

Konsep *Sufi Healing* dengan Metode Tasawwuf Imam Abdullah Al-Haddad

Anisa Aliya^{1*}

¹Pondok Modern Arrisalah Program Internasional, Kec. Slahung, Kab. Ponorogo, Jawa Timur 63463

*aliya.maksum93@gmail.com

Abstrak

Krisis kesehatan mental membayangi dunia karena saat ini jutaan orang di berbagai negara dikelilingi oleh kematian dan penyakit. Hal tersebut diakibatkan salah satunya oleh permasalahan sosial yang memicu timbulnya berbagai ketakutan, seperti takut akan kemiskinan, dan kecemasan. Rasa cemas dan gelisah merupakan penyebab utama timbulnya gejala-gejala dan gangguan kejiwaan. Maka yang perlu diobati adalah dari segi jiwanya. Tidak semua penyakit dapat diobati dan ditangani dengan pengobatan medis, pengobatan-pengobatan alternatif tidak dapat dipungkiri peranannya dalam berpartisipasi menyehatkan masyarakat. Tasawuf hadir guna memberikan jawaban untuk menemukan totalitas kesehatan jasmani dan rohani dalam diri manusia. Kaum sufi umumnya memandang bahwa dunia spiritual dapat berimplikasi bagi dunia material. Dengan itu mereka memperkenalkan pengobatan secara sufistik atau psioterapi sufistik. Terapi sufistik ini yang dimaksudkan adalah pengobatan yang bernuansa islami dengan sasaran untuk mewujudkan manusia yang berjiwa sehat. Pendekatannya dapat dilakukan melalui bimbingan penyuluhan, pendekatan tobat, dzikir, dan sebagainya. Pengobatan tersebut banyak macamnya, diantaranya; Spiritual Rasio Nutrisi dan Olahraga, metode qur'an healing, terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dan sekarang muncul *sufi healing* sebagai salah satu metode untuk mengatasi problem spiritual. Disini penulis ingin membahas tentang salah satu dari penawaran tersebut, yaitu *sufi healing*. Dalam penulisan makalah ini, penulis akan membahas tentang *spiritual healing* dengan metode tasawwuf Imam Abdullah al-Haddad. Abdullah al-Haddad yang merupakan ulama' pembaharu abad-20, yang berasal dari Hadramaut Yaman. Ia adalah orang yang terkenal akan kewaliannya dan pengarang wirid yang sangat terkenal, yaitu *raatib* Haddad. *Makalah yang penulis tulis merupakan studi kasus, sekaligus penelitian kualitatif terhadap pembedaan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.*

Keywords: sufi healing, tasawwuf, Abdullah al-Haddad

Abstract

The mental health crisis is looming over the world as millions of people in various countries are currently surrounded by death and disease. This is caused by one of the social problems that trigger various fears, such as fear of poverty and anxiety. Anxiety and restlessness are the main causes of symptoms and mental disorders. So what needs to be treated is the mental aspect. Not all diseases can be treated and handled with medical treatment, alternative treatments cannot be denied their role in participating in making society healthy. Sufism is here to provide answers to find the totality of physical and spiritual health in humans. Sufis generally view that the spiritual world can have implications for the material world. With that, they introduced Sufi medicine or Sufi physiotherapy. This Sufi therapy is intended as Islamic-based medicine with the aim of realizing humans with healthy souls. The approach can be done through counseling, repentance approaches, dhikr, and so on. There are many types of treatment, including; Spiritual Nutrition and Exercise Ratio, Qur'an healing method, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy, and now Sufi healing has emerged as one

of the methods to overcome spiritual problems. Here the author wants to discuss one of these offers, namely Sufi healing. In writing this paper, the author will discuss spiritual healing with the Sufism method of Imam Abdullah al-Haddad. Abdullah al-Haddad who is a 20th century reformer scholar, who came from Hadramaut Yemen. He is a person who is famous for his sainthood and the author of a very famous wirid, namely Raatib Haddad. The paper that the author wrote is a case study, as well as qualitative research on the grounding of Sufism values in everyday life.

Keywords: sufi healing, tasawwuf, Abdullah al-Haddad

Pendahuluan

Pada masa pandemi ini menurut data yang penulis dapatkan terjadi banyak kasus kesehatan jiwa. Ada sebanyak 277 ribu kasus kesehatan jiwa di Indonesia. Jumlah kasus kesehatan jiwa itu mengalami peningkatan dibandingkan 2019 yang hanya 197 ribu orang.¹ Krisis kesehatan mental membayangi dunia karena saat ini jutaan orang di berbagai negara dikelilingi oleh kematian dan penyakit, serta terpaksa menjalani karantina. Diungkapkan bahwasannya peningkatan kasus tersebut diakibatkan salah satunya oleh permasalahan sosial. Selain permasalahan sosial seperti pembatasan sosial juga diakibatkan oleh permasalahan lumpuhnya perekonomian dan menurunnya pemasukan yang mengakibatkan banyaknya PHK sehingga berimbas pada kesehatan jiwa masyarakat. Hal ini memicu timbulnya berbagai ketakutan, seperti takut akan kemiskinan, dan kecemasan, akibat pandemi Covid-19. Direktur departemen kesehatan mental Organisasi Kesehatan Dunia, Devora Kestel, menyatakan:

*“Isolasi, ketakutan, ketidakpastian, dan kekacauan ekonomi, merupakan penyebab dari stress psikologis.”*²

Pakar psikologi juga menyatakan bahwasannya anak-anak sebenarnya juga mengalami kecemasan. Selain di Indonesi, ditemukan juga peningkatan gangguan depresi dan kecemasan pada anak di beberapa negara. Catatan lain adalah kekerasan dalam rumah tangga yang meningkat dan tenaga medis sangat membutuhkan bantuan psikologis.³

Dalam permasalahan ini pemerintah mengambil upaya preventing dengan meluncurkan sebuah aplikasi bernama *Aplikasi Sehat Jiwa*. Aplikasi ini adalah sebuah aplikasi gratis dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk memberikan informasi mengenai kesehatan jiwa dan solusi yang mudah dan cepat dalam melaporkan atau mengecek apabila terdapat pasien kesehatan jiwa disekitar masyarakat.⁴ Aplikasi ini bisa sangat membantu, jika digunakan oleh pengguna di daerah dengan *signal* yang kuat. Namun, masyarakat Indonesia secara geografis tersebar di berbagai pelosok wilayah yang sangat luas, dan masih banyak sekali wara masyarakat yang tinggal di pelosok dengan jaringan operator seluler yang sangat minim. Belum lagi tidak semua orang memiliki *handphone* pintar yang dapat mengakses aplikasi tersebut.

