

Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern

Fatiya Izzatunissa

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
izzafatiya@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the role of Sufism in modern human mental health. This study uses a qualitative approach by applying descriptive analytical methods. The data collection technique used in this research is literature study. Data analysis techniques were carried out through the stages of inventory, classification, and data analysis. This research found the role of Sufism in modern human mental health. The presence of a sufistic concept in providing solutions is the concept of *takhalli*, *tahalli* and *tajalli* being aspirin for the human soul. Through the station of repentance, rectifying the wrong path, the station of asceticism, changing lifestyles, and the station of *ridha'* self-concept to get to know the essence of a servant who must be willing and in love with the provision of the Almighty.

Keywords: Mental Health; Sufism

Abstrak

Dalam tasawuf, ada yang disebut dengan maqam atau maqamat. Maqamat dalam tasawuf di sini secara umum dapat diartikan sebagai posisi, tingkat, kedudukan, atau tahapan seorang sufi berada ketika sedang menempuh jalan menuju Allah atau proses mendekatkan dirinya kepada Allah. Penelitian ini bertujuan untuk membahas peranan maqamat tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data. Dalam penelitian ini ditemukan adanya peranan maqamat tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern, di antaranya adalah dapat membantu meningkatkan stabilitas dan proses kontrol emosi, juga membantu meminimalisir emosi atau



perasaan-perasaan negatif seperti marah, kecewa, cemburu, hingga frustrasi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Tasawuf

Pendahuluan

Sebagai ilmu yang mengandung ajaran-ajaran untuk membersihkan, mempelajari dan mensucikan hati serta jiwa dengan tujuan bisa lebih dekat kepada Sang Pencipta, tasawuf sejatinya memiliki peranan yang cukup besar dan signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Pada hakikatnya, ajaran tasawuf tidak pernah terlepas dari unsur-unsur kejiwaan seseorang. Sehingga apabila disandingkan dengan ilmu lainnya yang mempelajari tentang jiwa atau mentalitas manusia seperti psikologi, tasawuf tentu akan mampu berkorelasi.

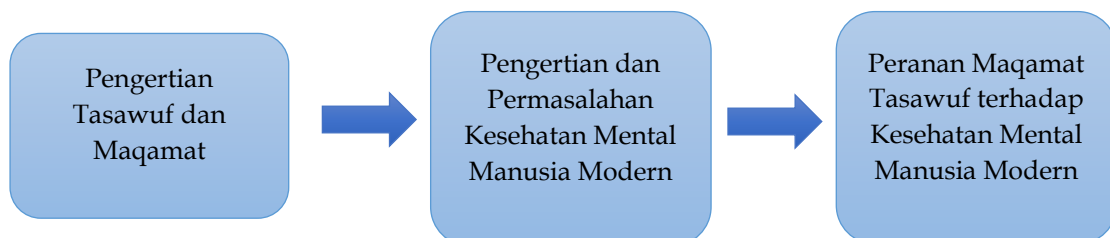
Namun pada faktanya, di luar sana masih banyak yang belum mengenal atau bahkan menganggap tasawuf sebagai suatu hal yang tabu dan tidak ada kaitannya sama sekali terhadap permasalahan kesehatan mental pada manusia. Tasawuf dan kesehatan mental seringkali dianggap sebagai dua hal yang tidak saling terkait satu sama lain. Tidak sedikit masyarakat modern—yang belum memahami tentang tasawuf—beranggapan bahwa tasawuf tidak memiliki peranan apapun dalam membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental pada manusia. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis tertarik untuk mengkaji dan membahas lebih dalam tentang bagaimana peranan tasawuf, khususnya maqam-maqam nya, terhadap kesehatan mental manusia modern saat ini agar masyarakat yang masih belum mengenal dan paham tentang tasawuf akhirnya dapat memahami bagaimana pentingnya peranan tasawuf terhadap kesehatan mental manusia.

Penelitian ini didasarkan pada penelitian terdahulu, yakni artikel yang ditulis oleh Armyn Hasibuan (2014), "Peranan Ajaran Tasawuf dalam Pembinaan Kesehatan Mental" yang diterbitkan di Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam. Artikel ini bertujuan untuk membahas tentang bagaimana peranan tasawuf dalam pembinaan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analisis. Temuan penelitian ini mencerminkan bahwa keterkaitan antara kesehatan mental melalui upaya pembinaan *qalbu* sangat potensial dan signifikan untuk diterapkan dalam rangka pembinaan kesehatan mental, khususnya dalam dunia pendidikan dan dakwah Islam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa seorang sufi dapat memberikan peranannya dalam mengembalikan dan menstabilkan mentalitas orang yang terkena neurosis maupun psikosis menjadi bermental sehat lewat pembinaan kesehatan mental (Hasibuan, 2014).

