

TASAWUF DAN PROBLEM FISIK BESERTA PSIKIS

Aliyyu Binti Islamia, Maldi Zukruf H.R, M. Fajar Shofi Anwar
Program Studi Sosiologi Agama

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
aliyu.binti@gmail.commaldi.azukruf@gmail.comfajarshofi@gmail.com

ABSTRAK

Psikologi tasawuf merupakan suatu ilmu yang mempelajari masalah, sikap dan perilaku pikiran dan kehidupan psikologis para sufi, serta pengembangan hubungan komunikatif dan interaktif dengan tuhan dan lingkungan. Amin Syukur menjelaskan tasawuf merupakan ajaran Islam yang mengedepankan akhlak manusia di muka bumi untuk mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan hidup, baik jasmani maupun rohani, di dunia maupun di akhirat. Psikologi tasawuf memiliki titik temu terutama pada hal mengatasi permasalahan manusia secara psikologis maupun fisiologis. Menjadikan nilai-nilai dalam tasawuf sebagai alternatif terapi psikologi untuk melengkapi pengobatan secara medis. Maqomat dalam tasawuf seperti taubat, zuhud, wara', qonaah dan dzikir digunakan sebagai alternatif terapi psikologis dan pencegahan terjadinya masalah psikologis yang akan mempengaruhi kondisi badan fisik seperti timbul penyakit fisik atau perbuatan negatif.

Kata Kunci : Tasawuf, Fisik, dan Psikis

ABSTRACT

The psychology of Sufism is a science that studies the problems, attitudes and behavior of the thoughts and psychological life of the Sufis, as well as the development of communicative and interactive relationships with God and the environment. Amin Syukur explained that Sufism is an Islamic teaching that prioritizes human morality on earth to achieve happiness and perfection in life, both physically and spiritually, in this world and in the hereafter. The psychology of Sufism has common ground, especially in terms of overcoming human problems psychologically and physiologically. Making the values of Sufism an alternative to psychological therapy to complement medical treatment. Maqomat in Sufism such as repentance, zuhud, wara', qonaah and dhikr are used as alternative psychological therapies and prevention of psychological problems that will affect the condition of the physical body such as physical illness or negative actions.

Keywords: Sufism, physical and psychological

A. Pendahuluan

Latar Belakang Masalah Psikologi Islam adalah kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Psikologi Islam juga dapat disebut dengan kajian ilmiah terhadap jiwa atau rohaniah manusia dalam perspektif ajaran Islam. Nilai-nilai Islam menjadi tolak ukur gambaran kejiwaan manusia yang diamati melalui berbagai tingkah lakunya.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa Psikologi Islam adalah ilmu tentang jiwa manusia dalam perspektif Islam, yang berhubungan dengan perilaku kejiwaan baik yang tergambarkan dalam dimensi lahiriah maupun yang tergambarkan dalam dimensi batiniah dalam upaya menuju pada kesempurnaan hidup manusia, faktor yang dapat memicu munculnya dampak negatif adalah sikap hidup yang materialistik, hedonis, dan hasrat menguasai semua aspek kehidupan secara berlebihan dan membabi buta. Sikap hidup demikian merupakan wujud dari kurang sehatnya mental. Gejala umum mental yang kurang sehat dapat dilihat dari beberapa segi, yaitu: perasaan (gelisah, merasa terganggu, rasa takut tidak masuk akal, iri, sombong, dan lainlain), pikiran, kelakuan negatif, kesehatan (gangguan jasmani karena jiwa tidak tenteram: psycho-somatic). Penyakit-penyakit tersebut muncul karena hati yang tidak tenang, tidak tenteram karena hatinya jauh dari tuhan.

Di tangan mereka yang berjiwa dan bermental demikian, maka ilmu pengetahuan dan teknologi justru melahirkan problematika masyarakat modern, di antaranya: disintegrasi ilmu pengetahuan, kepribadian yang terpecah (split personality), penyalahgunaan iptek, pendangkalan iman, pola relasi materialistik, penghalalan berbagai cara, stres, depresi, frustrasi, kehilangan harga diri dan masa depan.