¹ <https://mediaindonesia.com/humaniora/352006/kasus-gangguan-jiwa-di-indonesia-meningkat-selama-masa-pandemi.com>, 07-09 2021, pukul 15.01.

² <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/05/15/135714920/who-peringatkan-krisis-gangguan-mental-global-akibat-pandemi.com>, 07-09 2021, pukul 15.01.

³ Ibid.

⁴ <http://sehat-jiwa.kemkes.go.id/>

Dengan kondisi seperti itu, barangkali manusia akan mengalami konflik batin. Konflik tersebut sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara kemampuan iptek yang menghasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani. Kegoncangan batin yang diperkirakan akan melanda umat manusia ini, barangkali akan memengaruhi kehidupan psikologis manusia.⁵ Dari data diatas dapat disimpulkan bahwasannya masalah utama yang dihadapi masyarakat dalam hal kesehatan jiwa adalah rasa cemas. Rasa cemas dan gelisah merupakan penyebab utama timbulnya gejala-gejala dan gangguan kejiwaan.⁶ Maka yang perlu diobati adalah dari segi jiwanya. Tidak semua penyakit dapat diobati dan ditangani dengan pengobatan medis, pengobatan-pengobatan alternatif tidak dapat dipungkiri peranannya dalam berpartisipasi menyehatkan masyarakat.⁷ Tasawuf hadir guna memberikan jawaban untuk menemukan totalitas kesehatan jasmani dan rohani dalam diri manusia. Kaum sufi umumnya memandang bahwa dunia spiritual dapat berimplikasi bagi dunia material. Dengan itu mereka memperkenalkan pengobatan secara sufistik atau psioterapi sufistik. Terapi sufistik ini yang dimaksudkan adalah pengobatan yang bernuansa islami dengan sasaran untuk mewujudkan manusia yang berjiwa sehat. Pendekatannya dapat dilakukan melalui bimbingan penyuluhan, pendekatan tobat, pendekatan dzikir, dan sebagainya.⁸ Menurut Jarman, ada alternatif pemulihan jiwa, dari para ahli tasawuf masa awal yang memiliki pola yang menarik dan unik. Menarik, karena tarifnya yang tidak mahal bahkan cenderung gratis. Unik, karena kaum sufi justru bangga jika pasien bersedia dengan penuh kesadaran mengikuti, mengerjakan, dan meningkatkan kualitas spiritualnya.⁹ Pengobatan-pengobatan sufistik tersebut, banyak macamnya, diantaranya; supernol (Spiritual Rasio Nutrisi dan Olahraga), metode qur'an healing, terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dan sekarang muncul *sufi healing* sebagai salah satu metode untuk mengatasi problem spiritual. Disini penulis ingin membahas tentang salah satu dari penawaran-penawaran tersebut, yaitu *sufi healing*. Pernah dibahas oleh salah satunya oleh Jarman Arroisi, dengan judul *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*, dengan kajian tokoh Rabiah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, al-Hallaj, dan al-Qusyairi. Dalam penulisan makalah ini, penulis akan membahas tentang *Konsep Sufi Healing Dengan Metode Tasawwuf Imam Abdullah Al-Haddad*. Abdullah al-Haddad merupakan ulama' pada zamannya, yang berasal dari Hadramaut Yaman. Ia adalah orang yang terkenal akan kezuhudannya, keasalehannya, dan kewaliannya. Ia adalah seorang sufi pengarang wirid yang sangat terkenal, yaitu *raatib*¹⁰ Haddad.¹¹

Tujuan penulisan makalah ini adalah “membumikan” nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Atau dalam kata lain, menjadikan nilai-nilai tasawuf yang selama ini selalu berorientasi ke alam *lahut* (ketuhanan) dan *malakut* (malaikat, melangit), bisa secara praktis bagi kehidupan manusia di bumi. Tasawuf yang berorientasi kepada ketuhanan dan kehidupan akhirat, diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dalam bentuk terapi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologis, dalam hal ini adalah psikologi transpersonal. Menurut Amin Syukur, psikologi transpersonal merupakan jembatan

⁵ St. Rahmatiah, *Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, Jurnal Da'wah, Tabligh, Vol 18, No 2 (2017), 144.

⁶ Jarman Arroisi, *Terapi Psikonerosis Perspektif Ustman Najati*, Analisis: Jurnal Studi Keislaman Volume, 20, No. 2, Tahun 2020, 160.

⁷ M. Solihin, *Penyembuhan Penyakit kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 9.

⁸ St. Rahmatiah, *Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, 145.

⁹ Jarman Arroisi, *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*, TSAQOFAH Jurnal Peradaban Islam, Volume 14, Number 2, November 2018, 323-348.

¹⁰ Ratib adalah sebuah amaln sunnah berupa zikir atau wirid, yang disusun sedemikian rupa.

¹¹ Abdullah bin 'Alawi al-Haddad, *Mutiara Zikir dan Doa 'a Syaikh Ratib al-Haddad*, Ter. Al-Hamid al-Husaini, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000), 11.

psikologi dan spiritual.¹² Kajian tasawwuf Abdullah al-Haddad dapat kita dapat pada beberapa karay-karyanya. Diantaranya adalah: *An-Nashaa'ih Ad-Dinniyah Wal-Washaya Al-Imaniyah, Ad-Dakwah At Tammah, Risalah Al-Mudzakarah Ma'al-Ikhwān Wal-Muhibbin, Al Fushuul Al-Ilmiyah, Al-Hikam, Risalah Adab Sulukil-Murid, Sabilul Iddikar, Risalah Al-Mu'awanah, Ittihafus-Sa'il Bi-Ajwibatil-Masa'il, Ad-Durrul Manzhum Al-Jami'i Lil-Hikam Wal-Ulum.*

