekuasaan/ kedudukan dll a. Kondisi hati tidak merasa resah bila mendapatkan hinaan b. Kondisi hati tidak merasa bangga bila mendapatkan pujian c. Kondisi hati yang benar-benar mantap dengan sikap zuhud d. Memalingkan hati dari hal-hal yang merupakan pelanggaran ketaatan kepada Allah SWT e. Tidak menyibukan diri mencari hal-hal yang bersifat duniawi

Maqam Sabar

Sabar secara harfiah bermakna tabah hati (Nata, 2011). Dalam perspektif sufi, sabar diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari segala hal yang bertentangan dengan kehendak Allah SWT, serta sikap tenang dan lapang dada dalam menghadapi berbagai bentuk cobaan dan penderitaan. Dzun Nun al-Misri menyatakan bahwa sabar berarti menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan dengan petunjuk Allah, serta tetap merasa cukup secara materi meskipun dalam kondisi kefakiran (Faruq, 2007).

Al-Kalabadzi menggarisbawahi bahwa sabar merupakan bentuk tertinggi dari penghambaan kepada Allah, karena pada maqam ini

seseorang hanya menggantungkan kebahagiaan dan kegembiraannya kepada Allah semata. Bahkan dalam tingkatan yang lebih tinggi, sabar berarti bersabar atas kesabaran itu sendiri—tidak lagi berharap akan ganjaran atau kelegaan, tetapi sepenuhnya ridha terhadap kondisi yang Allah tetapkan (Kartanegara, 2006). Para sufi juga sepakat bahwa sabar berkaitan erat dengan pelaksanaan perintah-perintah Allah, menjauhi larangan-larangan-Nya, serta menerima segala bentuk takdir dengan lapang hati (Nata, 2011). Dalam kerangka tasawuf, sabar merupakan maqam penting yang harus dilalui untuk mencapai tingkat makrifat.

Dengan memiliki sifat sabar, seseorang diyakini akan memiliki hati yang terang, keteguhan jiwa, serta kedamaian batin dalam menerima ketentuan Allah. Widayani (2019) menambahkan bahwa kesabaran merupakan prasyarat penting untuk meneguhkan keyakinan akan keagungan dan kebesaran Allah SWT, sekaligus sebagai daya tahan spiritual dalam menghadapi tantangan kehidupan yang berat.

Zuhud sebagai konsep spiritual dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai sikap menjauhi dunia, tetapi juga mencerminkan kondisi hati yang terfokus sepenuhnya kepada Allah SWT. Dalam kajian ini, zuhud diklasifikasikan ke dalam berbagai dimensi yang mencakup jenis, tahapan, tanda-tanda, dan ciri-ciri khas yang menyertainya. Pemahaman yang komprehensif terhadap dimensi-dimensi ini menjadi penting untuk menghindari reduksi makna zuhud sebatas pada aspek lahiriah. Oleh karena itu, Tabel 2 menyajikan pemetaan sistematis mengenai aspek-aspek zuhud, disertai dengan definisi operasional dan indikator perilaku yang dapat dijadikan acuan dalam kajian teoritis maupun penelitian empiris dalam bidang psikologi Islam dan pengembangan karakter spiritual.

Tabel 2. Dimensi Kesabaran: Definisi Konseptual, Definisi Operasional, dan Indikator dalam Perspektif Psikologi Islam

NO	DEFINISI KONSEP	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
1	Menahan diri dari keluhan kesah. Sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul. Sebab, orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluhan-kesah (Sahlan, 2010).	Orang yang sabar menahan diri untuk tidak mengeluh	a. Tidak mengeluh.
			b. Menerima dengan lapang dada.
			c. Menikmati suka dukanya setiap masalah.
2	Sabar sebagai "Menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (Luhur) (Shihab, 2013)	Orang yang sabar mengurungkan keinginan dan kesenangannya demi mendapatkan sesuatu yang lebih baik.	a. Mendahulukan kewajiban di atas kesenangan sendiri.
			b. Memiliki daya juang tinggi.
			c. Mengerjakan pekerjaan dengan sebaik mungkin.
			d. Tidak menunda-nunda pekerjaan
3	Sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluhan kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan (Jauziyah, 2005).	Orang yang sabar tidak akan mudah gelisah, cemas, dan mampu menahan amarah apalagi menyakiti diri sendiri.	a. Mampu menahan amarah ketika harapannya tidak sesuai kenyataan
			b. Berpikir positif.
			c. Mampu bekerja dengan baik di bawah tekanan.
			d. Mampu mengontrol diri dan emosi ketika berada dalam situasi tidak menyenangkan.
			e. Mampu mengolah emosi secara sehat.
4	Sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan (Mubarak, 2001).	Orang yang sabar memiliki hati yang kuat, mampu menghadapi godaan dan rintangan.	a. Tabah menjalani keadaan tidak menyenangkan.
			b. Konsisten dengan apa yang dikerjakan.

