

Psikoterapi Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī: Tinjauan atas *al-Maqāmāt al-Rūḥāniyyah* dalam Kitab *al-Luma'*

Muhammad Valiyyul Haqq

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

muvalqi@gmail.com

Abstract

Appeared for the first time in 1965 in the monumental work of Reza Arasteh, Sufi spiritual approaches and methods in psychotherapy have to wait for Muslim scholars attention in the 21st century. To our concern, up to now only few studies which dive in the ocean of Sufi doctrinal aspects of psychotherapy: most of them still swim at the upper level trying to estimate the possible relationship between Sufi spiritual practices and methods of psychotherapy. However, to our surprise, none of these few studies that focus on the Sufi spiritual *maqāmāt*, the well-known meticulous step-by-step guidance for those who want to master their soul and mental states. In the absence of this, the present article attempts to explore the *maqāmāt* discussed by Abū al-Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī in his famous *al-Luma'* in light of psychotherapy. At the end this article finds that these Sufi *maqāmāt* are not only means for spiritual purification, i.e., soul and mental well-being, but also al-Sarrāj's model of Sufistic psychotherapeutic outline method.

Keywords: Abū al-Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī, Maqāmāt, Sufi psychotherapy.

Abstrak

Muncul kali pertama pada tahun 1965 dalam karya monumental Reza Arasteh, pendekatan dan metode spiritual sufi dalam psikoterapi harus menunggu lama, hingga ke abad 21, untuk mendapat perhatian dari para sarjana Muslim. Sampai sekarang sangat sedikit kajian yang menyelami samudera doktrin tasawuf yang terkait dengan aspek-aspek psikoterapi: sebagian besar masih berenang di permukaan sambil berusaha memperkirakan kemungkinan adanya hubungan antara praktik spiritual sufi dan metode psikoterapi. Namun demikian, tidak satupun dari kajian-kajian tersebut yang memperhatikan makam-makam spiritual

tasawuf, yang berisi petunjuk detail bagi yang berminat menguasai keadaan jiwa dan mentalnya. Dalam kekosongan ini, tulisan ini bermaksud menggali makam-makam spiritual yang dibicarakan oleh Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī dalam karyanya yang terkenal, *al-Luma'*, dalam bingkai psikoterapi. Pada akhirnya, tulisan ini mendapati bahwa makam-makam sufi tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk memperoleh kesucian ruhaniah, yaitu kesehatan jiwa dan mental, melainkan juga berisi garis-garis besar metode tasawuf psikoterapi ala al-Sarrāj.

Kata kunci: Abū al-Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī, Maqāmāt, Psikoterapi Tasawuf.

Pendahuluan

Perhatian terhadap tasawuf sebagai formula terapi kejiwaan sudah dimulai pada paruh kedua abad ke-20 yang dipelopori oleh psikoterapis Muslim asal Iran, Ali Reza Arasteh, melalui karya monumentalnya yang berjudul *Final Integration in the Adult Personality* (1965). Kendati demikian, pembahasan-pembahasan yang lebih lanjut tentang isu ini berjalan sangat lambat, dan baru mulai menggeliat sejak awal abad 21. Itupun, sebagian besarnya, masih dalam tahap membangun praduga adanya hubungan timbal balik antara praktik spiritual sufi dan metode penyembuhan psikoterapi, seperti yang dijumpai dalam tulisan Samah (2007) dan Mukholik (2017).

Memasuki abad ke 21, pendekatan tasawuf dalam kajian psikoterapi termasuk salah satu hal baru yang digandrungi, khususnya di Indonesia. Alasan terdekat yang dapat dikemukakan guna menjelaskan fenomena ini adalah karena di negara ini tasawuf bukanlah sesuatu yang baru, sedangkan berbicara tentang psikoterapi Islam sudah barang tentu akan lebih dekat dengan dunia tasawuf daripada dengan disiplin keislaman lainnya. Maka dari itu, selain dari kajian para pakar, Kementerian Agama Republik Indonesia juga membuka Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di PTKI/PTKIN.

Namun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa perhatian terhadap tasawuf sebagai salah satu pendekatan alternatif baru dalam psikoterapi masih berjalan secara sepihak atau parsial. Absennya kajian-kajian yang *utuh* tentang *maqāmāt* spiritual yang dibentangkan oleh para *masyāyikh* dalam buku-buku tasawuf, seperti yang tampak dalam tulisan Granick (2004), Ahsen (2010), Khadijah (2014), Hamid (2015) dan Rofiq (2016), adalah sekelumit bukti yang menegaskan bahwa perhatian yang diberikan

sejak awal abad ke-21 masih menyisakan pekerjaan rumah yang harus segera diselesaikan.

Bacaan terhadap literatur tasawuf mendapati bahwa *maqāmāt* bukan hanya sekedar transformasi tertulis tentang kisah-kisah kesalehan dan ketakwaan dari seorang sufi. Lebih dari itu, *maqāmāt* dengan segala pembahasannya adalah metode terapi kejiwaan ala sufi. Kehadiran artikel ini merupakan salah satu ikhtiar guna mengisi kekosongan ini, dengan judul “Konsep Psikoterapi Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī: Tinjauan atas *al-Maqāmāt al-Rūḥāniyyah* dalam Kitab *al-Luma’*.” Menjadikan *maqāmāt*-nya sebagai fokus analisis, kerangka pemikiran dalam artikel ini dibangun berdasarkan empat pertimbangan berikut:

Pertama, setiap tingkatan *maqāmāt* dalam tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai penanda atas posisi yang diduduki seorang hamba dalam menempuh perjalanan spiritual menuju Allah, melainkan juga sebagai model-model khusus yang dapat digunakan untuk mengentaskan permasalahan kejiwaan yang dialami oleh orang yang menduduki *maqām* tersebut.

Kedua, setiap tokoh tasawuf memiliki perbedaan dalam merumuskan tingkatan *maqām* yang diamalkan dan diajarkannya. Dalam sejarah tasawuf, dan sesuai dengan status kitab *al-Luma’* sebagai buku manual tasawuf pertama, al-Sarrāj yang dipercayai sebagai seorang *mursyid* terkenal yang menjadi salah satu sumber utama dalam mencari jalan menuju Allah juga memiliki desain *maqāmāt* tersendiri yang berjumlah tujuh tingkatan, yaitu tobat, warak, zuhud, fakir, sabar, tawakal, dan rida.

Ketiga, sebagaimana desain *al-maqāmāt al-rūḥāniyyah* dari tokoh-tokoh sufi lainnya, desain *al-maqāmāt* yang disajikan al-Sarrāj dilengkapi dengan pemaparan tentang *al-aḥwāl al-rūḥāniyyah* (kondisi-kondisi spiritual) yang dapat dirasakan seseorang setelah mengikuti masing-masing tahapan dari *maqāmāt* tersebut, seperti *murāqabah*, *qurbah*, *maḥabbah*, *khauf*, *rajā’*, *syauq*, *uns*, *ṭuma’nīnah*, dan *musyāhadah*. Perolehan atas kondisi-kondisi spiritual tersebut dapat dikatakan sebagai indikator sehatnya mental dan jiwa seseorang dari penyakit-penyakit hati yang dapat mengganggu atau bahkan merusak kejiwaannya.

Keempat, desain *al-maqāmāt al-rūḥāniyyah* al-Sarrāj dapat dijadikan salah satu referensi dalam menangani gangguan kesehatan jiwa di era sekarang. Sederhananya, desain yang beliau kemukakan memuat beberapa perilaku yang tidak asing bagi semua orang, seperti meminta maaf, menghindari sesuatu yang tidak jelas hukumnya, tidak terlalu mengejar dunia, menghilangkan sifat-sifat duniawi pada diri, menerima segala sesuatu dengan lapang dada, dan ikhlas dalam mengerjakan sesuatu. Semua perilaku tersebut dapat pula ditemui dalam teknik terapi dan konseling modern yang berkembang saat ini.