PEMBAHASAN

a. Biografi Abdullah al-Haddad

Abdullah bin 'Alawiy al-Haddad, lahir pada malam senin tanggal 5 bulan Shafar tahun 1044 H, di Hadramaut Yaman, kelahirannya dijuluki dengan "*matahari telah terbit*". Saat umur 3 tahun, ia kehilangan penglihatannya, namun Allah SWT menggantinya dengan penglihatan mata hatinya. Ia meninggal pada usia 89 tahun.¹³ Ia sangat terkenal dengan kezuhudannya, wara' dan gemar bemujahadah dalam mengikuti sunnah Rasulullah SAW. Ia juga merupakan seseorang yang dikenal sebagai sufi pada masanya.¹⁴ Ia sangat konsen dengan hal-hal terkait tasawuf yang ia tuangkan dalam berbagai karyanya. Diantara karya-karyanya adalah sebagai berikut; *An-Nashaa'ih Ad-Dinniyah Wal-Washaya Al-Imaniyah, Ad-Dakwah At Tammah, Risalah Al-Mudzakarah Ma'al-Ikhwān Wal-Muhibbin, Al Fushuul Al-Ilmiyah, Al-Hikam, Risalah Adab Sulukil-Murid, Sabilul Iddikar, Risalah Al-Mu'awanah, Ittihafus-Sa'il Bi-Ajwibatil-Masa'il, Ad-Durrul Manzhum Al-Jami'i Lil-Hikam Wal-Ulum.* Ia dikenal sebagai "Imam pada zamannya",¹⁵ Mujaddid abad-17,¹⁶ pengarang ratib, yang disebut ratib Haddad.¹⁷

b. Pengertian Spiritual Healing

Kata *healing* berasal dari kata *heal* dengan tambahan *ing*. Dalam kamus Oxford Advanced Learner's, kata *heal* berarti *become or make sth healthy again* atau menjadi atau membuat sehat kembali.¹⁸ Dikutip dari Siti Nur Aini, sufi healing menurut Syukur Amin adalah suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan praktik-praktik tasawwuf.¹⁹

c. Epistemologi sufi dan tasawwuf

Menurut Asy-Syatha, terdapat lebih dari seribu pendapat ulama mengenai tasawwuf dan sufi.²⁰ Menurut imam Al-Ghazali, tasawwuf berarti mencampakkan nafsu dalam ibadah dan menggantungkan dengan hal-hal *ilahiah*.²¹ Tasawwuf menurut

¹² M. Amin Syukur, *SUFI HEALING: Terapi dalam Literatur Tasawuf*, Walisongo, Volume 20, Nomor 2, November 2012, 393.

¹³ Abdullah bin 'Alawi al-Haddad, *Mutiara Zikir dan Doa'a Syaikh Ratib al-Haddad, Ter. Al-Hamid al-Husaini*, 12-14.

¹⁴ Yunus Ali Al-Muhdhor, *Mengenal Lebih Dekat Al-Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddad* (Cahaya Ilmu Publisher, 2010), 26

¹⁵ محمد ياسر القضماني, السادة آل أبي علوي و غيض من فيض أحوالهم الشريفة و أحوالهم المنيفة دمشق: دار نور الصباح, ٢٠١٤, ١٧٤

¹⁶ Al-Muhdhor, *Mengenal Lebih Dekat Al-Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddad*. xi

¹⁷ Alwi bin Ahmad bin al-Hasan bin Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Mutiara Zikir Dan Doa'a Syaikh Ratib Al-Haddad Syarh Ratib Al-Haddad, Ter. Al-Hamid Al-Husaini* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000), 11

¹⁸ A S Hornby, *Oxford Advanced Learner's*, (Oxford: Oxford University, 1995), 551.

¹⁹ Siti Nur Aini, *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, 8.

²⁰ Sayyid Abi Bayar Ibnu Muhammad Asy-Syatha, *Missi Suci Para Sufi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), 72.

²¹

Imam Al-Haddad adalah keluar dari segala tingkah laku yang rendah dan masuk ke dalam segala tingkah laku yang tinggi.²²

Sedangkan sufi, menurut al- Habib Abdullah al-Haddad sendiri adalah; *pertama*: orang suci perbuatan, ucapan, niat dan akhlaknya dari *riya'*, *kedua*: dia adalah orang yang menjuakan dirinya dari hal-hal yang dimurkai Allah SWT, *ketiga*: dia adalah orang menghadapkan lahir dan bathinnya kepada Allah SWT, *keempat*: dia adalah orang yang banyak beramal ibadah dan ta'at kepada perintah Allah SWT, *kelima*: dia adalah yang memutuskan hubungan dirinya dengan segala sesuatu yang berbau harta, syahwat, keberuntungan, dan hawa nafsu, *keenam*: dia adalah orang-orang yang melandasi segala jalan hidupnya dengan al-Qur'an, as-Sunnah, dan jalan hidup para pendahulu yang sholeh.²³ Al-Habib Zain bin Ibrahim bin Sumaith, menyatakan dalam Al-Manhaj as-Saawiy bahwasannya yang dimaksud dengan orang sufi menurut Imam al-Haddad adalah orang yang suci dari kotoran, ia dipenuhi oleh hikmah, selalu merasa cukup dengan Allah SWT dibanding dengan manusia, dan menyerupakan bahwasannya emas dan tanah adalah sejajar.²⁴

Tasawwuf menurut Ibnu Khaldun adalah tekun beribadah, berhubungan langsung pada Allah, menjauhkan diri dari kemewahan dan kemegahan duniawi, tidak suka pada apa yang diburu orang banyak daripada keenakan, harta benda dan kemegahan. Dan bersunyi-sunyi diri dalam melaknakan ibadah kepada Tuhan.²⁵ Menurut Mustafa Zahri, *tasawwuf adalah berperihidup sebagaimana peri hidup di zaman Nabi Muhammad SAW, dan para sahabat.*²⁶

Para sufi memiliki jalan yang berbeda-beda untuk menuju Allah SWT. Menurut Abi Bakar Ibnu Muhammad Syatha, ada 9 kiat para Sufiyah untuk menuju Allah SWT, terdiri dari; taubat, qanaah, zuhud, belajar syari'at, memelihara amalan sunnah, tawakkal, ikhlas, dan 'uzlah, dan lain-lain.²⁷

Jalan atau metode dan fase para sufi untuk menuju Allah SWT atau *ma'rifat*, adalah dengan *takhalli*,²⁸ *tahalli*,²⁹ dan *tajalli*,³⁰ yang mana menurut Imam al-Ghazali, *takhalli* dilakukan dengan mengosongkan hati dari hal-hal selain tentang Allah SWT, dan *tahalli* dilakukan dengan berdzikir kepada Allah SWT.³¹ Menurut imam al-Ghazali jalan para sufi itu dilandasi oleh dua hal yaitu ilmu dan amal. hasil dari ilmu dan amal itulah akan terlihat pada jiwa, dan suci nya diri dari akhlak yang tercela dan sifat yang

²² Abdullah bin 'Awlawi al-Haddad, *an-Nafaais al-'Uluwiyah fii al-Masaa'il ash-Shuufiyah*, (Hadramaut: Daar al-Haawii, 1993), 92.

²³ Ibid, 93.

²⁴ Zain bin Ibrahim bin Sumaith, *Thoriqoh Alawiyah*, terj. Al-Manhaj as-Saawiy, Syarh Ushuul Thariqah al-Ba'Alawi, Husnin Nabil, (Tangerang Selatan: Penerbit Nafas, 2012), 2, 93.