Dengan demikian, dalam tulisan ini akan diuraikan mengenai hubungan tasawuf dengan problem psikologi dan bagaimana menyikapi problem-problem modernitas melalui pendekatan tasawuf sebagai salah satu disiplin ilmu dalam khazanah keilmuan Islam yang fokus pada dimensi spiritual untuk menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani manusia.

B. Metode Penelitian

Studi dalam pendekatan ini menggunakan metode kualitatif. Jenis penelitian menggunakan penelitian studi pustaka. Penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengacu pada dokumen yang dianggap relevan bagi peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan membaca dokumen ilmiah, buku, jurnal yang berkaitan dengan penelitian dan menggunakan internet sebagai sarana

untuk mencari informasi lebih lanjut terkait teori dan data yang diperlukan untuk penelitian ini. Analisis data dengan membaca, mempelajari dan membandingkan berbagai sumber dokumen dan hasil analisis data akan dijadikan sebagai hasil analisis untuk dapat menjawab semua permasalahan. Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan dari permasalahan yang telah dijawab.

C. Pembahasan

1. Pengertian Psikologi Tasawuf

Psikologi Tasawuf Menggunakan dua kata yaitu psikologi dan tasawuf. Kedua kata tersebut memiliki arti yang berbeda. Secara etimologi, psikolog berawal dari kata *Psiko* dan *logos*. *Psiko* berarti jiwa, sedangkan *logos* berarti ilmu. Jadi Psikologi dapat diartikan sebagai “ilmu tentang jiwa”. Secara terminologi, psikolog memiliki arti disiplin mempelajari jiwa, tentang kesadaran dan proses mental yang berhubungan dengan jiwa. Sedangkan Tasawuf secara etimologi yaitu sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadaha, rela berkorban untuk kebaikan dan bersikap bijaksana. Sikap jiwa tersebut pada hakikatnya dapat diartikan sebagai akhlak yang mulia. Adapun pengertian tasawuf secara terminologi yaitu upaya melatih jiwa melalui berbagai kegiatan yang dapat membebaskan diri dari berbagai pengaruh kehidupan duniawi, sehingga mencerminkan akhlak yang mulia dan dekat dengan Allah SWT. Secara lebih sederhana, tasawuf dapat dipahami sebagai bidang kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan spiritual agar selalu dekat dengan Tuhan.

Dapat disimpulkan bahwa psikologi tasawuf mempelajari masalah, sikap dan perilaku pikiran dan kehidupan psikologis para sufi, serta pengembangan hubungan komunikatif dan interaktif dengan tuhan dan lingkungan.¹

2. Konsep Tasawuf Amin Syukur

Melalui perspektif yang lebih luas dan sosiologis, Amin Syukur menjelaskan tasawuf merupakan ajaran Islam yang mengedepankan akhlak manusia di muka bumi untuk mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan hidup, baik jasmani maupun rohani, di dunia maupun di akhirat. Seorang sufi adalah orang yang berakhlak mulia dan menjauhi sikap malu, mampu menahan lapar dan dahaga, tetapi ketika diberi makan, tidak melekat pada hatinya. Dengan demikian, tasawwuf tidak lagi dianggap sebagai ajaran esoteris yang hanya menyangkut keterbukaan dalam komunikasi dan dialog langsung dengan Allah, di mana para sufi harus menjauhi masyarakat, menjalani kehidupan yang sengsara dan menjauhi segala urusan duniawi

¹ Zulkarnain, Farrel Damara, Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf, *Mawaizh Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 02, Hal. 310-311, 2019

serta mengabdikan diri itu sendiri hanya hal-hal ukhrawi. Tasawuf seperti itu tentu tidak bisa digunakan untuk memecahkan masalah-masalah modern.²

Jika dilihat dari garis besar ajaran Islam, Amin Syukur mengartikan tasawuf dalam bidang Ihsan, yakni suatu bentuk spiritualitas Islam dengan berbagai varian yang tertuju pada satu tujuan, yaitu kesadaran dan komunikasi langsung dengan Allah SWT.