Penulis berasumsi bahwa desain dan konstelasi *al-maqāmāt al-rūḥāniyyah* yang dibentangkan oleh al-Sarrāj dalam kitab *al-Luma'* berpotensi sebagai model tasawuf psikoterapi yang relevan untuk pengentasan permasalahan kejiwaan di era sekarang, apalagi jika diperkaya dengan penemuan-penemuan baru di bidang keilmuan terapi dan konseling kontemporer yang ternyata terus bertambah dari waktu ke waktu, serta diperkaya dengan keterbaruan teknik dan peralatan modern. Dalam konteks ini, maka seseorang akan dihadapkan pada suatu pertanyaan apakah *maqāmāt* kerohanian yang dikenal di dunia tasawuf memiliki fungsi terapi mental sehingga bisa diartikulasikan dalam konteks terapi jiwa yang dikenal di dunia modern.

Bersamaan dengan pertanyaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menterjemahkan sistem serta cara kerja, dan juga memproyeksikan *al-maqāmāt al-rūḥāniyyah* yang dikemukakan al-Sarrāj sebagai salah satu *blue-print* dari model tasawuf psikoterapi. Harapannya, penelitian ini mampu menunjang nilai akademis dari segi penelitian yang selama ini jarang dilirik orang. Secara teoritis keilmuan psikoterapi, penelitian ini dapat melegakan rasa haus atas keilmuan psikoterapi yang selama ini sangat jarang dikolaborasikan dengan formula terapi jiwa – yaitu, *al-maqāmāt* – yang dilakukan para sufi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, dan dilakukan dengan cara mengumpulkan sumber-sumber pustaka yang mendukung, baik sumber primer maupun sekunder. Setelah terkumpul, sumber-sumber tersebut akan dikategorisasi sesuai dengan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan penelitian ini. Dari sini peneliti kemudian menghimpun data-data yang telah (Darmalaksana, 2020) diperoleh, dan menampilkannya sebagai temuan penelitian. Setelah itu data-data tersebut diabstraksikan dengan tujuan untuk memperkenalkan fakta, yang selanjutnya diberi beberapa pandangan teoritis untuk menghasilkan pengetahuan baru (Darmalaksana, 2020).

Hasil dan Pembahasan

1. Serpihan Biografi Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭusi

Perlu diketahui bahwa tidak banyak yang dapat disampaikan tentang sejarah kehidupan al-Sarrāj. Sejumlah daftar kepustakaan tentang bio-bibliografis dan hagiografis Persia klasik bahkan tidak menyuguhkan informasi yang memadai mengenai tokoh yang digelar dengan *Ṭāwūs al-Fuqarā'*, Si Burung Merak Kaum Fakir, dalam dunia tasawuf ini (Lory, 2002).

Farīd al-Dīn al-'Aṭṭār (1146-1221), salah seorang penyair terkenal Persia sebelum Jalāl al-Dīn Rūmī (1207-1273), misalnya, hanya memuat al-

Sarrāj di bagian suplemen magnum opusnya (al-'Atṭār, 1905), yaitu bagian yang menurut Arberry (1905-1969) masuk dalam kategori sesuatu yang ditambahkan kemudian ke dalam *al-Tadzkirat*. Minimnya informasi ini juga dijumpai dalam beberapa referensi terkenal lainnya seperti *Nafahāt al-Uns* karya Nur al-Dīn Abd al-Rahmān Jāmī (al-Jāmī, 2003) dan juga *al-Nujūm al-Zāhirah* karya Ibn al-Taghrī Birdī (Birdī, 1954).

Dari sejumlah informasi yang tersedia diketahui bahwa tokoh sufi yang terkenal ini bernama lengkap Abū Naṣr 'Abdullāh bin 'Alī al-Sarrāj al-Ṭūsī. Beliau lahir di kota Ṭūs, salah satu kota tua kekuasaan Yunani yang terletak di provinsi Khurasān, Iran, dan bersebelahan dengan Mashhad. Ini bermakna beliau sedaerah kelahiran dengan beberapa tokoh besar lainnya dalam sejarah Islam, seperti Hakīm Abol-Qāsem Ferdowsī Tusī (935-1020), al-Ghazzālī (1058-1111), Jābir ibn Ḥayyān (721-813), Abū Naṣr 'Alī ibn Aḥmad Asadī al-Ṭūsī (999-1072), Niẓām al-Mulk (1018-1092), dan Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī (1201-1274). Al-Sarrāj wafat pada pada bulan Rajab tahun 378 H. (bersamaan dengan Oktober 988).

Tentang guru-gurunya, dua nama muncul dalam artikel Lorry (Lory, 2002). Pertama adalah Ja'far al-Khuldī (252-348/866-960), seorang sufi sekaligus juga perawi hadis, yang kuburannya terdapat di kompleks pemakaman Syunūziyyah, Baghdad, satu kompleks pemakaman dengan dua tokoh sentral sufi Baghdad lainnya, yaitu Abū al-Ḥasan Sarī ibn Mughallis al-Saqāṭī (w. 253/867) dan Junayd al-Baghdādī (830-911). Nama yang kedua adalah Aḥmad ibn Muḥammad ibn Salīm (w. 356/967), pelopor gerakan Sālimiyyah, yaitu aliran sufi-teologis di Basrah, dan murid dari tokoh sufi terkenal Sahl al-Tustarī (w. 282/896).

Selain dari kedua nama di atas, hampir tidak tersisa informasi yang dapat menunjukkan orang-orang yang pernah menjadi guru al-Sarrāj. Namun keadaan ini tentu tidak bermakna bahwa al-Sarrāj bukan seorang yang terpelajar. Ini bisa dibuktikan dari kandungan *al-Luma'*, yang terdiri atas pelbagai unsur pembahasan seperti tafsir, hadis, fikih dan, tentunya, tasawuf.

Meskipun bukti-bukti yang berhasil dikumpulkan hanya memuat dua nama di atas sebagai guru al-Sarrāj, penulis menemukan beberapa fakta yang tidak kalah menariknya. Pengalaman dan kedalaman ilmu yang dimilikinya diperoleh dengan pengembaraan ilmu dari kota ke kota. Tempat-tempat yang menjadi persinggahannya merupakan kota-kota yang memiliki orang-orang terpelajar kala itu seperti Kairo, Baghdad, Damaskus, Ramlah, Dimyath, Basrah, Tibriz, dan Nisapur (al-Sarrāj, 2002).

2. Sekilas tentang Kitab *al-Luma'*

Sebagai informasi, *al-Luma'* merupakan sebuah kitab yang di dalamnya membahas tentang tasawuf yang dikarang oleh al-Sarrāj dengan sedikit perpaduan ilmu Fiqh yang dikemas dalam konsep syari'at.

Pengemasan ajaran tasawuf yang al-Sarrāj dapat dikatakan sangat bagus. Ini dikarenakan beliau mampu menonjolkan tiga sisi keilmuan yang bertolak belakang tanpa harus menyalahkan salah satu di antaranya.

Selain bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang ilmu tasawuf kepada umat manusia, al-Sarrāj juga menjadikan kitab ini sebagai bahan pembelaan kepada beberapa sufi terkenal di masanya. Ini bermakna al-Sarrāj sependapat dengan para sufi yang dibelanya seperti Abū al-Mughīṭ al-Ḥusayn bin Manṣūr al-Ḥallāj (866-923) dan Abū Yazīd Tayfur bin 'Isa bin Surūsyān al-Buṣṭamī (804-875), bahkan beliau tidak lupa membubuhkan kalimat *rahimākumullāh* setiap menyebut dua nama tersebut.