NO	DEFINISI KONSEP	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
			c. Terencana dalam mengerjakan sesuatu. d. Fokus melaksanakan pekerjaan. e. Selalu berusaha mencari jalan keluar.
5	Sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan Pasrah (Muhammad Jauhari, 2006).	Orang yang sabar akan senantiasa bersikap pasrah dan rela atas apa yang terjadi.	a. Pasrah dengan situasi yang ada.
6	Sabar adalah, "sikap untuk tidak mengeluh karena sakit, baik karena Allah Swt. apalagi bukan karena Allah Swt. Sabar merupakan sikap berani dalam menghadapi kesulitan-kesulitan.	Orang yang sabar memiliki keberanian untuk menghadapi kesulitan.	a. Tetap melanjutkan pekerjaan walau banyak hambatan. b. Memiliki kemauan dan kesungguhan c. Ulet d. Tekun
7	Sabar merupakan kemampuan mengendalikan diri yang juga dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikinya. Semakin tinggi kesabaran yang seseorang miliki, maka semakin kokoh juga ia dalam menghadapi segala macam masalah. Sabar dikaitkan dengan tingkah lakupositif.	Orang yang sabar selalu berpikir dan berperilaku positif, mampu mengendalikan diri dengan baik karena memiliki jiwa yang kokoh.	a. Mengusahakan yang terbaik. b. Gigih c. Memiliki motivasi dan dorongan yang kuat.

Maqam Tawakal

Tawakal secara etimologis berarti menyerahkan diri (Nata, 2011). Dalam perspektif spiritual, tawakal dimaknai sebagai keteguhan hati yang sepenuhnya bergantung kepada Allah SWT dalam segala urusan, tanpa rasa ragu atau ketergantungan kepada selain-Nya (Widayani, 2019). Tawakal tidak berarti meninggalkan usaha, melainkan melengkapi ikhtiar manusia dengan keyakinan penuh bahwa segala hasil dan keputusan adalah hak prerogatif Allah SWT.

Menurut Al-Qusyairi, hati merupakan tempat utama bersemayamnya sikap tawakal. Aktivitas lahiriah seseorang, seberapa pun keras usahanya, tidak akan mengubah substansi ketawakalannya apabila keyakinan dalam hati tetap teguh bahwa Allah adalah satu-satunya tempat bergantung. Sikap ini muncul dari kesadaran spiritual bahwa semua yang terjadi, termasuk kesulitan dan penderitaan, merupakan bagian dari ketentuan (qadha') Allah SWT yang tidak mungkin salah arah (Faruq, 2007).

Al-Ghazali memandang tawakal sebagai cerminan dari tauhid yang murni. Seseorang yang benar-benar bertawakal kepada Allah adalah ia yang telah menyadari bahwa hanya Allah yang memiliki kehendak dan kekuasaan mutlak atas segala sesuatu. Dalam konteks ini, kalimat *Lā ilāhā illallāh waḥdahu lā sharīka lah* adalah deklarasi tauhid yang sekaligus menjadi fondasi sikap tawakal (Al-Ghazali, 2008).

Sementara itu, al-Kalabadzi menekankan bahwa tawakal berarti meninggalkan segala daya dan upaya selain kepada Allah SWT, sebagaimana tercermin dalam kalimat *lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*. Tawakal adalah sikap batin yang melepaskan diri dari segala bentuk perlindungan selain Allah, menolak untuk menggantungkan harapan pada makhluk atau benda apa pun (Kartanegara, 2006).