²⁵ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Bina Ilmu), 138.

²⁶ Ibid, 138.

²⁷ Sayyid Abi Bayar Ibnu Muhammad Asy-Syatha, *Missi Suci Para Sufi*, 41-103.

²⁸ Lih, Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Bina Ilmu), 65. Takhalli adalah membersihkan diri dari sifat-sifat yang tercela dari ma'siat lahir dan batin.

²⁹ Lih, Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Bina Ilmu), 65. Tahalli adalah mengisi diri dengan sifat-sifat yang terpuji yaitu taat lahir dan taat bathin.

³⁰ Lih, Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Bina Ilmu), 65. Tajalli adalah memperoleh kenyataan Tuhan. Tajalli juga merupakan lenyap atau hilangnya hijab dari sifat-sifat kebasyarian, jelasnya Nur yang selama itu ghaib, fana atau lenyapnya segala yang lain ketika nampaknya wajah Allah SWT. Allah SWT berfirman: " *Tatkala tampak gunung itu, kejadian itu menjadikan gunung itu hancurluluh dan Musa AS jatuh pingsan.* (QS. Al-A'raaf: 14).

³¹ Abu Hamid al-Ghazali, *Al- Munqidz min adz-Dzolal*, (Damaskus: 1992), 64.

buruk. Hal itu dapat dilakukan dengan mengosongkan hati dari selain Allah SWT yang mana disebut *takhalli* dan mengisinya dengan dzikir kepada Allah SWT yang disebut *tahalli*.³²

Sedangkan jalan tasawwuf menurut Abudullah al-Haddad secara umum adalah dengan menundukkan nafsu dan menjauhkah serta membebaskan diri pada faktor-faktor yang membawa manusia pada kubangan hawa nafsu.³³ Secara rinci, Abudullah al-Haddad, menjabarkannya ke dalam beberapa fase; *pertama*: fase permulaan sebelum menuju atau berjalan kepada *ma'rifatullah*, terdiri dari: *himmah, ikhlash, sidq*.³⁴ *Kedua*: fase *ahwaal*, terdiri dari: *mukasyafah, muroqobah, ghoibah, hudur, uns*.³⁵ *ketiga*: fase *maqoomaat*, terdiri dari: *taubat, khouf & roja', sabar, Syukur, zuhud, tawakkal, mahabbah, ridha*.³⁶

Dari ketiga fase tersebut, yang akan menjadi pembahasan penulis adalah fase ke-tiga, Dimana *maqoomaat* menurut Imam Abdullah Al-Haddad, dapat diterapkan dan dibumikan dalam *sufi healing*.

Setiap sufi, memiliki konsep *maqoom* yang berbeda-beda, ada yang menyebutkan secara umum, ada yang berbentuk cerita, adapula yang tidak membedakan antara *maqoomaat* dan *ahwaal*.³⁷

d. Konsep Sufi Healing Dengan Metode Tasawwuf Imam Abdullah Al-Haddad

Dengan jalan tasawwuf, seseorang dapat mengenal Tuhannya, dengan merasakan adanya tidak sekedar mengetahui bahwa Tuhan itu ada. Tujuan terakhir dari tasawwuf adalah *ma'rifat*. *Ma'rifat* dapat dicapai dengan jalan melalui syari'at, menempuh *tarekat*, dan memperoleh *hakekat*. Tarekat yang digagass Abdullah al-Haddad tertuang pada karyanya-karyanya, salah satunya *Risalatul Adabi Suluuki al-Mariid*. Dalam kitab-kitabnya tersebut Abdullah al-Haddad memaparkan beberapa *tarekat* atau jalan yang harus ditempuh seorang *muriid*³⁸ untuk menuju *ma'rifat* kepada Allah. Sebagaimana disebutkan diatas, secara rinci, Abudullah al-Haddad, menjabarkannya ke dalam beberapa fase; *pertama*: fase permulaan sebelum menuju atau berjalan kepada *ma'rifatullah*, terdiri dari: *himmah, ikhlash, sidq*. *Kedua*: fase *ahwaal*, terdiri dari: *mukasyafah, muroqobah, ghoibah, hudur, uns*. *ketiga*: fase *maqoomaat*, terdiri dari: *taubat, khouf & roja', sabar, Syukur, zuhud, tawakkal, mahabbah, ridha*. Dari ketiga fase tersebut, yang akan menjadi pembahasan penulis adalah fase ke-tiga, Dimana *maqoomaat* menurut Imam Abdullah Al-Haddad, dapat diterapkan dan dibumikan dalam *sufi healing*. Adapun penjabarannya adalah sebagaimana berikut:

Pertama: Taubat.

³² Ibid, 64.

³³ Zain bin Ibrahim bin Sumaith, *Thoriqoh Alawiyah*, terj. Al-Manhaj as-Saawiy, Syarh Ushuul Thariqah al-Ba'Alawi, Husnin Nabil, 2: 96.

³⁴ عبد الله الحداد, النفائس العلوية في المسائل الصوفية (حضر موت: دار الحاوي, ١٩٩٣), ٤٣.

³⁵ Hasanul Aotad, *Tarekat Habib Abdullah Al-Haddad* (Yogyakarta: Ikomoah@klinik-Digital, 2015), 126

³⁶ عبد الله بن علوي الحداد, ديوان الامام الحداد المسمى الدر المنظوم لذي العقول و الفهوم تريم: دار الحاوي, ٢٠٠١, ١١٩

³⁷ عبد الله الأنصاري الهري, كتاب مناوول السائرين ببيروت: دار الكتب العلمية, ١٩٨٨, ٦

³⁸ Istilah *muriid* berasal dari kata dalam bahasa arab *a raa da*, yang berarti orang yang mau. Dalam konteks tasawwuf, adalah orang yang mau dan menginginkan jalan menuju *ma'rifat* kepada Allah SWT.