Pembelaan yang dilakukan al-Sarrāj sudah dapat dijadikan bukti bahwa sedikit banyaknya melalui kitab ini beliau menyetujui pemikiran kontroversi yang dimiliki al-Ḥallāj dan al-Buṣṭamī. Masih menjadi misteri apakah yang dilakukan oleh pemangku kebijakan disaat itu mengenai pembelaan yang dilakukan al-Sarrāj.

3. Pengertian *Maqāmāt*

Maqāmāt merupakan jamak dari kata *maqām* yang berarti tingkatan atau kedudukan, namun dalam pembahasan ini ialah kedudukan menuju Allah Swt. Bahasa Arab merupakan bahasa yang sangat kaya, kekayaan bahasa ini dapat dilihat dari kata *maqām* dalam dunia sufi. *Maqām* dengan tanda baca *fathah* di huruf *mim* berarti tempat berpijak atau tempat berdiri, apabila tanda baca *fathah* tersebut diganti dengan *ḍammah* (*muqām*) maka berarti tempat mendirikan. Secara esensi, kedua kata tersebut memiliki kesamaan makna serta dapat merujuk kepada maksud yang sama pula. Maksud dari berdiri atau mendirikan dalam pembahasan ini ialah perubahan seseorang menjadi lebih baik yang dihasilkan dari *riyadhah* dan ibadah.

Secara bahasa *maqāmāt* ialah jamak dari *maqām* yang berasal dari akar kata *Q-W-M* bahasa Arab yang pada dasarnya bermakna di antaranya, berdiri, tegak, kokoh, dan kedudukan atau posisi (Yunus, 1960). Secara terminologi, al-Tūsī mengatakan bahwa *maqāmāt* adalah posisi seorang hamba dihadapan Allah yang diperoleh dengan *hablun min Allah wa hablun min an-nas, mujahadah, dan riyadhah* hanya untuk Allah Swt (al-Sarrāj, 2002). *Maqāmāt* merupakan artikulasi dari tingkatan-tingkatan kerohanian yang disusun berurutan guna mengantarkan seseorang kepada Allah.

4. Desain *Maqām* dalam *al-Luma'*

Masing-masing sufi memiliki formula yang berbeda dalam memilih tingkatan-tingkatan *maqāmāt* bagi dirinya dan jamaat tarekat yang dimiliki, namun patut digarisbawahi, varian dalam tingkatan *maqāmāt* menjadi formula terapi tersendiri bagi penyembuhan jiwa seseorang.

Dalam fenomena ini, al-Sarrāj menetapkan tujuh tingkatan untuk mencapai Allah Swt, yaitu tobat, warak, zuhud, fakir, sabar, tawakal, dan rida.

a) Tobat

Al-Sarrāj menetapkan tobat sebagai tingkatan awal dari rentetan *maqāmāt* yang beliau canangkan. Beliau beranggapan bahwa untuk merealisasikan keikhlasan dalam beribadah kepada Allah maka seorang hamba diharuskan untuk bertobat, ini bertujuan agar pancaran hidayah dapat menyinari seorang hamba, yang dengannya dia menjadi diperhatikan dan dilindungi Allah, serta tidak pamrih dalam melakukan sesuatu (al-Sarrāj, 2002).

Secara bahasa tobat merupakan kata tidak baku dari bahasa Arab yaitu *taubat* yang terdiri dari *T-W-B* dengan arti kembali. Sedangkan menurut KBBI, tobat berarti menyesal (Suharso, 2005). Secara terminologi, tobat ialah perbuatan untuk menyesali segala dosa yang telah diperbuat dan berniat tidak akan mengulangnya kembali dan berusaha untuk memperbaiki diri.

Para sufi berbeda-beda dalam mengartikan tobat, seperti Sahl bin Abdullah (818-896) yang mengartikan tobat sebagai sikap untuk mengingat kesalahan-kesalahan yang pernah diperbuat (al-Sarrāj, 2002). Adapun Quraish Shihab yang menganggap tobat merupakan penyesalan yang didatangkannya untuk menyucikan jiwanya (Shihab, 2002). Ada pula Hamka yang menafsirkan tobat sebagai upaya pembersihan jiwa dari segala dosa (Mahmadah, 2017). Tamami juga mengartikan tobat sebagai kembali kepada fitrah (HAG, 2011). Sedangkan Ibnu Qayyim al-Jawziyyah (1292-1350) mendefinisikan tobat sebagai tekad yang kuat untuk mengerjakan perintah Allah (al-Jawziyyah, 2006).

Dapat kita lihat bahwa tobat ialah kembalinya jiwa dari jalan yang kurang atau bahkan tidak disukai Allah kepada jalan yang Allah ridai dan Allah beri petunjuk. Al-Sarrāj menjelaskan bahwa tobat terbagi kedalam dua kelompok: tobatnya para murid yaitu kembali dari segala sesuatu, dan tobatnya para *al-mutaḥaqqiqīn* dengan tidak lagi mengingat dosa-dosa mereka karena hati mereka telah dikuasai oleh keagungan Allah Swt (al-Sarrāj, 2002). Seorang hamba yang bersungguh-sungguh dan konsisten di *maqām* tobat maka, dia akan mengharuskan jiwanya untuk menjaga diri dari sesuatu yang bersifat warak.

b) Warak

Al-Sarrāj memosisikan warak sebagai *maqām* kedua setelah tobat. Warak merupakan kata yang diambil dari Bahasa Arab, *W-R-A* yang berarti menahan. Secara terminologi, warak merupakan sikap menjauhi hal-hal yang haram, *syubhat*, dan segala yang dapat menjerumuskan manusia. Orang-orang yang memiliki sifat warak disebut *wari'un wa*

mutawari'un. Walaupun pengertian warak seperti itu, namun warak yang dimaksudkan oleh para sufi bukanlah sifat sederhana yang bisa ditafsirkan dari melihat aspek katanya saja, melainkan warak menurut para sufi merupakan sifat yang kaya akan makna.

Ibrāhīm bin Adham (718-782) mengartikan warak sebagai perilaku menjauhi semua hal yang tidak berfaedah (al-Qusyayrī, 1996). Selain itu al-Jurjānī (w. 392/1001) mengomentari warak sebagai perbuatan menjauhi segala sesuatu yang bersifat syubhat dan haram serta senantiasa melakukan perbuatan baik dengan hanya mengharapkan ridha Allah semata (Hanbal, 2013).

Pembersihan diri dari sifat duniawi dimaksudkan agar setiap orang yang bertasawuf tidak menganggap remeh perihal dosa. Hakikat dari sifat ini ialah menjaga diri dari segala sesuatu yang haram, syubhat, dan sia-sia. Penerapan sifat warak dapat diaplikasikan dalam segala aktifitas seorang sufi. Para sufi beranggapan bahwa warak merupakan inti dari ajaran Islam, karena salah satu unsur ketaatan dalam beragama dilihat dari seberapa kuat seorang hamba menjaga dirinya. Warak juga menjadi amalam pokok bagi setiap ulama yang mengamalkan ilmunya.