Dengan demikian, maqām tawakal merupakan tahap lanjutan dari proses penyerahan diri yang utuh kepada Allah SWT. Individu yang telah mencapai maqam ini akan mengalami ketenangan batin, tidak mudah

goyah oleh berbagai keadaan, serta senantiasa optimis karena meyakini bahwa seluruh urusan hidupnya telah ditentukan oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Sikap ini memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas psikologis dan menjadi benteng dalam menghadapi kegelisahan akibat ketidakpastian duniawi. Untuk memahami struktur konseptual dan operasional dari sikap tawakal, Tabel 3 berikut menyajikan kategori, definisi, serta indikator yang menggambarkan bagaimana tawakal termanifestasi dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 3. Dimensi, Definisi Operasional, dan Indikator Tawakal dalam Perspektif Islam

No	KATEGORI	DEFINISI KONSEP	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
1	Makna/definisi (Rozaq, 2008)	Menyerahkan segala urusan yang telah diupayakan kepada Allah SWT secara utuh dengan harapan mendapat kebaikan dan menjauhi kemudharatan	Setelah maksimal melakukan semua upaya maka menyerahkan semua keputusan akhir kepada Allah SWT dengan keinginan semata memperoleh kebaikan dalam pandangan Allah SWT	a. Hatinya hanya berharap mendapat kebaikan dari semua yang ditentukan Allah SWT b. Hatinya tidak kecewa bila tidak mendapatkan keinginan karena meyakini bahwa itu berarti Allah menjauhkan dirinya dari ketidakbaikan dalam pandangan Allah SWT
2	Karakteristik (Rozaq, 2008)	Mengetahui Allah SWT beserta semua sifat-sifat-Nya	Memahami bahwa semua hal yang terjadi disebabkan karena segala sifat yang dimiliki Allah SWT	a. Memiliki kesadaran bahwa Allah memiliki banyak sifat yang menentukan segala hal yang terjadi dalam hidup kita

No	KATEGORI	DEFINISI KONSEP	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
				b. Menyadari bahwa Allah lah yang memiliki kekuasaan atas semua hal yang terjadi dalam hidup kita
		Masalah tauhid mantap berada dalam hati	Hatinya terikat penuh tanpa celah hanya kepada Allah SWT	a. Tidak memiliki sikap syirik dalam hatinya b. Tauhidnya bersih dan lurus
		Hanya menyandarkan hati kepada Allah SWT	Menyerahkan semua sebab urusan hidupnya hanya kepada Allah SWT	a. Hatinya tidak pernah guncang menghadapi semua urusan hidup b. Hatinya hanya bersandar kepada Allah sehingga tidak memiliki rasa takut menghadapi apapun c. Hatinya tidak pernah mencari sebab terjadinya semua masalah karena mengembalikan hanya kepada Allah SWT
		Berbaik sangka selalu kepada Allah SWT	Senantiasa menggantungkan harapan kepada Allah karena yakin Allah memberikan	a. Meyakini bahwa Allah SWT selalu memutuskan yang terbaik untuk dirinya

Maqam Ridha

Ridha secara harfiah berarti suka, senang, dan rela (Widayani, 2019). Dalam konteks spiritualitas Islam, ridha menunjukkan sikap batin yang menerima dengan lapang dada segala ketentuan Allah SWT, baik berupa nikmat maupun cobaan. Orang yang berada dalam maqam ridha adalah mereka yang dengan puas menerima apa yang telah Allah tetapkan, tanpa keluhan atau penolakan.

Kartanegara (2006) menjelaskan bahwa orang yang ridha bukan hanya menerima takdir secara pasif, melainkan mampu menangkap hikmah dan kebaikan dari setiap ujian yang Allah berikan. Al-Kalabadzi menyatakan bahwa ridha adalah kondisi di mana hati menjadi diam dan tenang dalam menerima takdir. Ini sejalan dengan pendapat Dzun Nun al-Misri yang menyebutkan bahwa ridha adalah keadaan hati yang merasa senang menjalani takdir yang telah ditetapkan Allah SWT, tanpa merasa berat atau menyesali apa yang terjadi.