Taubat menurut al- Habib Abdullah al-Haddad adalah, kembalinya manusia dari perbuatan yang disenangi oleh Allah SWT untuk ditinggalkannya, membenci perbuatan-perbuatan maksiat dan yang diharamkan, dan juga bearti masuknya manusia kepada segala hal yang disenangi Allah SWT dan segala hal yang dibenci Allah SWT untuk ditinggalkan, seperti hal-hal fardhu dan hal-hal wajib. Syarat taubat menurut al-Habib Abdullah al-Haddad adalah; *pertama*: meninggalkan hal-hal yang diharamkan, *kedua*; menyesali segala perbuatannya yang salah walaupun banyak jumlahnya, *ketiga*: berpendirian untuk tidak mengulangnya kembali, *keempat*: barang siapa yang bertaubat dari perbuatan-perbuatan yang mendzalimi manusia, maka ia berkewajiban mengembalikan apa yang bukan haknya, bisa dengan *qishsas*, meminta dihalalkan, *kelima*: bagi orang yang bertaubat dari meninggalkan hal-hal yang diwajibkan seperti sholat, puasa, dan zakat, maka wajib baginya *mengghada* 'nya atau menggantinya sedikit-sedikit sesuai dengan kemampuannya, dengan tidak terlalu memaksa dan juga tidak terlalu meremehkan dan menggampangkan (hadist Nabi).³⁹

Jalan menuju Allah SWT menurut Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, adalah dengan membersihkan jiwa dan raga dari akhlak dan perbuatan yang munkar, dan juga dengan *tahalli* dengan akhlak dan perbuatan yang baik.⁴⁰

Menurut Jarman Arroisi, taubat ditinjau dari aspek kejiwaan merupakan suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwan, yang mana dalam hal ini adalah kemampuan merevitalisasi kondisi psikologi manusia.⁴¹ Nilai-nilai psikologi tersebut adalah: *pertama*: kesadaran. Dengan proses kesadaran ini, dapat menuntun seseorang untuk memahami dan berfikir tentang keberadaan dirinya dan keberadaan Tuhannya untuk segera bertaubat. *Kedua*: pengakuan dosa. Menurut Psikoanalisis Freud, pengakuan dosamerupakan suatu proses yang bisa menghilangkan ketegangan jiwa, pelepasan tekanan, kegundahan, dan *neurosis* atau sumber kegelisahan.⁴² *Ketiga*: penyesalan dapat mendorong individu berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketaqwaan. Menurut Jarman Arroisi, penyesalan seperti ini dapat meluruskan kepribadian seseorang karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang.⁴³ *Keempat*: komitmen. Penyesalan yang dialami seseorang dalam bertaubat menghasilkan keinginan yang kuat untuk bertahan pada kondisi tertentu yaitu keinginan untuk tidak mengulangi perbuatan dosa yang pernah dilakukan. Dan komitmen ini memungkinkan seseorang tidak larut dalam penyesalan dosa dan keluar dari dirinya yang lama dan masuk kedalam kehidupan yang baru. Dan akhirnya dengan komitmen ini akan mendorong seseorang berperilaku positif menuju hasil yang diinginkan.⁴⁴ Menurut Najati diikuti dari Jarman Arroisi, apabila manusia bertaubat nashuha dan berkomitmen untuk taat kepada Allah SWT beribadah kepada-Nya dan beramal saleh, batinnya menjadi tentram, jiwanya menjadi tenang, serta hilang pula perasaan berdosa yang menjadi penyebab kegelisahan, kecemasan, ketakutan dan gangguan kepribadian lainnya.⁴⁵ Allah SWT berfirman: Q.S. An-Nisaa": 110. Q.S. Al-Maidah: 39. Taubat juga memiliki peran yang sangat penting dalam mengembalikan kesehatan mental dan mengembangkan potensi

³⁹ Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, *an-Nafaais al- 'Uluwiyah fii al-Masaa'il ash-Shuufiyah*, 30-31.

⁴⁰ Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, *an-Nafaais al- 'Uluwiyah fii al-Masaa'il ash-Shuufiyah*, 43.

⁴¹ Jarman Arroisi, Terapi Psikonerosis Perspektif Ustman Najati, 162.

⁴² Ibid, 163.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Ibid.

⁴⁵ Ibid, 164.

manusia. Namun demikian kegiatan ini tidak lepas dari keridhoan Allah yang mengatur hidup manusia.⁴⁶

Kedua: *khouf dan raja* ' atau takut dan pengharapan.

Dalam pengelompokkannya, para sufi mempunyai perbedaan pendapat mengenai *khauf* dan *roja* ' ini dikarenakan pengalaman pribadi seorang sufi yang berbeda-beda. Ada yang memposisikan *khauf* ' dan *roja* ' ini sebagai *maqamat*, seperti Habib Abdullah Al-Haddad sendiri, dan ada juga yang memposisikan keduanya sebagai *hal*. *Khauf* merupakan penghalang seseorang untuk melakukan dosa dan maksiat, sedangkan *roja* ' merupakan sarana yang memandu seorang hamba untuk berbuat taat dan ibadah. Para sufi, selalu menghubungkan sikap *khauf* dan *roja* ' menjadi satu perangkat menuju kepada *ma'rifat*, karena kedua sikap ini harus dijalankan secara seimbang.⁴⁷ Menurut Habib Abdullah Al-Haddad, *khauf* merupakan kesadaran hati akan keagungan Allah SWT, kemuliaan-Nya, tidak butuh terhadap makhluk-Nya, kesadaran akan kekuasaan hukum-Nya, kepedihan adzab-Nya dan ancaman-Nya untuk kepada siapa saja yang melanggar aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh-Nya. Dari kesadaran akan semua hal tersebut, maka timbul kecemasan dan perasaan takut untuk melakukan hal-hal maksiat, perasaan inilah yang disebut dengan *khauf*. Dari *khauf* inilah yang akan membuat seorang hamba meninggalkan segala bentuk kemaksiatan.⁴⁸

Sedangkan *roja* ' menurut Habib Abdullah Al-Haddad adalah harapan yang bersumber pada kesadaran hati mengenai pahala, rahmat Allah SWT, kemurahan-Nya, kebesaran karunia-Nya, dan keindahan janji-Nya bagi setiap orang yang patuh kepada-Nya. Dan dari kesadaran hati itu juga, akan kegembiraan hati yang disebut dengan atau *roja* ' atau harapan. Hasil yang diinginkan dari sikap ini adalah banyaknya ketaatan yang diperbuat penjagaan diri dan hati dari maksiat, karena ketaatan adalah jalan untuk menggapai ridho Allah SWT.⁴⁹

Dari *khouf* dan *roja* ' akan akan membuat hamba menjadi lebih taat kepada Allah dan meninggalkan maksiat.⁵⁰ Dengan lebih taat beribadah, dalam penelitian yang dilakukan oleh Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati, menyatakan adanya pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Ketaatan beribadah sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. lingkungan, keagamaan dan kepribadian yang baik, akan selaras dengan kesehatan mental yang diperoleh.⁵¹

Ketiga: sabar.

⁴⁶ Ibid, 164.

⁴⁷ Hasanul Aotad, *Tarekat Habib Abdullah al-Haddad*, (ikomah@klinik_digital), 151.

⁴⁸ Ibid, 151.

⁴⁹ Abdullah bin 'Awlawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, 157.