Tanda yang mendasar dari seorang *wari'un* dapat dilihat dari kehati-hatian yang sangat luar biasa terhadap perkara *syubhat*, haram dan sia-sia sehingga tidak ada keberanian dalam dirinya untuk melangkah kepada sesuatu yang dilarang Allah Swt. Al-Sarrāj membagi warak kedalam tiga tingkatan: waraknya kaum awam dengan menjauhkan diri dari perbuatan syubhat dan haram; waraknya kaum khusus, yaitu menjauhkan diri keraguan di dalam hatinya; dan waraknya kaum yang lebih khusus yakni menjauhkan diri dari perkara yang membuat anda lalai dari Allah. Hamba yang menekuni warak secara ikhlas sudah seharusnya memiliki sifat zuhud.

c) *Zuhud*

Al-Sarrāj menempatkan zuhud pada tingkatan ketiga, baginya zuhud langkah awal yang wajib diminati dan digemari hamba yang ingin menuju Allah. Ditinjau dari segi kaidah, zuhud bermakna *ragaba 'an syai'in wa tarakahu*, maksudnya ialah tidak memiliki ketertarikan terhadap segala sesuatu yang dapat meninggalkan-Nya, sementara *zahada fi al-dunya* ialah menjauhkan diri dari kesenangan duniawi (Ma'luf, 1986). Zuhud tidak dapat dipisahkan tasawuf karena dengan zuhud setiap hamba memiliki kesadaran agar mampu berkomunikasi dengan Allah sebagai makhluk insani, dan zuhud dilihat dari segi akhlak dalam mensikapi kehidupannya di dunia (Syukur, 2004).

Beberapa ulama membuat rumusan tersendiri mengenai zuhud, seperti Abū Bakar al-Warraaq yang mengungkapkan bahwa zuhud terdiri dari tiga perkara yang apabila ditinggalkan salah satunya maka gagal

zuhud seseorang (Ma'luf, 1986). Selain itu, al-Ghazali mendefinisikan sifat zuhud sebagai sifat tidak memiliki tertarik dengan hal-hal duniawi dan lebih condong kepada segala sesuatu yang bersifat *ukhrawi* (al-Ghazzālī, 2017). Sementara al-Junaid menafsirkan zuhud sebagai terlindungnya jiwa dari ketamakan (Anwar, 2016). Sedangkan Ibnu al-Qayyim menafsirkan zuhud sebagai perkara meninggalkan perkara yang tidak bermanfaat bagi kehidupan di akhirat (al-Jawziyyah, 1999).

Beberapa pendapat sufi besar di atas dapat kita padukan bahwasannya zuhud merupakan sifat yang lebih mencintai segala bentuk perkara akhirat. Seorang *zāhid* (pelaku zuhud) beranggapan bahwa semua materi di alam dunia merupakan sesuatu yang tidak bernilai dan akan menjadi penghalang untuk mencapai Allah Swt. Anggapan ini dilandasi oleh tujuan awal manusia diciptakan hanya untuk menyembah Allah dan bukan untuk saling berlomba-lomba meraih dunia.

Al-Sarrāj membagi zuhud kedalam tiga kelompok, yaitu: para pemula, orang-orang yang hatinya tidak memiliki siapapun; kelompok kedua adalah orang-orang yang mampu menjalankan kebenaran yang hakiki; dan terakhir adalah kelompok orang-orang yang mengenal Allah dan yakin terhadap-Nya (al-Sarrāj, 2002). Para *zāhid* dengan niat ikhlas karena Allah tidak bisa terlepas dari kefakiran.

d) *Fakir*

Fakir merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab yang kaya akan makna dan pelafalannya. Banyak versi dalam pelafalan kata fakir, di antaranya ialah *al-Faqrū*, *al-Fāqir*, *al-Faqīr* dan setiap pelafalan memiliki makna yang berbeda-beda. Perbedaan pelafalan ini bukan berarti kata fakir tidak memiliki makna baku, fakir berasal dari tiga huruf yaitu *fa*, *qaf*, dan *ra'*. Bentuk tunggal dari kata ini ialah *al-Faqrū* dan jamaknya ialah *fuqarā* yang berarti butuh.

Merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia, fakir memiliki arti orang yang hidupnya serba kekurangan atau orang miskin (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2005). Pengertian kata ini dalam bahasa Indonesia memiliki kesamaan dalam bahasa Arab yang dapat kita lihat dari kamus al-Munawwir, dalam kamus ini, fakir berarti miskin harta (Munawwir, 1984). Fakir berarti orang yang tidak memiliki keinginan atau kebutuhan terhadap apapun kecuali terhadap Allah Swt. Kebutuhan yang tinggi akan hadirnya Allah dalam dirinya disebabkan oleh kemerdekaan dirinya dari nafsu duniawi sehingga menjadikannya kecil dihadapan Allah.

Sejalan dengan itu, mengutip dari perkataan Abū Bakar al-Shibli (861-946), menurutnya fakir yang sesungguhnya ialah orang yang paling kaya karena dia memiliki Allah. Sedangkan Yahya al-Rāzi (830-871) mengungkapkan bahwa fakir ialah kepercayaan yang mendalam kepada Allah dan hatinya daripada apapun di dunia ini (Shafi'i, 2004). Selanjutnya,

Imam Syāfi'ī (767-820) mengatakan bahwa fakir ialah kelompok orang-orang yang lebih membutuhkan sesuatu daripada orang miskin (al-Asqalani, 1449). Sementara itu Abdurrahmān bin Nashir al-Sa'di (1889-1956) menjelaskan bahwa fakir adalah orang yang tidak memiliki apapun (al-Sa'di, 2002).

Al-Sarrāj membagi fakir kedalam tiga jenis: pertama ialah kelompok orang awam, yang tidak memiliki apapun dan tidak meminta-minta; kedua ialah golongan orang-orang khusus, orang-orang yang tidak memiliki apapun akan tetapi ia tidak meminta-minta, tidak mencari, dan juga tidak memberitahukan kepada orang lain akan kefakirannya; ketiga ialah orang-orang *khusus bil khusus* yang tidak memiliki apapun, namun jika ia membutuhkan sesuatu maka ia mengatakannya kepada orang yang dipercayainya dan dia akan mersedekahkan apa yang dimintanya. *Maqām* spiritual fakir merupakan tingkatan yang mengharuskan penganutnya untuk senantiasa bersabar.

e) *Sabar*

Sabar merupakan kata serapan dari bahasa Arab yang berarti menahan, menghadapi, atau tidak tergesa-gesa (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2005). Di bahasa Arab sendiri, sabar berarti *al-man'ū* yang berarti menahan ataupun *al-habsu* yang berarti mencegah. Secara istilah, sabar ialah menahan diri dari yang kurang berkenan hingga tidak disukai Allah. Termasuk juga di dalamnya kecemasan, keluh kesah, dan dari perbuatan yang dapat menyakiti orang lain.

Selaras dengan itu, beberapa tokoh sufi terkenal turut mendefinisikan sabar, seperti Zū al-Nūn al-Mishri (796-859) mendefinisikan sabar sebagai kenikmatan dalam menghadapi masalah. Sedangkan al-Junayd (w. 298 H) mendeskripsikan sabar sebagai menanggung beban berat hingga saat-saat yang tidak diinginkan (al-Sarrāj, 2002). Pendapat lain juga menyebutkan bahwa sabar merupakan kata kerja dari memeluk, mengumpulkan, dan merangkul (Rabbi, 2006). Setelah melihat dari pemaparan di atas, kita dapat berasumsi bahwa sabar merupakan sebuah keteguhan hati untuk berlindung kepada Allah dari segala cobaan yang menerpa. Sabar merupakan satu dari sekian banyak perilaku terpuji dimuka bumi ini.