Selain itu, terdapat juga artikel yang ditulis oleh Yoana Bela Pradityas, Imam Hanafi, dan Esti Zaduqisti (2015), “Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)” yang diterbitkan di *Religia* Vol.18 No.2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep tasawuf Amin Syukur; mengetahui Tasawuf Amin Syukur sebagai terapi kesehatan mental; dan mengetahui hubungan Pemikiran Amin Syukur tentang Tasawuf sebagai Terapi Kesehatan Mental terhadap kehidupan sekarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif *library research*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara kepada sumber data primer untuk tujuan cek dan ricek (triangulasi). Semua data dianalisis menggunakan metode deskriptif analisis dan *content analysis*. Temuan penelitian ini mencerminkan bahwa konsep tasawuf Amin Syukur termasuk dalam tasawuf *akhlaki*. Menurut Amin Syukur, tasawuf *akhlaki* merupakan ajaran tentang moral atau akhlak yang hendaknya diterapkan sehari-hari untuk bisa memperoleh kebahagiaan yang optimal. Amin Syukur memandang bahwa *maqamat* dalam tasawuf dapat dijadikan sebagai konsep dasar bagi penyembuhan berbagai penyakit, terutama mental dan dapat juga dijadikan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa masyarakat modern saat ini mengalami beberapa permasalahan, seperti himpitan ekonomi, kenakalan remaja, kegelisahan, kecemasan, stres dan depresi. Maka dari itu, tasawuf memberikan kontribusi upaya penyembuhan melalui *amaliah-amaliah* tasawuf seperti *ridha* terhadap ketentuan, harus bersikap sabar terhadap segala persoalan yang dihadapi, harus membiasakan sikap hidup *zuhud* (Pradityas dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan saat ini mendukung dua penelitian tersebut. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode dan objek penelitian. Adapun perbedaan dalam penelitian saat ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan subjek penelitiannya.

Bagan 1. Kerangka Berpikir





Penelitian ini bertujuan untuk membahas peranan maqam-maqam tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana peranan maqam-maqam tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat peranan maqam-maqam tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran peranan maqam-maqam tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern. Adapun secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan bagi para pembaca tentang bagaimana peranan maqam-maqam tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif. Sumber primer penelitian ini meliputi sumber-sumber literatur tentang peranan maqamat tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern. Sumber sekunder penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Tasawuf dan Maqam-Maqamnya

Tasawuf secara garis besar merupakan suatu ilmu untuk mengenal dan memahami keadaan jiwa manusia, tentang terpuji dan tercela, tentang cara-cara untuk membersihkan jiwa dari berbagai sifat yang tidak baik dan meriasnya dengan sifat-sifat baik atau terpuji, juga tentang cara meraih jalan menuju Allah (Muhammad, hlm 406). Selain itu, dapat dikatakan juga bahwa ajaran tasawuf merupakan proses di mana pola-pola sistem berpikir digabungkan menjadi satu kerangka keyakinan oleh sebagian umat Islam sehingga terwujudnya suatu titik pusat sebagian identitas *wujudiyah* kemanusiaan yang berorientasi kepada *ilahiah* (Siregar, 2000). Pada dasarnya, tasawuf adalah suatu disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan unsur kejiwaan manusia. Oleh karena itu, tasawuf dalam esensi pembahasannya selalu membahas tentang permasalahan-permasalahan yang tidak terlepas dari jiwa manusia, mencakup soal pemeliharaan kesehatan, pembinaan, hingga cara penyuciannya (Solihin, 2004).



Dalam tasawuf, ada yang disebut dengan maqam atau maqamat. Maqam dalam tasawuf di sini secara umum dapat diartikan sebagai posisi, tingkat, kedudukan, atau tahapan seorang sufi berada ketika sedang menempuh jalan menuju Allah atau proses mendekatkan dirinya kepada Allah (Daudi, 1998). Secara harfiah, *maqamat* berasal dari kata bahasa Arab yang berarti 'tempat orang berdiri'. Sedangkan dalam bahasa Inggris, maqamat juga diartikan dengan istilah *stages* yang artinya 'tangga' atau tahapan. Adapun dalam ajaran dan ilmu tasawuf, maqamat bermakna kedudukan seorang hamba di mata Allah berdasarkan apa yang telah dia usahakan, baik itu melalui *riyadhah*, ibadah, maupun *mujahadah* (Widayani, 2019).