Para sufi berpandangan bahwa ujian, musibah, maupun penderitaan yang datang dari Allah SWT tidak menyebabkan kesedihan yang mendalam atau penderitaan psikis bagi orang yang mencapai maqam ini. Mereka memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti membawa kebaikan, karena berasal dari Allah yang Maha Bijaksana. Dengan demikian, ridha merupakan bentuk penerimaan total yang dilandasi oleh keyakinan bahwa apa pun yang ditetapkan Allah adalah bentuk kasih sayang-Nya.

Maqam ridha tidak hanya membebaskan seseorang dari beban emosi negatif, tetapi juga memunculkan ketenangan jiwa yang dalam. Hati yang ridha akan terbebas dari gejolak ambisi, kegelisahan, atau kekecewaan. Dalam kehidupan modern, maqam ini sangat relevan sebagai pilar psikologis yang mampu mencegah stres berlebihan, depresi, dan gangguan psikosomatis akibat ketidakterimaan terhadap kenyataan hidup.

Dengan demikian, maqām ridha merupakan puncak dari rangkaian maqām-maqām spiritual sebelumnya. Ridha hanya dapat dicapai setelah seorang hamba melalui proses penyucian diri dari dosa (taubat),

melepaskan ketergantungan terhadap dunia (zuhud), mengokohkan diri dalam ketabahan dan konsistensi (sabar), serta menyerahkan seluruh urusan hidupnya kepada kehendak Allah (tawakal). Maqam ini mencerminkan kedewasaan spiritual tertinggi dan menjadi indikator kesempurnaan iman seseorang. Untuk memahami struktur dan manifestasi sikap ridha secara lebih sistematis, Tabel 4 menyajikan dimensi, kategori, dan indikator perilaku ridha sebagaimana dikembangkan dari literatur Islam kontemporer.

Tabel 4. Dimensi, Kategori, dan Indikator Ridha kepada Allah SWT dalam Perspektif Islam

NO	SUB ASPEK		DEFINISI KONSEP	INDIKATOR
1	Dimensi (Bagaimana Cara Menggapai Ridha Allah?, 2017)	<i>Ridha billah</i>	1. Bentuk cinta kepada Allah SWT	a. Bersedia mengimani Allah SWT
				b. Bersedia menjadikan Allah SWT sebagai Dzat yang harus disembah dan diibadahi
				c. Bersedia tidak menyekutukan Allah SWT dengan apapun selain Nya
				d. Bersedia memintapertolongan hanya kepada Allah SWT
				e. Bersedia mentaati semua syariat Allah SWT
		<i>Ridha anillah</i>	2. Bersedia menerima semua ketentuan dan takdir yang ditentukan oleh Allah SWT untuk dirinya	a. Bersedia berusaha secara maksimal, Kemudian percaya kepada <i>qadha</i> dan <i>qadar</i> -Nya
				b. Bersedia mencintai dan menjalankan syariat dari Allah SWT
				c. Bersedia mencintai dan mentaati teladan nabi Muhammad SAW
				d. Bersedia menjadikan agama Islam sebagai pilihan hidupnya

NO	SUB ASPEK		DEFINISI KONSEP	INDIKATOR
				e. Bersedia secara ikhlas memfokuskan hidupnya untuk mendapatkan cinta Allah SWT.
2	Kategori (<i>Bagaimana Cara Menggapai Ridha Allah?</i> , 2017)	<i>Ar-Ridhâ Syar'illâh</i>	1. Bersikap ridha terhadap semua aturan atau syariat dari Allah SWT	a. Bersedia menerima semua aturan yang ditentukan oleh Allah SWT b. Bersedia menjalankan semua aturan yang ditentukan oleh Allah SWT dengan penuh pengabdian
		<i>Ar-Ridhâ Qadhâ'illâh</i>	2. Bersikap ridha terhadap semua ketentuan dari Allah SWT	a. Meyakini bahwa semua takdir yang tidak menyenangkan merupakan musibah atau ujian untuk meningkatkan kedudukandihadapan Allah SWT
		<i>Ar-Ridhâ biRizqil lâh</i>	1. Bersikap ridha terhadap semua rezekidari Allah SWT	a. Menerima semua rejeki yang diberikan Allah SWT kepada dirinya b. Merasacukup atau <i>qona'ah</i> terhadap rejeki yang didapatkannya dariAllah SWT

Diskusi

Penelitian ini menelaah lima maqam utama dalam tasawuf—taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha—sebagai kerangka terapi spiritual Islam untuk mendukung kesehatan mental. Setiap maqam dianalisis sebagai bentuk penyucian dan penguatan jiwa yang memiliki fungsi preventif, kuratif, sekaligus rehabilitatif terhadap gangguan emosional dan psikosomatis.