Dalam konteks *maqāmāt* al-Sarrāj, sabar dibagi kedalam tiga golongan, yaitu orang selalu berusaha untuk bersabar atau disebut dengan *mutaṣābir*, selanjutnya ialah orang yang sabar atau biasa disebut dengan *ṣābir*, dan terakhir ialah orang-orang yang sangat bersabar atau disebut sebagai *ṣabbār* (al-Sarrāj, 2002). Kesabaran yang dimaksud oleh para sufi tidak akan timbul dari diri seseorang apabila dia tidak bertawakal dalam kesabarannya, oleh sebab itu al-Sarrāj menjadikan tawakal sebagai sebuah *maqām* spiritual setelah sabar, sebab Allah telah memerintahkan manusia untuk selalu bertawakal dan membarengi perintah-Nya dengan beriman.

f) Tawakal

Dari segi bahasa, tawakal merupakan kata yang tidak dapat berdiri sendiri sehingga membutuhkan objek, sama halnya dengan *fi'il madhi muta'addiy*. Merujuk kepada Alquran, objek dari tawakal ini ialah al-Wakil atau Allah adalah tempat bersandar terbaik (Nawawi, 2014). Sementara menurut terminologi beberapa ulama memiliki pengertian tersendiri, seperti Ibnu Qoyim al-Jauzi (1292-1350), tawakal ialah ubudiyah hati dengan menyandarkan segala sesuatu kepada Allah (al-Jawziyah, 1992). Sementara Abū Bakar al-Zaqqāq (1076-1148) mendefinisikan tawakal sebagai menikmati sarana hidup untuk sehari dan tidak mengkhawatirkan esok hari. Ada pula al-Rāghib al-Aṣfahānī (w. 502/1108) memaparkan bahwa terdapat dua aspek dalam tawakal, ialah *at-tawakkaltu li fulān* yang berarti aku telah memandatkannya atau *wakkaltuhu fa tawakkala li wa tawakkaltu 'alayhi* yang berarti aku menyerahkan segalanya untuknya dan dengan itu aku bersandar kepadanya.

Melihat dari beberapa definisi di atas, dapat kita ketahui bahwa tawakal merupakan sikap penyerahan diri kepada Allah secara utuh yang karenanya menjadikan Allah sebagai tempat bergantung dalam semua keadaan serta meyakini bahwa segala yang ada ialah milik Allah. Tawakal yang sesungguhnya merupakan sebuah penyerahan akan semua perkara kepada Allah demi kemaslahatan yang lebih baik ataupun bisa menjadi penolak bala. Hakikatnya, dengan bertawakal seorang hamba mampu mengelola jiwa dan raganya agar selalu dekat dengan Allah setiap saat.

Dalam konsep psikoterapi al-Sarrāj, tawakal dibagi kepada tiga kelompok: pertama ialah tawakal orang-orang mukmin; kedua ialah derajat tawakal orang-orang khusus; dan terakhir ialah tawakal orang-orang *khushushul-khushush* (al-Sarrāj, 2002). Seorang hamba yang mengakui keislamannya akan senantiasa tunduk kepada Allah, namun dengan sikap tawakal ketundukan tadi bukanlah ketundukan secara diri saja melainkan dari aspek hati. Barang siapa yang senantiasa bertawakal, maka ia akan mendapati dirinya menjadi hamba yang rida.

g) Rida

Rida dalam kacamata tasawuf ialah menerima semua yang diberikan Allah kepadanya baik berupa kesenangan, kesedihan, musibah, masa depan, bahkan rasa sakit yang diberikan orang lain (Rusdi, 2017). Williams dan Lynn berpendapat bahwasannya rida merupakan sikap menerima segala konsekuensi yang akan diterima sebagai energi positif dari dalam jiwa (Zulaifah, 2017). Sementara al-Miṣri mengungkapkan bahwa rida ialah sikap berserah diri kepada Allah sehingga dapat menerima dengan lapang dada semua yang Allah berikan (Mujieb, 2009). Siapapun yang sudah

memiliki sifat rida dalam hatinya maka dia tidak akan mengalami goncangan jiwa ketika sesuatu yang buruk menimpanya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat kita lihat bahwasannya rida merupakan keadaan hati seorang hamba yang mampu menerima semua yang terjadi di alam dunia baik yang menimpanya, keluarganya, dan karib kerabatnya dengan hati yang tenang dan tentram, bahkan beberapa di antaranya ada yang senantiasa mengharap ujian dari Allah semasa hidupnya. Ini dapat terjadi karena keimanan dan kecintaan kepada Allah yang telah mengakar di dalam hatinya.

Menurut al-Sarrāj, ridha Allah merupakan surga dunia bagi para sufi, sebab dengan ridha Allah hati manusia dapat merasakan ketenangan dalam menerima takdir Allah, hanya saja tingkat ketenangan hati manusia berbeda-beda, maka orang-orang yang ridha dibagi dalam beberapa kondisi: pertama ialah orang yang berusaha menghilangkan kegelisahan dalam hatinya sehingga hatinya selalu mengingat Allah; kedua adalah kondisi orang-orang yang tidak melihat ridhanya kepada Allah melainkan mereka hanya melihat ridha Allah kepada mereka; dan terakhir ialah kondisi orang-orang yang lebih dari pemaparan sebelumnya (al-Sarrāj, 2002).

5. Desain *Ahwāl* dalam *al-Luma'*

Kondisi kejiwaan atau yang biasa disebut dengan *ahwāl* ialah kata majmuk dari kata *hāl* yang berarti keadaan. Secara umum, keadaan yang dimaksudkan di sini ialah keadaan hati yang dirasakan oleh para sufi dalam menempuh jalan menuju Allah. Selain daripada itu, *ahwāl* juga bisa diartikan sebagai kondisi kejiwaan yang diraih oleh para sufi berupa karunia dari Allah dan bukan dari hasil jerih payah sufi tersebut. *Ahwāl* mencakup perasaan sedih, susah, senang, rasa takut, dan sebagainya. Perlu diingat, *ahwāl* bersifat pemberian atau karunia sehingga kondisi spiritual ini hanya bersifat sementara, perasaan tersebut bisa datang dan pergi apabila seorang sufi telah berhasil berproses dalam suatu tingkatan spiritual.

Menurut al-Sarrāj, *ahwāl* adalah apa yang di dalam hati karena ketulusannya dalam mengingat Allah, senada dengan al-Thusi yaitu al-Junyd menjelaskan hal adalah sesuatu yang datang dan singgah ke dalam hati, namun tidak pernah menetap. Walaupun bersifat sementara, keseriusan dan konsisten dalam menjalankannya sangat dibutuhkan bagi mengamalkannya.

Al-Sarrāj menjadikan *muraqabah* sebagai permulaan dari kondisi spiritual, artinya siapapun yang melakukan formula (*maqām*) tersebut dengan sungguh-sungguh akan mendapati dirinya sebagai orang-orang yang menyibukkan dirinya untuk menyesali, mengoreksi, dan meminta

ampun atas kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan dahulu (al-Sarrāj, 2002).

Selain muroqobah, terdapat qurbah. Qurbah merupakan *ahwāl* yang membuat seorang hamba menjadi dekat dengan Allah melalui pendekatan ibadah (al-Sarrāj, 2002). Antara qurbah dan muroqobah merupakan kesatuan yang saling melengkapi karena kondisi spiritual ini tidak akan tercapai tanpa adanya peleburan terlebih dahulu.

Sementara itu, kedekatan makhluk dan penciptanya tidak akan mampu terjadi tanpa adanya kecintaan di dalam dirinya. al-Sarrāj mengelompokkan *mahabbah* dalam kondisi spiritual. Menurut beliau, kecintaan seorang hamba pada Tuhannya dilandasi oleh kecintaan Tuhan pada seluruh makhluknya, dan hanya dapat terjadi apabila kita melihat dan merasakan karunia yang Allah berikan kepada setiap makhluknya (al-Sarrāj, 2002).

Mahabbah pasti dibarengi oleh rasa takut, al-Sarrāj memaparkan bahwa tidak semua orang yang bertasawuf akan merasakan *mahabbah*, pengganti daripada itu ialah *khauf* atau rasa takut. Rasa takut yang dimaksudkan di sini bukanlah takutnya seorang anak kepada makhluk halus, melainkan takut akan Allah maupaun takut akan kehilangan Allah di dalam jiwa. *Khauf* ataupun *mahabbah* memiliki peran yang saling melengkapi di sini, karena rasa cinta yang Allah kepada makhluknya berbeda-beda, ada yang diberikan kenikmatan dari cinta dan ada yang diberikan ketakutan akan kehilangan-Nya yang pada akhirnya cinta akan merasakan takut dan ketakutan tidak akan hadir tanpa adanya cinta.