⁵⁰ عبد الله الحداد, رسالة المعاونة و المظاهرة و الموازنة للراغبين من المؤمنين في سلوك طريق الآخرة حضر موت: دار الحاوي, ١٩٩٣, ١٥٧.

⁵¹ Dawam Mahfud, "PENGARUH KETAATAN BERIBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG," *JURNAL ILMU DAKWAH* Vol. 35, N (2015), 49

Sabar menurut al-Habib Abdullah al-Haddad adalah dengan tidak membalas segala perlakuan buruk, tidak hasud, tidak dendam, dan tidak mendo'akan yang buruk bagi orang-orang yang menyakiti, menjauhi, dan menghina kita.⁵²

Abdullah al-Haddad mengatakan bahwasannya kebahagiaan itu terletak pada saat seorang hambah dekat dengan Allah SWT, yang diperoleh dengan mengerjakan segala perintah Nya dan menjauhi segala larangan Nya. Jiwa itu diciptakan pada asli fitrahnya untuk membenci kebenaran dan condong kepada kebathilan. Maka untuk mencapai kebahagiaan, bisa diraih dengan bersabar atau dengan menjauhi apa yang dilarang Allah SWT. Abdullah al-Haddad membagi sabar menjadi 4; *pertama*: sabar pada ketaatan. Sabar dalam ketaatan secara implisit dapat adalah dengan ikhlas dan hati yang *hudur* dan secara eksplisit adalah dengan melakukan kebaikan secara terus menerus, rajin, dan mengerjakannya sesuai dengan syari'ah dan ketentuannya.⁵³ *Kedua*: sabar terhadap maksiat. Secara eksplisit adalah dengan menjauhinya, dan secara implisit adalah dengan menigggal segala hal yang dapat mengotori jiwa.⁵⁴ *Ketiga*: sabar terhadap hal-hal yang dibenci. Terhadap hal yang dibenci yang mana datang dari Allah SWT tanpa perantara seperti; sakit, hilangnya harta, dan kematian, adalah dengan meninggalkan kesedihan, yang berarti adalah keluhan dan kegelisahan.⁵⁵ *Keempat*: sabar terhadap syahwat, yaitu dengan mencegar diri untuk memikirkannya dan condong kepadanya.⁵⁶

Abdullah al-Haddad mengatakan bahwasannya jika seseorang mampu konsisten dalam kesabaran akan merasakan manisnya perdamaian, dan jiwa serta ruhnya dipenuhi dengan rasa *ridaa*.⁵⁷ Rida menurut al-Habib Abdullah al-Haddad merupakan keadaan seorang pecinta yang rela dengan segala apa yang dilakukan oleh yang dicintainya, baik itu hal yang manis atau yang pahit sekalipun.⁵⁸

Cara bagaimana agar kita bisa *rida* dengan ketentuan Allah SWT menurut al-Habib Abdullah al-Haddad adalah dengan menanamkan keyakinan bahwasannya Allah SWT Dialah yang memberi hidayah, Dialah yang menyesatkan dan meyesengsarakan Yang mendekatkan dan menjauhkan, yang memberi dan mencegah, yang merendahkan dan meninggikan dan Dialah yang memberi manfaat dan *kemudaratatan*. Jika seseorang sudah meyakini hal-hal tersebut, maka tidak akan muncul dari dalam dirinya protes baik secara dzohir dan batin terhadap apa yang menimpa dirinya, seperti berkata "*kenapa begini, untuk apa seperti ini, dosa apa yang telah diperbuat sehingga tertimpa ini dan itu*", dan lain sebagainya.⁵⁹ Dengan demikian seseorang akan selalu merasa ikhlas, rela dengan segala ketentuan yang ada hidupnya akan semakin tenang dan jauh dari rasa cemas. Yang mana kecemasan itulah penyebab penyakit-penyakit jiwa.

⁵² H, Yunus Ali al- Muhdhor, *Mengenal Lebih Dekat Al- Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddad, Kisah hidup, tutur kata, tarekatnya*, 122.

⁵³ Abdullah bin 'Awlawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, 163.

⁵⁴ Ibid, 164.

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Ibid, 167.

⁵⁷ Ibid, 165.

⁵⁸ H, Yunus Ali al- Muhdhor, *Mengenal Lebih Dekat Al- Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddad, Kisah hidup, tutur kata, tarekatnya*, 185.

⁵⁹ Abdullah bin 'Awlawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, Op. Cit, 185.

Menurut Zulhammi Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim hingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan. Juga memperbaharui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup. Dengan demikian tingkah laku sabar dapat menjadi terapi bagi mental. Orang yang sabar jiwanya akan tenang. Ketenangan jiwa akan berpengaruh baik kepada pikiran dan kesehatan. Dengan jiwa yang tenang, hiduppun akan lebih nyaman karena dunia dan hawa nafsu telah ditaklukkan dan gemerlapnya dunia tak lagi mampu untuk menggoda berpindah dari jalan Allah Swt yang telah menjadi pilihan. Hidup tenang dan nyaman serta mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat merupakan suatu kesuksesan bagi mereka yang sabar. Hubungan sabar dengan pembinaan mental, antara lain: sabar sebagai terapi mental, sabar sebagai indicator terciptanya kesehatan mental, dan sabar sebagai sarana pengembangan diri yang sehat mental.⁶⁰

Menurut Silvy Dian Permatahati Sabar dapat digunakan untuk menahan diri dari segala perkara yang merupakan pengendalian diri. Konsep ini dapat membentuk integrasi mental sehingga dapat menciptakan mental yang sehat.⁶¹ Ada penelitian yang dilakukan oleh Hanna Oktasya Ross, dkk, menyatakan bahwa implementasi kesabaran dapat menjadi salah satu upaya perawatan kesehatan mental selama menjalankan newnormal di masapandemi Covid-19.⁶²

Keempat: Syukur

Syukur menurut Imam Abdullah Al-Haddad dapat direalisasikan dengan beberapa hal, diantaranya; 1) memperbanyak pujian dan merasa senang atas segala nikmat yaitu dengan mengucapkan “*alhamdulillah*”, 2) memuliakan segala nikmat, baik itu yang besar dan yang kecil, 3) *tahaddust bi an-ni'mah* atau tindakan menceritakan atau menampakkan nikmat Allah yang diberikan kepada seseorang dengan niat untuk bersyukur kepada Allah, bukan untuk pamer atau menyombongkan diri. 4) dengan taat kepada Allah SWT, 5) menghindari sifat sombong dan bangga diri terhadap hamba Allah, 6) menghindari *istidraj*, *istidraj sendiri merupakan nikmat yang berubah* menjadi siksaan, dimana yang tersisa adalah mendapatkan kenikmatan namun sambil bermaksiat kepada Allah SWT.⁶³