Secara umum tasawuf dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu tasawuf akhlaki, tasawuf amali dan tasawuf falsafi. Tasawuf akhlaki adalah ajaran tasawuf yang membahas tentang kesempurnaan dan kesucian jiwa yang diformulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat. Tasawuf amali yaitu tasawuf yang membahas tentang bagaimana cara mendekatkan diri kepada Allah. Dalam hal ini tasawuf amali sering dikonotasikan dengan thariqat. Sedangkan tasawuf falsafi yaitu tasawuf yang ajarannya memadukan antara visi mistis dan visi rasional penggasnya.

Dari cara memperoleh ilmu menggunakan rasa, sedang menguraikannya menggunakan rasio, ia tidak bisa dikatakan tasawuf secara total dan tidak bisa pula disebut filsafat, tetapi perpaduan antara keduanya yang selanjutnya disebut tasawuf falsafi. Ketiga model tasawuf tersebut hanya sebatas dalam sistematika keilmuan, bukan dalam tataran praktis. Ketiganya menyatu pada pribadi yang satu dan utuh.

Dari ketiga kategori tersebut, fokus kajian Amin Syukur adalah tasawuf akhlaki. Menurutnya tasawuf akhlaki merupakan ajaran mengenai moral atau akhlak yang hendaknya diterapkan sehari-hari guna memperoleh kebahagiaan yang optimal.³

3. Pandangan Amin Syukur terhadap Maqamat Tasawuf sebagai Terapi Kesehatan Mental

Menurut Amin Syukur bahwa nilai-nilai tasawuf bisa dijadikan sebagai penyembuhan penyakit, baik psikis maupun fisik, Karena tasawuf merupakan bagian dari Islam, yang muaranya pada pendekatan diri kepada Allah SWT. spiritual Islam dalam tasawuf yang menjadi dasar penelitian ini adalah adanya maqamat dan ahwāl, yang ditekankan pada proses pencapaiannya, yang salah satunya dengan berzikir.

Jalan untuk sampai kepada Allah sangat berkaitan dengan maqām-maqām dalam hati, seperti taubat, wara', zuhd, sabr, qana'ah, tawakkal, ridha, mahabbah, dan ma'rifah, serta berkaitan dengan sifat-sifat terpuji seperti shiddiq, ikhlās, khawf, dan raja'. Semua itu sudah diajarkan oleh Rasulullah secara langsung kepada para sahabat, dan dalam tasawuf dikenal dengan istilah maqamat dan ahwal.

² Umar Faruq Thohir, *Tasawuf Sebagai Solusi Bagi Problematika Kemoderenan: Studi Pemikiran Tasawuf M. Amin Syukur*, Jurnal Theologia, Vol. 24, No. 2, Hal. 50, 2013

³ Yoana Bela Pradityas, Imam Hanafi, Esti Zaduqisti, *Maqamat Rasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)*, RELIGA, Vol. 18, N0. 2, 2015, Hal. 194-196

1. Taubat

Taubat artinya ar-ruju min adz-dzanbi, ar-ruju' an adz-dzanbi, berbalik dari dosa menuju kebaikan atau meninggalkan dosa. Selain itu, tobat merupakan salah satu kunci pemeliharaan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai obat utama untuk mensucikan jiwa dan hati, serta mampu mengembangkan rasa cita-cita di dalamnya setelah kehancurannya. keluar dari kekacauan dan kebingungan, atau terputus oleh keputusasaan.

2. Wara'

Wara' adalah meninggalkan segala keraguan dan melepaskan semua yang tidak berguna atau melepaskan hal-hal yang tidak perlu. Al-Muhasibi menjelaskan bahwa Wara' menjelaskan segala sesuatu yang dibenci Allah, baik itu perbuatan fisik, hati maupun anggota tubuh, dan untuk menghindari menyia-nyiakan sesuatu yang Allah butuhkan baik hati maupun anggota tubuh, dan ini hanya boleh dilakukan. dengan refleksi. Demikianlah Wara' mensucikan hati dan berbagai bagian tubuh.