Setiap manusia yang merasakan takut akan melahirkan pengharapan (*raja'*). Ketakutan akan hilangnya Allah dari jiwa senantiasa memiliki harapan agar Allah tidak beranjak dari dirinya bagi yang mengalami ketakutan. Antara *khauf* dan *raja'* memiliki sebuah tamsilan khusus, *khauf* laksana kegelapan di dalam hati dan *raja'* merupakan penerang dalam kegelapan tersebut.

Ungkapan lain yang serupa namun berbeda objek ialah *mahabbah* dan *raja'*, dua hal ini bagaikan sebuah rindu, rindu untuk bertemu dengan Sang Pencipta. Kerinduan seperti ini ditafsirkan dalam kitab tasawuf sebagai *syauq*. Kerinduan di sini tidak semerta-merta dengan melakukan bunuh diri agar bertemu dengan Tuhan, melainkan rindu bertemu dengan Sang Pencipta diakibatkan ibadah yang kerap kita lakukan sehingga kita sangat merindukan-Nya (al-Sarrāj, 2002).

Kerinduan yang dirasakan hamba tidak akan pernah hadir tanpa adanya sari pati cinta atau cinta terdalam (*uns*). *Uns* yang dapat diartikan suka cita merupakan cinta yang hakiki yang hadir antara Tuhan dan hamba, sari pati cinta dibuktikan dengan hilangnya harga diri seseorang dihadapan Allah walaupun dia seorang manusia yang paling berwibawa dihadapan manusia lain.

Suka cita yang hadir di dalam diri mampu membuat seseorang merasa tenang dan nyaman. Al-Sarrāj mengklasifikasikan kenyamanan dalam kondisi spiritual yang umumnya disebut *thuma'ninah*. Selain suka cita, ketenangan di dalam jiwa dapat diakibatkan oleh mengingat akan kebesaran dan kuasa Allah secara berlebihan sehingga Allah membukakan dan memberikan sesuatu yang tidak Allah berikan ke sembarangan orang, yang dengannya Allah menguji apakah dia tetap istiqomah dalam mengingat-Nya atau dia berhenti di fase ini (al-Sarrāj, 2002).

6. Korelasi Maqāmāt al-Sarrāj dengan Psikoterapi

Psikoterapi memiliki pelbagai fungsi di antaranya ialah sebagai tindak lanjut untuk penyembuhan, pencegahan, pengembangan, dan pemeliharaan. Berbeda dengan perspektif yang dibangun masyarakat saat ini yang menghukum psikoterapi berfungsi untuk menyembuhkan gangguan psikis saja.

Maqāmāt racikan al-Sarrāj sebenarnya telah lama memberikan corak dalam dunia psikoterapi, namun karena keterbatasan minat dan literatur para ilmuwan terdahulu sehingga nama al-Sarrāj redup dan seakan tidak diakui dalam dunia penyembuhan ini. Dengan hadirnya keilmuan Psikoterapi Islam dirasa perlu untuk mencuatkan pencetus sebenarnya dalam dunia keilmuan yang seharusnya.

Melihat dari fenomena ini, maka dirasa perlu untuk menemukan kecocokan dalam konsep *maqāmāt* al-Sarrāj terhadap keilmuan psikoterapi. Dimulai dari tobat yang menjadi *character strength* atau lebih dikenal dengan pemaafan dalam psikoterapi, dapat meningkatkan kemampuan seorang dalam melaksanakan introspeksi diri, warak atau kontrol diri yang menjadi pertahanan diri, zuhud dengan kemampuan melepaskan, fakir yang menjadi kemampuan bertahan, sabar dengan konsep menjalani atau percaya diri, tawakal yang menjadi kemampuan meyakini, dan rida yang menjadi kemampuan menerima serta mencintai.

Tobat atau pemaafan merupakan gerbang awal dari rentetan *maqāmāt* rohaniah yang dimiliki al-Sarrāj. Untuk menangani gangguan psikis, tobat dapat digabungkan bersama dengan konsep psikoterapi lainnya seperti asesmen kondisi yang dikeluhkan konseli melalui wawancara dan psikotes, dan melakukan prosedur bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan holistik.

Tobat dikenal dapat mengembalikan seseorang pada fitrahnya. Pengembalian insan kepada fitrah merupakan dampak dari pembersihan hati, pembersihan hati sangat membantu dalam mengobati orang yang terkena gangguan mental. Kotornya hati berdampak pada kecenderungan negatif yang mengorbankan pikiran, perasaan, dan perbuatan, sehingga dengan pembersihan hati dapat membawa pengaruh positif pada tiga unsur yang berperan tersebut.

Berikutnya ialah *maqām* warak atau kontrol diri. Warak dapat disebut sebagai kemampuan menjaga diri dari apa yang dilarang Allah. Dalam dunia psikoterapi, kemampuan menjaga diri dikenal dengan sikap mengontrol dan mencegah dorongan emosional, perilaku maupun pikiran dengan tujuan memperoleh pelbagai hal positif di kemudian hari (Brier, 2014).

Belakangan diketahui bahwa akal dan hati merupakan dua unsur penting yang berperan aktif menentukan perilaku manusia (Cholik, 2015). Hati yang taat kepada Tuhan dapat dilihat dari perbandingan antara perilaku positif dan negatif dalam kesehariannya. Sadar ataupun tidak, menghindari diri dari perbuatan yang merusak dan senantiasa mendekatkan diri kepada Ilahi mampu meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik.

Maqām selanjutnya ialah zuhud atau kemampuan untuk melepaskan. Kemampuan ini dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan rasa syukur kepada Allah Swt. Hadirnya rasa bersyukur atau kemampuan menerima dan melepaskan ini dapat meminimalisir sikap berlebihan dalam mencintai dunia sehingga hati manusia menjadi lebih terjaga kebersihannya.

Kesusahan dan kesenangan memicu pelbagai sifat untuk saling berlomba di dalam diri. Berkeluh kesah dianggap wajar bagi manusia, padahal itu bagian dari perilaku yang negatif. Zuhud merupakan bentuk penawar dari kepedihan tersebut, karena sejatinya hanya Allah yang bisa kita miliki dalam keseharian.

Tingkatan berikutnya ialah fakir atau kemampuan bertahan hanya dengan berlindung kepada Allah. Kemampuan dalam bertahan sebelumnya pernah dibahas oleh psikolog terkenal yaitu Sigmund Freud, dalam penjelasannya tentang mekanisme pertahanan diri sebagai bentuk dari ketidaksadaran individu dalam menghadapi realita.

Dari teori Freud tersebut dapat dilihat bahwa konsep pertahanan yang digunakannya masih sebatas membicarakan perih kulit kondisi psikis dan tidak membahas secara mendalam hingga kedalam jiwa. Konsep *maqāmāt* al-Sarrāj mampu memberikan warna baru dalam proses penyembuhan jiwa secara menyeluruh sehingga kejernihan hati seorang hamba dapat terpancar melalui kondisi psikis yang sehat. Bukan berarti teori Freud ini tidak berguna, melainkan dua teori hebat ini dapat dikombinasikan sehingga kedepannya penyembuhan terhadap jiwa seseorang dapat dilakukan secara tuntas.

Tangga berikutnya ialah sabar yang dikaitkan dengan kemampuan menjalani yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong seseorang dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar terhadap lingkungan. Kurangnya rasa percaya diri akan menghadirkan

konsep negatif dalam dirinya sehingga menutup diri seingkali dijadikan solusi.