Seorang sufi dalam perjalanannya mendekatkan diri kepada Allah, menempuh maqam yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan kondisi psikologis setiap orang yang berbeda-beda pula. Dalam kitabnya yang bertitel *al-Luma*, Abu Nasr as-Sarraj menyebutkan bahwa terdapat tujuh maqam yang harus dilalui oleh seorang *salik* (pengamal tasawuf) untuk bisa dekat dengan Allah. Tujuh maqam tersebut di antaranya adalah *taubah*, *wara'*, *zuhud*, *faqir*, *sabar*, *tawakkal*, dan *ridha*. Pendapat lain yakni dari Ibrahim Basyuni menerangkan bahwa ada lima maqam yang harus ditempuh seorang salik dalam mendekatkan dirinya kepada Allah. Lima maqam tersebut adalah *taubah*, *zuhud*, *ridha*, *tawakkal*, *khalwah*, dan *dzikr* (Ardiyani, 2018). Selain itu, terdapat juga pendapat dari Muhammad al-Kalabadzi dalam kitabnya yang berjudul *al-Ta'arruf lil Madzhab ahl al-Tasawuf* yang dikutip oleh Harun Nasution dan kemudian dikutip kembali oleh Hana Widayani, menyebutkan bahwa *maqamat* yang harus dilalui oleh seorang sufi adalah berjumlah sepuluh, yakni *taubah*, *zuhud*, *sabr*, *faqr*, *tawadhu*, *taqwa*, *tawakkal*, *ridha*, *mahabbah*, dan *ma'rifah*.

Adapun maqam-maqam tasawuf secara umum yang sering ditempuh oleh seorang sufi ataupun *salik* di antaranya adalah sebagai berikut: Pertama, *taubah*. Secara etimologis atau bahasa, *taubah* memiliki makna yang serupa dengan kata *raja'a* yang berarti 'kembali'. Adapun dari segi terminologis atau istilah, *taubah* dapat diartikan sebagai 'perubahan' dari apa saja yang dicela atau dibenci oleh Allah kepada apa saja yang dipuji atau dicintai-Nya (Syatha, 2000). Adapun bagi kalangan kaum sufi, *taubah* berarti meminta ampun atas segala dosa yang telah dilakukannya disertai dengan penyesalan dan berjanji dengan sungguh-sungguh untuk tidak lagi mengulangi dosa-dosa yang telah dilakukannya sambil melakukan kebaikan atau amal saleh yang diperintahkan oleh Allah. *Taubah* merupakan maqam pertama yang harus dilalui oleh seorang *salik* dalam mendekatkan dirinya kepada Allah. *Taubah* ini harus dilakukan oleh para sufi agar mampu menggapai *maqam-maqam* yang lebih tinggi, karena



sebelum dapat menghiiasi diri dengan sifat-sifat kebaikan atau *maqam* lain, seluruh sifat-sifat tercela yang masih melekat dalam diri harus 'dibersihkan' terlebih dahulu dengan cara bertaubat. Dengan demikian, dapat diartikan pula bahwa *taubah* merupakan pangkal tolak peralihan dari kehidupan lama menuju kehidupan baru secara sufi, yakni kehidupan yang senantiasa mengingat Allah sepanjang hayat (Widayani, 2019).

Kedua, *wara'*. Secara harfiah, *wara'* berarti menjauhkan diri dari segala perbuatan dosa atau hal-hal yang tidak baik. Adapun dalam pemahaman para sufi, *wara'* berarti meninggalkan segala sesuatu yang masih ada keraguan antara halal dan haram di dalamnya (*syubhat*). Menurut Sayyid Husein Nasr, *wara'* merupakan bentuk rasa inferioritas atau rendah diri. Beliau menyebutkan bahwa para sufi tidak makan makanan dan tidak memakai kain apapun untuk dipakai. Mereka tidak ikut berkumpul dalam sembarang pergaulan dan mereka para sufi tidak menjalin persahabatan dengan siapapun selain Tuhan. Makna dari perkataan di atas bukan berarti para sufi tidak makan dan tidak memakai pakaian sama sekali secara harfiah, melainkan sebagai gambaran rasa ketidak inginan mereka dalam berlebihan soal makanan maupun pakaian (Widayani, 2019).