3. Zuhud

Berbicara secara terminologis tentang makna zuhud menurut Amis Syukur tidak lepas dari dua hal. Pertama, Zuhud sebagai bagian integral tasawuf. kedua, Zuhud sebagai gerakan moral dan protes Islam, yaitu sikap hidup yang harus dilakukan seorang muslim dalam menghadapi dunia yang sekarat ini. Dunia dipandang sebagai sarana beribadah dan meraih ridha Allah SWT, bukan tujuan hidup, dan dipahami bahwa cinta dunia disertai dengan sifat-sifat mazmumah (tercela). Jadi Zuhud diartikan sebagai sikap spiritual untuk menjauhkan diri dari kehidupan di dunia ini menuju akhirat, yaitu. untuk menyeimbangkan aspek eksternal dan internal, fisik dan spiritual.

4. Sabar

Kesabaran dapat digunakan sebagai sumber daya yang kuat. Saat menghadapi rasa sakit, seseorang dapat menggunakan kesabarannya untuk menahan rasa sakit dengan mengembalikannya kepada Allah. Bersabarlah atas segala keputusan-Nya, agar rasa sakit itu benar-benar menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.

5. Qana'ah

Qana'ah, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. Ia adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna. Sikap ini cukup efektif untuk menterapi diri dan atau orang lain dari penyakit psikis yang sering membawa dampak negatif terhadap kesehatan fisik, karena dari dalam diri seseorang muncul sikap menerima kenyataan, baik ketika sakit maupun sehat, ketika dalam kondisi kaya maupun miskin.

6. Ridha

Ridha secara etimologis berarti rela, tidak marah. Ridha Allah terhadap hamba-Nya, adalah dengan cara memberikan pahala, nikmat, dan karamah-Nya, sedangkan ridha hamba kepada Allah adalah melaksanakan segala perintah-Nya dan tunduk atas segala hukum-Nya.

7. Ikhlas

Ikhlas berarti murni, bersih dan terbebas dari tujuan selain Allah. Erbe Sentanu, dalam buku Quantum Ikhlas, mengartikan istilah ikhlas dengan ketrampilan penyerahan diri total kepada Tuhan untuk meraih puncak sukses dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

8. Tawakal

Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati dalam menggantungkan diri kepada Allah. Bertawakal adalah bahwa seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada pemilik daya dan kekuatan tersebut (Allah SWT) seraya mengetahui bahwa menjalani hukum sebab-akibat tidak menafikan tawakal.

Dalam kaitannya dengan menghadapi penyakit, tawakal adalah kunci mencapai kesembuhan. Obat apapun yang diinjeksikan ke dalam tubuh, tidak akan bermanfaat manakala dalam hati seseorang tidak ada rasa tawakal dan ridha.⁴

4. **Konseling Sufi Mewujudkan KesehatanMental**

Kajian bimbingan konseling Islam yang lahir dari pengembangan metode istinbat} dan iqtibas. Secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan nilai keislaman, dan yang dapat bersinggungan langsung dengan bimbingan konseling Islam adalah tasawuf, karena tasawuf adalah unsur spiritualitas (dimensi esoteris) dalam Islam. Persentuhan inilah yang kemudian berpeluang besar memberi warna tersendiri bagi tren konseling di era modern. Tasawuf berpandangan bahwa penyebab utama manusia mengalami gangguan kesehatan mental adalah karena kekosongan spiritual, pola hidup konsumtivisme dan individualisme yang semakin menggejala di banyak dunia modern.