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prystia Riana Putri, dkk, syukur dapat meningkatkan emosi positif, memberikan kepuasan hidup, memperbaiki hubungan sosial, dan akhirnya mampu menciptakan lingkungan yang positif.⁶⁴ Lalu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dzakhir Amaniey, dimana ada korelasi yang cukup kuat antara syukur dengan kesehatan mental.⁶⁵ Ada pula penelitian yang dilakukan Muhammad Nathan Zachary Akmal menyatakan bahwa ada korelasi antara

⁶⁰ Zulhammi, “TINGKAH LAKU SABAR RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL,” *Jurnal Darul ‘Ilmi* Vol. 04, N (2016), 50

⁶¹ Silvy Dian Permatahati, “Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat” (Universitas Negeri Sunan Ampel, 2022), 80

⁶² Hanna Oktasya Ross, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *IKhazanah: Jurnal Mahasiswa* Volume 12 (n.d.), 80

⁶³ Abdullah bin ‘Awlawi al-Haddad, *Risalah al-Mu’awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, Op. Cit, 170

⁶⁴ Prystia Riana Putri, “Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 14, No (2021), 64

⁶⁵ Muhammad Dzakhir Amaniey, “Hubungan Antara Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa,” *Acta Psychologia*, 2022 Volume 4 N (2022), 64

sikap bersyukur dan kebahagiaan. semakin bersyukur semakin Bahagia.⁶⁶ Selain itu, penelitian tentang gratitude juga menyoroti dampak positifnya terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Individu yang secara teratur berlatih untuk bersyukur cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, dan persepsi yang lebih positif terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa rasa syukur bukan hanya tentang mengubah sikap mental, tetapi juga dapat mempengaruhi pengalaman subjektif seseorang terhadap kehidupan.⁶⁷

Kelima: zuhud

Menurut Imam Abdullah Al-Haddad, Zuhud adalah mengeluarkan atau membuang cinta dunia dan Hasrat terhadapnya dari hati baik dzohir maupun batin. Adapun membuang cinta dunia secara dzohir adalah meninggalkan bersenang-senang dengan syahwat-syahwat dunia, sedangkan membuang cinta dunia secara bathin adalah meninggalkan kecondongan terhadap dunia.⁶⁸

Dalam penelitian yang dilakukan Selma Febrianti menunjukkan, dengan menerapkan zuhud berperan sangat positif dalam membentuk ketenangan batin, pengendalian diri, dan dapat bersyukur setiap saat. Seseorang yang mengamalkan zuhud di kehidupan sehari-harinya cenderung memiliki psikologis yang baik, akan mudah menghadapi tekanan dalam kehidupan dengan menyesuaikan diri kedalam tekanan dalam kehidupan tersebut. Zuhud juga mendorong seseorang untuk pencarian makna hidup dan aktualisasi diri, mendorong seseorang untuk fokus kepada tujuan hidup yang lebih bermakna.⁶⁹ Kaitan zuhud sendiri terhadap ketenangan jiwa yakni perilaku hidup zuhud tersebut dapat memberikan efek ketenangan dalam jiwa seseorang. Karena orang yang berzuhud itu senantiasa menerima terhadap nikmat yang dikaruniakan padanya, baik itu banyak maupun sedikit, hal itu tidak akan membuat jiwanya susah. Mereka akan tetap tenang sesulit apapun keadaannya karena dalam hatinya tidak ada sama sekali kecintaan terhadap dunia.⁷⁰

Keenam: tawakkal

Tawakkal menurut Imam Abdullah al-Haddad adalah bagaimana hati faham dan tau bahwasannya segala perkara dan urusan ada di tangan Allah SWT, baik perkara-perkara atau urusan-urusan tersebut akan mendatangkan kemanfaatan ataukah kesengsaraan, bahaya dan kerugian.⁷¹

Menurut Rafiqah Rahmadhanty, ketika klien mengamalkan ajaran ataupun konsep tawakkal maka klien tersebut akan merasakan ketenangan dan ketentraman, karena klien akan merasa bahwa apapun yang terjadi sesuatu yang menyimpannya baik dan buruk sudah ketentuan dari Allah SWT. Dengan menerapkan sikap tawakkal maka kita akan menyadari baik dan buruk yang sedang kita dapatkan adalah sudah merupakan ketentuan Allah. Kita menjadi ikhlas menghadapi segala cobaan dan ujian karena kita

⁶⁶ Muhammad Nathan Zachary Akmal, "Pengaruh Bersyukur Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PENS," *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 6, No (2023), 31

⁶⁷ Alfira Hasanah, "PSIKOLOGI GRATITUDE MANFAAT BERSYUKUR UNTUK KESEHATAN MENTAL," *Psikologi* Vol. 1 No. (2024), 2

⁶⁸ Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, Op. Cit, 174

⁶⁹ Selma Febrianti, "MENEMUKAN HARMONI BATIN MELALUI ZUHUD: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP KONSEP WELL-BEING," *JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU* Vol 2 No. (2025), 234

⁷⁰ Tika Saripah, "FUNGSI ZUHUD TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis Terhadap Tafsir Jailani Karya Abd Al-Qadir Jailani)," *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, 2, Dese (2017), 146

⁷¹ Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, Op. Cit, 177

merasa Allah bersama kita sebagai penopang kehidupan. Dengan ini seseorang yang melakukan psikoterapi tawakkal ini akan dapat meningkatkan kesehatan mental.⁷² Menurut Andik Isdianto, tawakal tidak hanya menawarkan jalan menuju kedamaian dan kepercayaan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan ketahanan dan kesehatan psikologis, terutama di kalangan populasi rentan seperti mahasiswa selama masa ujian. Hal ini menggaris bawahi peran penting spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental dan menyoroti perlunya eksplorasi berkelanjutan terhadap manfaat psikologis yang diperoleh dari praktik keagamaan seperti tawakal.⁷³

Ketujuh: mahabbah

Menurut Imam Abdullah Al-Haddad, yang dimaksud dengan *mahabbah* adalah condongnya hati seorang hamba kepada Allah SWT dengan tidak menyamakannya dengan sesuatu yang lain, sekaligus ditandai dengan mengikuti secara utuh ajaran Rasulullah SAW.⁷⁴ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati, menyatakan adanya pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Ketaatan beribadah sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. lingkungan, keagamaan dan kepribadian yang baik, akan selaras dengan kesehatan mental yang diperoleh.⁷⁵