Ketiga, *zuhud*. Secara etimologis atau bahasa, *zuhud* berarti tidak tertarik pada sesuatu dan meninggalkannya, atau menghilangkan kesenangan akan duniawi untuk beribadah. Sedangkan dalam kacamata kaum sufi, *zuhud* adalah meninggalkan kehidupan dunia untuk fokus pada kehidupan selanjutnya atau akhirat. Menurut al-Ghazali, hakikat *zuhud* adalah tidak menyukai sesuatu dan menyerahkannya kepada yang lain. Barang siapa yang memilih untuk meninggalkan kesenangan dunia dan membencinya, kemudian mencintai akhirat, maka ia termasuk orang yang *zuhud* di dunia (Widayani, 2019).

Keempat, *Faqr*. Secara harfiah, *faqr* atau fakir diartikan sebagai orang yang berhajat, membutuhkan, atau orang miskin. Adapun dalam pandangan sufi, *faqr* berarti tidak meminta lebih dari yang sudah ada pada dirinya; tidak meminta rezeki selain hanya agar dapat menjalankan kewajiban-kewajiban; serta tidak meminta tapi tidak menolak. Menurut al-Ghazali, derajat paling tinggi dari seorang yang *faqr* adalah di mana ada atau tidaknya harta baginya adalah sama saja. Berapapun harta di tangannya, baik banyak maupun sedikit, ia tidak peduli, tetapi tidak luput untuk mencarinya, serta tidak hanya memikirkan kepentingannya sendiri (Widayani, 2019).

Kelima, *sabr*. Secara harfiah, *sabr* atau sabar mengandung arti tabah hati. Adapun sabar menurut kalangan sufi diartikan sebagai sabar dalam melaksanakan segala perintah Allah, menjauhi segala larangan-Nya, serta



dalam menerima segala ujian atau cobaan yang ditimpakan-Nya kepada diri kita (Wahyuni, 2019).

Keenam, *tawakal*. *Tawakal* secara harfiah mengandung arti 'menyerahkan diri'. *Tawakal* merupakan cerminan keteguhan hati seorang manusia untuk tidak menyandarkan dan menggantungkan dirinya maupun segala urusannya kepada selain Allah. Menurut al-Kalabadzi, *tawakal* ialah mencampakkan segala daya upaya dengan mengatakan "*laa haula walaa quwwata illaa billaah*" (tiada daya dan upaya selain dari Allah); meninggalkan segala perlindungan dan penjagaan yang kepada selain Allah (Widayani, 2019).

Ketujuh, *ridha*. Secara harfiah, *ridha* berarti rela, suka, dan senang. *Ridha* berarti menerima dengan puas segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah. Dzun Nun Al-Misri juga menyebutkan bahwa *ridha* adalah perasaan gembira dalam menjalani takdirnya. Bagi kalangan sufi, segala bentuk ujian dan musibah akan dilihatnya sebagai suatu berkah, bukan sebagai suatu rasa sakit maupun kepahitan. Hal ini dikarenakan anggapan mereka bahwa cobaan-cobaan tersebut merupakan suatu bentuk kasih sayang Allah kepada mereka, yang mana bila seseorang *ridha* dengan segala sesuatu yang telah ditimpakan kepadanya, orang tersebut niscaya dapat semakin dekat dengan-Nya. Seseorang yang sudah *ridha*, tidak akan pernah lagi berduka, hal ini dikarenakan adanya keyakinan penuh dalam dirinya bahwa segala sesuatu yang dialami ataupun diperolehnya – walaupun bentuknya berupa bencana atau penderitaan – merupakan hal yang terbaik baginya menurut Allah.

2. Pengertian dan Permasalahan Kesehatan Mental Manusia Modern

Menurut Zakiah Dradjat, kesehatan mental (*mental hygiene*) ialah terhindarnya seseorang dari segala bentuk gejala gangguan jiwa (neurosis) dan penyakit jiwa (psikosis). Zakiyah Dradjat juga menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga dapat lahir kehidupan yang harmonis, jiwa dan raga yang bahagia, juga kemampuan menghadapi berbagai permasalahan secara positif. (Dradjat, 1982).

Baik pada zaman dahulu maupun zaman modern seperti sekarang ini, kesehatan mental selalu menjadi salah satu urgensi yang diimpi-impikan oleh hampir setiap manusia. Hal ini disebabkan oleh karena hakikat manusia yang memang membutuhkan ketenangan, kedamaian dan ketentraman dalam jiwa dan hidupnya. Terlebih di zaman modern seperti saat ini, di mana gempuran globalisasi yang menyebabkan persaingan dan konflik seolah tidak ada habisnya, tingkat urgensi kesehatan mental bagi masyarakat modern semakin bertambah kian harinya.