Manusia yang mengalami kehampaan spiritual, mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan, seperti galau dan stres. Penyakit ini pada umumnya sukar sekali disembuhkan dengan penyembuhan medis. Tentunya penyakit batin hanya bisa disembuhkan dengan metode rohaniah ataupun dengan pengobatan sufistik. Amin Sukur memaparkan bahwa terdapat beberapa alasan tasawuf dapat dijadikan sebagai terapi atas gangguan kesehatan mental, yaitu :

⁴ M. Amin Syukur, Sufi Healing: Terapi dalam Literatus Tasawuf, Vol. 20, No. 2, 2012, Hal. 397-398

- 1) Tasawuf secara psikologis, merupakan hasil dari berbagai pengalaman spiritual dan merupakan bentuk dari pengetahuan langsung mengenai realitas-realitas ketuhanan yang cenderung menjadi indikator dalam agama.
- 2) Kehadiran Tuhan dalam bentuk pengalaman mistis dapat menimbulkan keyakinan yang sangat kuat.
- 3) Dalam tasawuf, hubungan seorang dengan Allah dijalani atas rasa kecintaan, Allah bagi sufi, bukanlah Dzat yang menakutkan, tetapi Dia adalah Dzat yang sempurna, indah, penyayang, pengasih, kekal, al-Haqq, serta selalu hadir kapanpun dan di manapun.

Penghayatan dan pengamalan tasawuf berkaitan erat dengan persoalan kesehatan mental. Namun bukan berarti bahwa penghayatan dan pengamalan tasawuf semata-mata bertujuan untuk memperoleh kesehatan mental. Karena tasawuf sudah muncul jauh sebelum adanya ilmu tentang kesehatan mental. Secara hakiki para sufi pun tidak pernah memperdulikan, apakah yang dia lakukan akan memperoleh kesehatan mental atau tidak. Para sufi hanya ingin memperoleh kedekatan dan keridaan Allah. Dekat sedekat-dekatnya dan rida serida-ridanya.

Titik temu antara kesehatan mental dan tasawuf sudah dapat dilihat pada makna kesehatan mental itu sendiri. Ajaran kesehatan mental menurut pandangan Islam sebenarnya ajaran tasawuf itu sendiri. Kesehatan mental yang biasa diartikan sebagai terbentuknya individu yang terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan dapat ditemukan dalam kehidupan kaum sufi. Ketika ajaran tasawuf dimaknai sebagai proses penyucian jiwa. Kondisi sehat mental rasanya sulit diwujudkan jika jiwa seseorang kotor. Seseorang yang ingin memperoleh kesehatan mental, sementara dirinya banyak berlumuran dosa, maka jalan satu-satu untuk itu hanyalah dengan “menyucikan jiwa”. Bersihkan jiwanya dari seluruh dosa dan perbuatan buruk merupakan jalan untuk memperoleh kesehatan mental.⁵

5. Peran Tasawuf Dalam Menghadapi Problema Psikologis

Tasawuf sejak awal bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Tasawuf tidak hanya menyadarkan kita akan keterpisahan kita dari sumber dan tempat kembali kita yang sebenarnya. Pada saat yang sama, itu memberi tahu kita dari mana kita berasal dan ke mana kita pergi. Inilah bagaimana tasawuf memberi arah pada hidup kita. Dari ajaran sufi, kita belajar bahwa manusia bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual di samping asal usul fisiknya.

⁵ Zamzami Sabiq, *Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*, Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman, Vol. 9, No. 3, 2016, 328-352

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cermin jiwa yang tidak sehat. Makanan haram bukan hanya babi dan minuman yang haram. Tetapi juga penghasilan yang diperoleh dengan cara haram, seperti hasil curian dan korupsi. Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan yang lebih dianjurkan adalah sayuran, buah, dan meminimalkan mengkonsumsi daging, karena daging dapat membentuk karakter yang keras, padahal kita dianjurkan bersikap lemah lembut kepada sesama makhluk lainnya. Di samping itu, mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan kebutuhan gizi akan lebih menyehatkan dan juga sejalan dengan gerakan kembali ke alam.

b. Kesehatan Jiwa

Selain makanan dan minuman, ibadah seperti shalat, puasa dan dzikir juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun jiwa. Shalat selain untuk beribadah ataupun melatih jiwa juga terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan. Misalnya sujud, dengan posisi ini lutut yang membentuk sudut yang tepat memungkinkan otot-otot perut berkembang dan mencegah timbulnya kegembyoran di bagian tengah, menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala (termasuk mata, telinga dan hidung) dan juga paru-paru.