Percaya diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri. Kepercayaan ini mampu mengusir rasa cemas sehingga merasa sangat yakin untuk melakukan pelbagai hal yang tidak bertentangan dengan norma dan mampu mengenal kelebihan serta kekurangan diri sendiri. Salah seorang ahli mengemukakan bahwa orang yang percaya diri merupakan orang selalu gembira karena tidak kekurangan motivasi dan juga optimis dalam melakukan sesuatu.

Berikutnya ada tawakal dimasukkan kedalam kategori kemampuan meyakini yang sama dengan *self efficacy*. Setiap manusia tidak akan bisa meyakini sesuatu tanpa adanya unsur sabar dan menjalani segala cobaan dari manifestasi rasa sayang yang Allah berikan kepada seluruh makhluknya.

Dalam teori ini sudah dapat kita bayangkan bahwa pentingnya memiliki keyakinan terhadap sesuatu. Keyakinan yang paling tinggi dalam diri manusia ialah yakin terhadap Tuhannya, apabila keyakinan ini telah tumbuh maka akan tercipta suasana hati yang nyaman. Dari kenyamanan hati inilah lahirnya kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat.

Terakhir ada rida yang dikaitkan dengan kemampuan menerima serta mencintai Allah berikut kondisi yang diberikan-Nya. Kemampuan ini dipandang sama dengan kesejahteraan dalam dunia kejiwaan. Artinya, apabila kita bisa menerima dan mencintai Allah otomatis kita sudah merasakan nikmatnya surga dunia. Salah satu unsur sesuatu dapat dikatakan menjadi kesejahteraan jiwa ialah rasa cinta dan syukur.

Syukur di sini lebih condong kepada mampu menerima serta mampu memandang sesuatu dari sisi positif, salah satunya ialah penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan bagian dari sikap positif yang bisa menerima kekurangan diri dan mampu mengambil nilai positif dari masa lalu. Efek dari penerimaan diri ialah memiliki hubungan positif dengan orang lain, saling mempercayai satu sama lain serta tidak acuh terhadap lingkungan sekitar.

7. Pengaruh Tingkatan *Maqāmāt al-Sarrāj* terhadap Psikoterapi

Konsep psikoterapi yang dibentuk al-Sarrāj merupakan terapi penyakit kejiwaan yang simpel namun menyeluruh. Perpaduan yang pas dengan racikan spesial ini menghasilkan kondisi kejiwaan yang banyak dan beragam, sehingga para pengamalnya mampu bereksperimen demi kesehatannya dan semuanya bisa disesuaikan dengan kebutuhan penganutnya.

Kendati demikian, kita tidak bisa semena-mena dalam mengamalkannya. Ini dikarenakan keterikatan antara hamba dan Tuhan sehingga membutuhkan fokus dan konsisten yang sangat luar biasa untuk

mencapai kesehatan jiwa yang al-Sarrāj maksud. Di lain sisi, keberagaman kondisi kesehatan jiwa dalam rumusan ini bukan berarti dengan mengerjakan satu tingkatan spiritual saja seorang hamba mampu mencapai tingkatan kondisi kesehatan jiwa.

Maqāmāt yang dibawa oleh al-Sarrāj memiliki beberapa rumusan tersendiri untuk mencapai kesehatan jiwa yang diinginkan. Rumusan tersebut diyakini sebagai langkah mudah dalam mengobati kesehatan jiwa. Terapi penyakit kejiwaan ala al-Sarrāj juga memiliki target kondisi kejiwaan yang akan diperoleh sesuai dengan rumus yang dijalani.

Rumus pertama merupakan perpaduan antara kemampuan introspeksi diri, kemampuan melepaskan, dan kemampuan menjalani. Cara pertama ini akan menjadikan kondisi kejiwaan yang senantiasa melakukan introspeksi diri, takut akan kehilangan Allah sehingga memiliki rasa harap agar hadirnya Allah, dan ketergantungan kepada Allah. Hasil dari kondisi kejiwaan ini mampu menjauhkan jiwa dari kegelisahan yang berkepanjangan, frustrasi, gangguan kepribadian, ketidak mampuan mengontrol keinginan, dan gangguan-gangguan yang mampu menjadikan manusia lalai.

Cara kedua ialah kombinasi antara kemampuan introspeksi diri, kemampuan bertahan, dan kemampuan meyakini. Cara ini mampu menjadikan jiwa seorang hamba senantiasa melakukan introspeksi diri, cinta kepada Allah, rindu kepada Allah, dan penglihatan hati. Jiwa yang selalu melakukan introspeksi mampu menjauhkan seorang hamba dari kesalahan yang selalu menghantuinya, selain itu, rasa cinta dan rindu kepada Allah dalam diri seorang manusia mampu menghadirkan filter atau penyaring dalam keseharian hidupnya sehingga dia dapat terhindar dari penyakit psikosis, obsesif-kompulsif, *post-traumatic*, dan somatoform.

Metode selanjutnya dengan memadukan antara kemampuan introspeksi diri, kemampuan bertahan, kemampuan menjaga diri, dan kemampuan menerima serta mencintai. Perpaduan dari empat kemampuan ini ternyata mampu menjadikan jiwa yang kerap melakukan introspeksi diri, jiwa yang dekat dengan Allah, kecintaan kepada Allah, bergantung kepada Allah, dan keyakinan sejati. Jiwa yang selalu melakukan introspeksi diri dan dekat dengan Allah ternyata mampu mencegah gangguan seksual dan gender dan disosiatif. Hati yang bergantung kepada Allah akan menjadikannya pribadi yang periang dan jauh dari gangguan respon stress.

Meskipun pelbagai rumusan di atas dilakukan tanpa harus mengikuti urutan tingkatan spiritual yang dicanangkan al-Sarrāj, namun alangkah baiknya tingkatan spiritual tersebut dilaksanakan sesuai dengan tuntutan yang disediakan. Ini dikarenakan terapi kejiwaan al-Sarrāj ialah terapi spiritual yang sangat berguna untuk mendekatkan diri dengan Allah

sehingga tidak ada unsur rugi dalam menjalani tingkatan spiritual secara berurutan.

Teori kesehatan jiwa yang dikemukakan al-Sarrāj sangat tepat untuk dijadikan acuan dalam menyucikan jiwa. Nilai bonus dari teori ini terdapat dalam modernitas teorinya. Secara menyeluruh, teori yang dibawa oleh al-Sarrāj telah diteliti dan dikaji oleh ilmuan di masa sesudahnya sehingga terciptanya perpaduan yang serasi antara metode terapi penyakit kejiwaan klasik dan modern apabila bersatu. Hal ini menjadi pekerjaan rumah besar bagi para peneliti sebelumnya yang tidak mengkaji teori ini secara keseluruhan dan umumnya kerap membuat jalur pemisah antara metode terapi penyakit kejiwaan klasik yang menjadikan agama sebagai basisnya dan terapi penyakit kejiwaan modern yang menjunjung tinggi konsep percaya kepada kemampuan diri sendiri.

Niat baik ini sangat bermanfaat bagi perkembangan bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi di masa kini dan nanti. Benalu diantara dua keilmuan tersebut sudah seharusnya dipangkas sehingga tidak ada jurang pemisah antara tasawuf dan psikoterapi. Meskipun dua keilmuan ini berbeda sudut pandang, namun sejatinya pembahasannya masih di ranah yang sama dan sikap untuk menuntaskan permasalahan tersebut pun masih bermuara dari hulu yang sama, jiwa dan hati.