Pada dasarnya, penyebab terjadinya gangguan-gangguan mental yang terjadi, terutama pada manusia modern, berjumlah sangat banyak dan bervariasi. Namun, penyebab yang paling mendominasi adalah karena ketidakmampuan manusia tersebut dalam menghadapi permasalahan hidup yang semakin hari semakin sulit dan kompetitif. Manusia yang dulunya hidup dengan penuh rasa toleransi, kekeluargaan, saling menyapa dan gotong royong, kini berubah menuju keegoisan, materialis, pragmatis, dan hedonis (Hasibuan, 2014). Selain itu, eksistensi ideologi-ideologi dan perilaku seperti sekularisme, konsumtivisme, dan lain sebagainya juga turut berperan cukup besar dalam mempengaruhi kesehatan mental manusia modern.

Manusia modern yang pada hakikatnya lebih maju dari masyarakat tradisional, idealnya sudah mampu berpikir logis dan bisa mempergunakan berbagai teknologi yang sudah ada pada zamannya untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Dengan kepintarannya, manusia modern seharusnya bisa berperilaku arif dan bijaksana. Akan tetapi pada realitanya, tidak sedikit manusia modern yang kualitas kemanusiaannya justru lebih rendah daripada kemajuan pola pikir dan kecanggihan teknologi yang telah diraihinya. Akibat dari ketidakseimbangan tersebut, manusia modern jadi sangat rentan terhadap gangguan-gangguan kejiwaan seperti alienasi, stres, depresi, frustrasi, kecemasan, neurosis, psikosis, hingga degradasi moral (Hadi, 2015).

3. Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa di dalam ajaran tasawuf, terdapat istilah maqamat atau tahapan yang harus dilalui oleh seorang hamba untuk bisa mendekati dirinya kepada Allah. Maqam-maqam itulah yang dapat diaplikasikan sebagai konsep dasar dan juga bentuk pembinaan kesehatan mental seseorang, terutama bagi mereka yang ingin mencapai kedamaian dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hal ini dikarenakan adanya interkoneksi dan korelasi antara pengaruh maqamat tersebut dengan kesehatan mental itu sendiri satu sama lain. Adapun rincian penjelasannya adalah sebagai berikut: Pertama, maqam *taubah*. Pada maqam ini terjadi suatu proses perubahan mental pada diri seseorang dikarenakan dosa dan kesalahannya. *Taubah* dapat mengubah jiwa yang mulanya terganggu menjadi sehat, tenang dan kembali sejahtera. *Taubah* juga dapat membantu dalam upaya mengubah tindak kejahatan menjadi kebaikan, kegelapan jiwa menjadi cahaya nurani dan kebingungan menjadi *hidayah* dan *taufik* (Jaya, 1992).

Kedua, maqam *wara'*. Pada *maqam* ini, pembinaan mental yang dilakukan adalah dengan meningkatkan kestabilan jiwa dan mental dari segala bentuk gangguan internal maupun eksternal, termasuk menghindari



aktivitas-aktivitas yang sekiranya dapat mengganggu kestabilan jiwa maupun mental. Selain menjadi lebih selektif dalam memilih makanan, minuman, uang, sandang pangan dan lain-lain, orang yang berada pada maqam ini akan senantiasa lebih berhati-hati dalam bersikap dan memutuskan sesuatu, sehingga dapat meminimalisir penyesalan diri di kemudian hari.

Ketiga, maqam *zuhud*. Pembinaan mental yang terjadi pada maqam ini adalah dengan membantu meningkatkan proses pengendalian emosi (hawa nafsu, amarah, dan syahwat, dan sebagainya) sehingga dari yang awalnya negatif, dapat berubah menjadi lebih positif. Keempat, maqam *faqr*. Pada maqam ini, seorang sufi akan belajar untuk senantiasa lebih sederhana dalam berbuat, menjaga sikap dan perbuatan dari yang berlebihan, sehingga dapat meminimalisir perilaku konsumtif dan kompetitif yang tidak perlu yang nantinya akan membantu menghindarkan diri dari perasaan marah, cemburu, dan emosi-emosi negatif lainnya yang disebabkan oleh perasaan iri dengki.