Temuan ini konsisten dengan literatur kontemporer mengenai integrasi spiritual dalam psikoterapi Islam. Konsep maqam seperti yang diuraikan oleh Jung (2021) menekankan bahwa maqamat adalah tahapan tetap dalam jalan spiritual sufi yang memfasilitasi transformasi batin. Penelitian ini juga diperkuat oleh studi-studi seperti yang dilakukan oleh

Uyun et al. (2019), yang menunjukkan efektivitas terapi berbasis taubat dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa muslim, serta riset oleh Khalil (2012) tentang struktur psikologi taubat menurut Abū Ṭālib al-Makkī.

Pada maqam zuhud, penelitian Naseh (2020) mengonfirmasi bahwa detasemen terhadap dunia memiliki dampak positif dalam mendorong ketenangan jiwa dan keseimbangan psikologis. Dalam maqam sabar, Ibn Qayyim al-Jawzīyah menempatkan sabar sebagai fondasi dalam penanganan penyakit psikospiritual (Rassool & Luqman, 2023), termasuk dalam kasus-kasus scrupulosity (Rosli, Sharip, & Thomas, 2021). Sementara itu, maqam tawakal terbukti memiliki hubungan negatif dengan depresi dan kecemasan sebagaimana dijelaskan dalam studi Gondal et al. (2024), serta relevan dalam perancangan terapi restrukturisasi kognitif yang berbasis spiritualitas.

Lebih lanjut, maqam ridha menutup rangkaian maqamat sebagai tahap penerimaan tertinggi terhadap takdir ilahi. Studi Rosli et al. (2021) menyoroti nilai penting ridha dalam menangani gangguan kecemasan religius (scrupulosity), sementara Henry (2015) dan Rassool (2024) menekankan perlunya integrasi langsung antara amalan spiritual dan teknik terapi dalam proses psikoterapi Islam.

Temuan ini merefleksikan bahwa maqam-maqam tasawuf tidak hanya merupakan konstruksi teologis, tetapi juga memiliki relevansi langsung sebagai kerangka kerja psikoterapi Islam. Maqam-maqam tersebut terbukti berfungsi sebagai prinsip penyembuhan yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan spiritual klien muslim. Ini menunjukkan bahwa integrasi maqamat dalam terapi merupakan pendekatan holistik yang mampu merespon kompleksitas gangguan mental dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan dan budaya pasien.

Integrasi maqam tasawuf ke dalam psikoterapi Islam berimplikasi pada pergeseran paradigma terapi dari yang semata-sekuler menuju pendekatan berbasis spiritualitas Islam. Hal ini membuka jalan bagi

lahirnya model terapi Islam yang utuh, bersumber dari tradisi intelektual dan praktik tasawuf. Penelitian ini mendukung kebutuhan akan pelatihan profesional yang menyatukan kompetensi psikologis dengan pendalaman sufistik, serta penyusunan modul intervensi yang mencerminkan maqamat sebagai tahapan pemulihan ruhani.

Hasil ini muncul karena maqamat merupakan mekanisme spiritual yang telah terbukti secara historis dalam membentuk ketahanan psikologis umat Islam. Dalam praktiknya, tiap maqam berfungsi sebagai fondasi mental—taubat memperbaiki orientasi moral, zuhud mengurangi beban duniawi, sabar menumbuhkan ketabahan, tawakal membangun kepasrahan, dan ridha melahirkan kedamaian batin. Pengalaman sufistik ini terbukti efektif dalam konteks klinis melalui penelitian yang mendukung pendekatan terapi berbasis maqam.