Kesimpulan

Setelah mengidentifikasi, menterjemahkan sistem beserta cara kerja, dan juga memroyeksikan *al-maqāmāt al-rūḥāniyyah* dikemukakan al-Sarrāj sebagai salah satu *blue-print* dari model tasawuf psikoterapi, penulis menemukan beberapa faktor penting dalam kesehatan jiwa. Terapi penyakit kejiwaan sangat berperan penting dalam kesembuhan jiwa seseorang dan juga mampu mengobati pelbagai penyakit fisik. Banyak dijumpai persamaan yang cukup menarik dari terapi penyakit kejiwaan klasik al-Sarrāj dengan teori-teori penyembuhan jiwa modern saat ini, tak terkecuali dengan teori-teori ilmuwan besar psikoterapi di masanya. Perpaduan yang serasi antara *maqāmāt*, *ahwāl*, dan konsep-konsep psikoterapi sudah seharusnya menjadi rumusan baru dalam konsep penyembuhan jiwa di zaman milenial. Kajian yang menyeluruh terhadap tasawuf terlebih pada *maqāmāt* dan *ahwāl* ala al-Sarrāj membuah hasil yang sangat memuaskan. Ini dapat dilihat dari banyaknya persamaan antara dua keilmuan ini, bahkan jauh sebelum ilmu psikoterapi muncul. Kemampuan introspeksi diri, menjaga diri, melepaskan, bertahan, menjalani, meyakini, dan menerima serta mencintai menjadi bagian utama dalam metode penyembuhan penyakit kejiwaan yang dicanangkan oleh al-Sarrāj dan terbukti sangat relevan untuk ditekuni saat ini, melihat dari kondisi masa kini yang kian jauh dari Tuhannya. Kelebihan terapi menggunakan teori ini dapat dilihat dari kedinamisannya. Karena dapat

dilakukan sesuai kebutuhan yang kita perlukan dengan hasil berbeda-beda, tergantung bagaimana perpaduannya.

Meskipun pelbagai manfaat dapat dilihat dari penelitian ini, namun pasti memiliki keterbatasan dalam menelitinya. Keterbatasan yang sangat disayangkan ialah dalam mengumpulkan biografi al-Sarrāj. Ini dikarenakan minimnya literatur yang membahas tentang riwayat hidup beliau, akan tetapi hasil dari pengumpulan data tersebut dirasa masih kurang sehingga hal ini dirasa masih menjadi ladang perburuan yang luas untuk meneliti seputar kehidupan beliau.

Daftar Pustaka

- Ahsen, A. (2010). *Sufism and Image Psychology. Sufism and Psychology Forum* (pp. 13-15). California: International Association of Sufism.
- al-'Aṭṭār, F. a.-D. (1905). *Tadzkirot al-Auliya'*. Riyadh: al-Syirwani.
- al-Asqalani, I. H. (1449). *Fath al-Bārī bi Syarh Sahih al-Bukhari Jilid 1*. Riyadh: Dar al-Wathan.
- al-Ghazzālī, A. H. (2017). *Ihya' Ulumuddin*. (A. Azra, Trans.) Yogyakarta: Mutiara Media.
- al-Jāmī, A. a.-B.-R. (2003). *Nafahāt al-Uns min Ḥaḍarāt al-Quds*. (S. R. Soenardi, Trans.) Yogyakarta: Pustaka Sufi.
- al-Jawziyah, M. I. (1992). *al-Ruh fi Kalam 'ala Arwah al-Amwat wa al-Ahya bi al-Dalil min al-Kitab wa al-Sunnah wa al-Atar wa Aqwal wa Al-Ulama' al-Akhyar*. Riyadh: Dār al-Fikr.
- al-Jawziyyah, I. Q. (1999). *Madarijus-Salikin*. (D. Bakir, Ed., & A. Firly, Trans.) Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar.
- al-Jawziyyah, I. Q. (2006). *Taubat*. (Bambang, Ed., & M. Sasaky, Trans.) Jakarta: Gema Insani Press.
- al-Qusyayrī, A. a.-Q.-K.-H. (1996). *Al-Risala al-Qushayriyya*. (H. M. Luqman, Trans.) Surabaya: Risalah Gusti.
- al-Sa'di, ' . B. (2002). *Taisir Karimis-Rahman fi Tafsir Kalamil Manan*. Saudi Arabia: Dār Ibnu Jawzi.
- al-Sarrāj, A. a.-N. (2002). *al-Luma'*. (W. & Samson, Trans.) Surabaya: Risalah Gusti.
- Anwar, H. (2016). *Sufi al-Junaid*. Jakarta: Fikahati Aneska.
- Arasteh, A. R. (1965). *Final Integration in the Adult Personality: A Measure for Health, Social Change, and Leadership*. Belanda: E. J. Brill.
- Birdī, A. a.-M. (1954). *al-Nujūm al-Zāhirah fi Muluk Miṣr wa al-Qāhirah*. Mesir: Dāl al-Kutub al-Misriyyah.
- Brier. (2014). *Enhancing Self-Control in Adolescents: Treatment Strategies*. New York: Routledge.
- Cholik, A. A. (2015). Relasi Akal dan Hati menurut al-Ghazali. *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 13(2), 287-310.
- Darmalaksana, W. (2020). *Cara Membuat Proposal Penelitian*. Bandung:

- Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Granick, J. L. (2004). Toward a Sufism Psychotherapy. *Sufism and Psychology Forum* (p. 5). California: International Association of Sufism.
- HAG, T. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Abdul-Hamid, W. K., & Hughes, J. H. (2015). Integration of Religion and Spirituality into Trauma Psychotherapy: An Example in Sufism?. *Journal of EMDR Practice and Research*, 9(3), 150-156.
- Hanbal, I. A.-D. (2013). *al-Wara'*. (A. Faiq, Ed., & A. Taslim, Trans.) Jakarta: Pustaka Azzam.
- Khadijah, K. (2014). Titik Temu Transpersonal Psychology dan Tasawuf. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 4(2), 382-403.
- Lory, P. (2002). *Encyclopedia of Islam*. Belanda: Brill.
- Mahmadah, D. (2017, Maret 9). Pemikiran Hamka tentang Taubat dalam al-Qur'an: Studi Tafsir al-Azhar Karya Hamka. *al-Fath*, 28.
- Ma'luf, L. (1986). *al-Munjid fi al-Lugoh wa al-A'alam*. Beirut: Dār al-Masyriq.
- Mujieb, M. A. (2009). *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali*. Jakarta: PT. Mizan Publika.
- Mukholik, A. (2017). HUMAN SPIRITUALITY PHASES IN SUFISM The Study of Abu Nasr Al-Sarraj in The Book of al-Luma'. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 6(1), 21-32.
- Munawwir, & A. (1984). *al-Munawwir Kamus Bahasa Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Progresif.
- Nawawi, R. S. (2014). *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rabbi, M. &. (2006). *Keistimewaan Akhlak Islami*. Bandung: Pustaka Setia.
- Rofiq, A. (2016). Tasawuf dan Kesehatan dalam Pribadi Manusia. *Ummul Quro*, 3.
- Rusdi, A. (2017). Rida dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95-117.
- Samah, N. A. A. (2007). *Pemikiran tasawuf Abu Nasr al-Sarraj: kajian terhadap kitab Al-Luma mengenai konsep Ahwal dan Maqamat* (Doctoral dissertation, Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Bahagian Pengajian Usuluddin, Akademi pengajian Islam, Universiti Malaya 2006/2007.).
- Shafi'i, M. (2004). *Psikoanalisis dan Sufisme*. Yogyakarta: Campus Press.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Suharso, &. A. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya

Karya.

Syukur, A. (2004). *Zuhud di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Yunus, M. (1960). *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: Hidakarya.

Zulaifah. (2017). Work-Family Interface Among Families with Work Separation: Testing the Spillover and Crossover Effect to Work-Family Interference on Personal and Family Domain. *Trends and Issues in Interdisciplinary Behavior and Social Science*, 178-179.