Keenam, maqam sabar. Pada maqam ini, seorang sufi akan belajar untuk tabah, sabar, syukur dan senantiasa memetik hikmah dari segala peristiwa yang terjadi. Dengan memahami dan berusaha mengambil hikmah dari setiap kejadian yang dialaminya, seorang sufi tidak akan merutuki nasib maupun jalan takdir yang terjadi pada hidupnya. Hal tersebut dapat sangat membantu dalam hal meminimalisir frustrasi. Ketujuh, maqam *tawakal*. Pada maqam ini, seorang sufi akan dilatih untuk senantiasa optimis dan terus membangun *spirit of life* karena diri, jiwa, nafas hidup dan segala aktivitas apapun telah mereka serahkan hanya kepada Allah. Dengan penyerahan diri yang menyeluruh hanya kepada Allah, seorang sufi tidak akan lagi terbebani oleh ekspektasinya sendiri terhadap yang selain Allah sehingga akhirnya dapat meminimalisir perasaan kecewa.

Kedelapan, maqam *ridha'*. Pada maqam ini, seorang sufi akan memahami bahwa pada dasarnya, eksistensi manusia adalah untuk menggapai kebaikan, bukan keburukan. Maqam *ridha'* mencerminkan puncak ketentraman manusia dalam meyakini bahwa dunia ini adalah mutlak kekuasaan Allah dan kehendak-Nya. Orang yang telah mencapai maqam ini akan dapat meminimalisir perasaan duka cita karena telah yakin sepenuhnya bahwa segala hal yang terjadi dalam hidupnya tidak lain adalah takdir terbaik dari Allah.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan adanya peranan maqamat tasawuf dalam kesehatan mental manusia modern, di antaranya adalah sebagai berikut:



maqam *taubah* dapat membantu dalam upaya mengubah tindak kejahatan menjadi kebaikan. Maqam *wara'* membantu kita agar senantiasa lebih berhati-hati dalam bersikap dan memutuskan sesuatu, sehingga dapat meminimalisir penyesalan diri di kemudian hari. Maqam *zuhud* membantu meningkatkan proses kontrol emosional. Maqam *faqr* dapat meminimalisir perilaku konsumtif dan kompetitif yang tidak perlu, sehingga dapat membantu menghindarkan diri dari emosi negatif seperti marah, cemburu dan emosi-emosi negatif lainnya yang disebabkan karena rasa iri dengki. Maqam sabar dapat meminimalisir perasaan frustrasi bagi yang menjalaninya. Maqam *tawakal* dapat meminimalisir perasaan kecewa yang diakibatkan ekspektasi berlebihan terhadap segala sesuatu selain Allah. Maqam *ridha* dapat meminimalisir perasaan duka cita pada orang yang telah meraihnya. Hal ini dikarenakan keyakinannya yang sudah kuat bahwa segala hal yang terjadi di dalam hidupnya adalah takdir terbaik dari Allah, sehingga ia dapat menjalaninya dengan penuh rasa sukarela. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan tasawuf dan kesehatan mental. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data karena sumber informasi yang terbatas. Penelitian ini merekomendasikan penelitian lanjutan dengan metode yang berbeda agar hasil yang didapat bisa lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Amin Kurdi, Muhammad. *Tanwur al-Qulub*, Indonesia. Al-Haramain
- Ardiyani, Dian. 2018. *Maqam-Maqam Tasawuf, Relevansinya dengan Keilmuan dan Etos Kerja*. SUHUF Vol. 30 No.2
- Daudi, Ahmad. 1998. *Kuliah Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Bulan Bintang
- Dradjat, Zakiah. 1982. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, Hlm. 10
- Hadi, M. Fahli Zatra. 2015. *Tasawuf untuk Kesehatan Mental*. An-Nida': Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40 No.1
- Hasibuan, Army. 2014. *Peranan Ajaran Tasawuf dalam Pembinaan Kesehatan Mental*. Hikmah Vol. VIII, No. 01
- Jaya, Yahya. 1992. *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya, hlm. 25
- Pradityas, Yoana Bela, dkk. 2015. *Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)*. Religia Vol. 18 No. 2, Hlm. 187-205
- Sukanto dan A. Dardiri Hasyim. 1995. *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*. Surabaya: Risalah Gusti, hlm. 81.
- Solihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia



- Syatha, Sayyid Abi Bakar Ibnu Muhammad. 2000. *Misi Suci Para Sufi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Syukur, Amin. 2012. *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga
- Siregar, A. Rivai. 2000. *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Widayani, Hana. 2019. *Maqamat (Tingkatan Spiritualitas dalam Proses Bertasawuf)*. El-Afkar Vol. 8 No.1