Selain shalat, puasa juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah berpantang dari makanan, minuman dan berhubungan seks mulai dari waktu imsak sampai maghrib. Dengan berpuasa, maka fungsi-fungsi tubuh diistirahatkan dan diberi peluang untuk segar kembali. Selama berpuasa kegiatan yang biasa dalam pencernaan dikurangi, sehingga memungkinkan tubuh untuk mengeluarkan bahan-bahan yang tidak berguna serta memperbaiki kerusakan akibat kesalahan pola makan yang berlangsung lama.

Ibadah lain yang berdampak positif terhadap kesehatan adalah dzikir. Dzikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya.²⁵ Dengan dzikir, pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang, sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang biasa timbul dari gangguan jiwa, seperti stress, dan sebagainya. Di samping itu, dzikir juga berfungsi untuk memantapkan hati, energi, akhlak, terhindar dari bahaya dan terapi jiwa yang semua fungsi tersebut sangat diperlukan oleh manusia sekarang ini yang

cenderung sekuler. Tasawuf mengajarkan berbagai ritual dan zikir, sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah. Mereka dibekali dengan amalan-amalan tasawuf agar mereka terjaga dan selalu ingat kepada Allah dalam kondisi apapun. Pada konteks inilah karakter anak terbentuk menjadi pribadi yang baik.⁶

D. PENUTUP

Psikologi Tasawuf Menggunakan dua kata yaitu psikologi dan tasawuf. Kedua kata tersebut memiliki arti yang berbeda. Secara etimologi, psikolog berawal dari kata Psiko dan logos. Psiko berarti jiwa, sedangkan logos berarti ilmu. Jadi Psikologi dapat diartikan sebagai “ilmu tentang jiwa”. psikologi tasawuf mempelajari masalah, sikap dan perilaku pikiran dan kehidupan psikologis para sufi, serta pengembangan hubungan komunikatif dan interaktif dengan tuhan dan lingkungan.

Menurut Amin Syukur bahwa nilai-nilai tasawuf bisa dijadikan sebagai penyembuhan penyakit, baik psikis maupun fisik, Karena tasawuf merupakan bagian dari Islam, yang muaranya pada pendekatan diri kepada Allah SWT. spiritual Islam dalam tasawuf yang menjadi dasar penelitian ini adalah adanya maqamat dan ahwāl, yang ditekankan pada proses pencapaiannya, yang salah satunya dengan berzikir.

Psikologi tasawuf memiliki titik temu terutama pada hal mengatasi permasalahan manusia secara psikologis maupun fisiologis. Menjadikan nilai-nilai dalam tasawuf sebagai alternatif terapi psikologi untuk melengkapi pengobatan secara medis. Maqomat dalam tasawuf seperti taubat, zuhud, wara', qonaah dan dzikir di gunakan alternatif terapi dan pencegahan terjadinya masalah psikologis yang akan mempengaruhi kondisi badan fisik seperti timbul penyakit fisik atau perbuatan negatif.

⁶ Ali Imron, Tasawuf dan Problem Psikologi Modern, Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman, Vol. 29, No. 1, Hal. 31-33, 2018

DAFTAR PUSTAKA

- Imron, A. (2018). Tasawuf dan Problem Psikologi Modern. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 31-33.
- Sabiq, Z. (2016). , Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *l, Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman*, 328-352.
- Syukur, M. A. (2021). Sufi Healing: Terapi dalam Literatus Tasawuf. 397-398.
- Thohir, U. F. (2013). Tasawuf Sebagai Solusi Bagi Problematika Kemoderenan: Studi Pemikiran Tasawuf M. Amin Syukur. *Jurnal Theologia*, 50.
- Yoana Bela Pradityas, I. H. (2015). Maqamat Rasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur). *RELIGA*, 194-196.
- Zulkarnain, F. D. (2019). Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf. *Mawaizh Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 310-311.