Tindak lanjut dari hasil ini adalah menyusun kurikulum pelatihan untuk konselor muslim yang mengintegrasikan pengetahuan tasawuf dengan pendekatan klinis. Selain itu, pengembangan instrumen asesmen maqam, serta studi longitudinal berbasis studi kasus dan uji empiris di berbagai populasi perlu dilakukan. Ini penting untuk mengkaji efektivitas klinis dari terapi maqam dalam spektrum gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian. Akhirnya, perlu juga dibangun sistem etik profesional untuk menjaga integritas penggunaan praktik spiritual dalam konteks terapi modern.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa maqamat dalam tasawuf, khususnya lima maqam utama—taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha—merupakan tahapan penting dalam pembentukan stabilitas psikologis dan kesehatan spiritual manusia. Kelima maqam tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkesinambungan dan membentuk rangkaian transformasi batin yang dimulai dari kesadaran atas dosa (taubat), pelepasan ketergantungan duniawi (zuhud), keteguhan dalam ujian (sabar), penyerahan total kepada kehendak Allah (tawakal), hingga penerimaan

penuh terhadap takdir (ridha).

Maqam-maqam ini bukan hanya berfungsi sebagai prinsip spiritual, tetapi juga sebagai landasan konseptual dalam pendekatan psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam. Dengan mempraktikkan maqam-maqam tersebut secara konsisten, seseorang dapat mencapai keseimbangan emosi, ketenangan jiwa, serta kekuatan menghadapi tekanan kehidupan modern. Oleh karena itu, maqam tasawuf dapat menjadi pendekatan alternatif dalam pengembangan terapi spiritual Islam kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abutoraabi, S. H., Amini Rarani, M., Nosratabadi, M., & Mirlohi, M. (2020). Investigating social health of bakers and the related factors in Isfahan, Iran. *Iran Occupational Health*, 17(1), 17–21.
- Al-Ghazali, I. (2008). *Mutiara ihya' ulumuddin : Ringkasan yang ditulis sendiri oleh sang Hujjatul Islam*.
- Arrasyid, A. (2020). Tasawuf dan Problematika Modernitas: Menimbang Maqamat dan Ahwal Abu Nashr as-Sarraj. *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 4(1), 70–82.
- Batlajery, T. M., & Soegijono, S. P. (2019). Persepsi Kesehatan Dan Well-Being Penderita Hipertensi Di Desa Ritabel. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 39–59.
- Chaplin, J. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan)*. RajaGrafindo Persada. Retrieved from <https://onsearch.id/Record/IOS4100.slims-5079/TOC>
- Chusna, V. I., & Anwar, S. (2024). PANDANGAN FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM TERHADAP MANUSIA. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 219–233.
- Farisi, M. I. (2012). *Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter*. Kongres Ilmiah Nasional. Retrieved from <http://utsurabaya.files.wordpress.com/2012/12/kin-unesa.pdf>
- Faruq, U. (2007). *Risalah qusyairiyah sumber kajian ilmu tasawuf*. Pustaka Amani. Retrieved from

- <https://onsearch.id/Record/IOS3107.49057/Description>
- Fitri, D. P. (2019). Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 5(1), 180–198.
- Gault, R. H., & Coleman, J. C. (1951). Abnormal Psychology and Modern Life. *The Journal of Criminal Law, Criminology, and Police Science*, 42(ue 3), 379.
<https://doi.org/10.2307/1140366>
- Gondal, M. U., Adil, A., & Khan, A. (2024). Tawakkul Mediates Between Personality Traits, Depression, and Anxiety in Pakistani Muslim Adults. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 582 – 594.
<https://doi.org/10.1007/s10943-023-01771-1>
- Henry, H. M. (2015). Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 54(2), 387 – 398.
<https://doi.org/10.1007/s10943-013-9780-4>
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2014). Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives: Third Edition. In *Social Anxiety*.
<https://doi.org/10.1016/C2011-0-06934-X>
- Husna, A., Mahbuby, A., & Rahmatullah, M. (2024). Uniknya memahami tasawuf dan ajarannya. *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf*, 10(1), 32–45.
- Japar, M., Semendawai, A. H., & Fahrudin, M. (2024). Hukum Kesehatan Ditinjau dari Perlindungan Hak Asasi Manusia. *Jurnal Interpretasi Hukum*, 5(1), 952–961.
- Jung, S. (2021). The path of sufi: Idea, concept, and meaning. *Voprosy Filosofii*, 2021(4), 208 – 213. <https://doi.org/10.21146/0042-8744-2021-4-208-213>
- Karimullah, S. S. (2023). Holistic approach in islamic education to improve mental health. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Kartanegara, M. (2006). *Menyelami lubuk tasawuf*. Erlangga. Retrieved from
<https://onsearch.id/Record/IOS1.INLIS000000000017826>
- Kartono, K. J. A. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*. Bandung: Madar Maju.
- Khalil, A. (2012). Tawba in the sufi psychology of Abū ālib al-Makkī (d. 996). *Journal of Islamic Studies*, 23(3), 294 – 324.
<https://doi.org/10.1093/jis/ets053>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical

- implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Kubzansky, L. D., Boehm, J. K., & Segerstrom, S. C. (2015). Positive psychological functioning and the biology of health. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(12), 645–660.
- Manseau, M. W. (2014). Economic inequality and poverty as social determinants of mental health. *Psychiatric Annals*, 44(1), 32–38.
- Mukhlis, I., & Munir, M. S. (2023). Konsep Tasawuf dan Psikoterapi dalam Islam. *Spiritualita*, 7(1), 62–74.
- Musbikin, I. (2008). Panduan bagi ibu hamil dan melahirkan. *Yogyakarta: Mitra Pustaka*.
- Naseh, A. A. (2020). Elements of mental health from the viewpoint of the quran and hadiths. *Religious Inquiries*, 9(17), 169 – 189.
<https://doi.org/10.22034/ri.2019.186322.1332>
- Nasution, H. (1978). *Filsafat Dan Mistisisme Dalam Islam (Philosophy and Mysticism in Islam)*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang.
- Nata, A. (2011). *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nevid, J., Rathus, S., & B, G. (2006). *Psikologi Abnormal* (9th ed.). Raja Grafindo Perkasa. Retrieved from
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=515180>
- Ni'am, H. S. (2019). *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf*. Ar-Ruzz Media.
- Nuryasmin, A. (2021). *ANALISIS PPM PBL II DI KABUPATEN GOWA KECAMATAN PATTALLASSANG DESA PALLANTIKANG DUSUN TEAMATE*. OSF.
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8.
- Qulyubi, M., Syarief, S., Fuaidi, A. N., & Baidlowi, M. (2017). *Hasil-hasil Munas dalim ulama Konbes NU 2017* (K. H. M. Ma'afi & A. Kurniawan, Eds.). Jakarta: Lembaga Ta'lif wan Nasyr PBNU.
- Rassool, G. H. (2024). Exploring the Intersection of Islāmic Spirituality and Psychotherapy: Healing the Soul. In *Exploring the Intersection of Islāmic Spirituality and Psychotherapy: Healing the Soul*.
<https://doi.org/10.1007/978-3-031-72724-5>

- Rassool, G. H., & Luqman, M. (2023). Ibn qayyim al-jawzīyah's islāmic psychology: psychological and spiritual diseases. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(2), 144 – 159.
<https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2068467>
- Riyanto, M., & Winarni, R. R. (2022). Konstruksi Hukum Kesehatan Dan Latar Belakang Historisnya. *Jurnal Juristic*, 3(02), 127–141.
- Rosli, A. N. M., Sharip, S., & Thomas, N. S. (2021). Scrupulosity and Islam: A perspective. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(3), 255–277.
- Rusli, R. (2013). *Tasawuf dan tarekat: studi pemikiran dan pengalaman sufi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 607–628.
- Sugiarti, T. (2021). Analisis terhadap keseimbangan badan dan jiwa manusia menurut Abu Zaid Al-Balkhi dalam psikologi kognitif. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 2(1), 58–68.
- Suryadilaga. (2016). *Ilmu Tasawuf*. Kalimedia.
- Susilawati. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Syukur, A. (2004). *Zuhud di abad modern*. Pustaka Pelajar. Retrieved from <https://onsearch.id/Record/IOS3504.libra-142971296>
- Taylor, D. (2010). *The Literature Review: A Few Tips On Conducting It*. University Toronto Writing Center.
- Uyun, Q., Kurniawan, I. N., & Jaufalaily, N. (2019). Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. *Mental Health, Religion and Culture*, 22(2), 185 – 194. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1514593>
- Widayani, H. (2019). Maqamat (Tingkatan Spiritualitas Dalam Proses Bertasawuf. *EL-AFKAR : Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v8i1.2023>
- Yunus, M. (1973). *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Pentafsiran Al-Quran.