Kedelapan: ridha

Ridha menurut Imam Abdullah al-Haddad adalah kerhidhaan hamba atas pembagian Allah SWT dan bagaimana seorang hamba Ridha terhadap apa-apa yang tidak selaras dengannya seperti penyakit dan musibah.⁷⁶ Ada penelitian yang dilakukan oleh Diana Rasmayanti terkait bagaimana Pengaruh ridha terhadap beban perawatan keluarga pendamping skizofrenia pada Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia, menyatakan bahwa keluarga pendamping atau *family caregiver* dari penderita skizofrenia yang memiliki tingkat ridha yang tinggi memiliki potensi caregiver burden atau beban perawatan yang rendah.⁷⁷

Mengutip dari Diana Rasmayanti, menurut William dan Lyn seorang ilmuwan psikolog mengungkapkan bahwa penerimaan seseorang menunjukkan kualitas positif bagi kesejahteraan individu, penerimaan juga mengandung kebahagiaan dan kepuasan hati. Carson dan Langer juga berpendapat bahwa dengan menerima seseorang akan menjadi lebih kuat. Penerimaan dapat menjadi penghalang efek negative dari stress dan menjadifaktor pendukung dari kesejahteraan individu. Dan dalam penelitian yang ia

⁷² Rafiqah Rahmadhanty, "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam," *Psychology Journal of Mental Health* Volume 4, (2023), 88-89

⁷³ Andik Isdianto, "PENGARUH TAWAKAL DAN DZIKIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN STRES DALAM KEHIDUPAN MODERN," *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)* Vol. 2 No. (2025), 1541

⁷⁴ Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, Op. Cit, 186

⁷⁵ Dawam Mahfud, "PENGARUH KETAATAN BERIBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG," *JURNAL ILMU DAKWAH* Vol. 35, N (2015), 49

⁷⁶ Abdullah bin 'Awalawi al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudzoharah wa al-Muaazarah*, Op. Cit, 186

⁷⁷ Diana Rasmayanti, "Pengaruh Ridha Dan Resiliensi Terhadap Beban Perawatan Keluarga Pendamping Skizofrenia Pada Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023), 112

lakukan terkait Implementasi Al-Ridha Terhadap Anak Broken Home Perspektif Ibn ‘Athailah (Studi Kasus Remaja Di Denpasar Raya), menyatakan dengan al-Ridha yang telah menjadi nilai diri dari informan yang mengalami broken home benar-benar mengubah hidup mereka. Hidup dengan ketenangan dan penerimaan. Karena dengan menyangkal apa yang terjadi akan mengarahkan pikiran untuk stress dan depresi.⁷⁸

Demikianlah metode-metode tasawuf dapat melahirkan kesehatan mental, dimana kesehatan mental dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, dalam hubungannya dengan orang lain, dan juga kesehatan fisik.⁷⁹

KESIMPULAN

Abdullah bin ‘Alawiy al-Haddad, lahir pada malam senin tanggal 5 bulan Shafar tahun 1044 H, Ia meninggal pada usia 89 tahun. Sufi healing yang merupakan suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan praktik-praktik *tasawwuf*, merupakan alternatif penyembuhan penyakit-penyakit jiwa non medis. Alternatif pemulihan jiwa, dari para ahli tasawuf masa awal yang memiliki pola yang menarik dan unik. Menarik, karena tarifnya yang tidak mahal bahkan cenderung gratis. Unik, karena kaum sufi justru bangga jika pasien bersedia dengan penuh kesadaran mengikuti, mengerjakan, dan meningkatkan kualitas spiritualnya. Tasawuf yang berorientasi kepada ketuhanan dan kehidupan akhirat, diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dalam bentuk terapi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologis, dalam hal ini adalah psikologi transpersonal, yang mana psikologi transpersonal merupakan jembatan psikologi dan spiritual.

Spiritual healing merupakan pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan praktik-praktik tasawwuf.

Jalan-jalan tasawwuf Abdullah al-Haddad dalam klasifikasi *maqom* menuju ma’rifat kepada Allah diantaranya: *pertama*: taubat, *kedua*: *khouf & roja*, *ketiga*: sabar *keempat*; syukur, *kelima*; zuhud, *keenam*; tawakkal, *ketujuh*: mahabbah, *kedelapan*: ridho.

Konsep Sufi Healing dengan metode Tasawwuf Imam Abdullah Al-diantaranya:

pertama: dari taubat ditinjau dari aspek kejiwaan merupakan suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan, yang mana dalam hal ini adalah kemampuan merevitalisasi kondisi psikologi manusia, yang mana dalam hal ini adalah kemampuan merevitalisasi kondisi psikologi manusia. Menghilangkan ketegangan jiwa, pelepasan tekanan, kegundahan, dan neurosis atau sumber kegelisahan meluruskan kepribadian, batinnya menjadi tentram, jiwanya menjadi tenang, serta hilang pula perasaan berdosa yang menjadi penyebab kegelisahan, kecemasan, dan ketakutan

kedua: Dari *khouf* dan *roja* akan akan membuat hamba menjadi lebih taat kepada Allah dan meninggalkan maksiat. Dengan lebih taat beribadah, dalam penelitian yang dilakukan oleh Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati, menyatakan adanya pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Ketaatan beribadah

⁷⁸ Rasmayanti, 88

⁷⁹ Putri Khasanah, “Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari,” *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* Volume 2 ; (2024), 334

sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. lingkungan, keagamaan dan kepribadian yang baik, akan selaras dengan kesehatan mental yang diperoleh.

ketiga: sabar dapat mendidik jiwa dan menguatkan dan menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan- Orang yang sabar jiwanya akan tenang. Ketenangan jiwa akan berpengaruh baik kepada pikiran dan Kesehatan, implementasi kesabaran dapat menjadi salah satu upaya perawatan kesehatanmental selama menjalankan newnormal di masa pandemi Covid-19.

keempat: Ada korelasi yang cukup kuat antara syukur dengan kesehatan mental ada korelasi antara sikap bersyukur dan kebahagiaan. semakin bersyukur semakin bahagia individu yang secara teratur berlatih untuk bersyukur cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, dan persepsi yang lebih positif terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan.

kelima: Dengan menerapkan zuhud berperan sangat positif dalam membentuk ketenangan batin, pengendalian diri, dan dapat bersyukur setiap saat karena akan mudah menghadapi tekanan dalam kehidupan. Zuhud dapat memberikan efek ketenangan dalam jiwa seseorang. Karena orang yang berzuhud itu senantiasa menerima terhadap nikmat yang dikaruniakan padanya, baik itu banyak maupun sedikit, hal itu tidak akan membuat jiwanya susah. Mereka akan tetap tenang sesulit apapun keadaannya karena dalam hatinya tidak ada sama sekali kecintaan terhadap dunia.

keenam: ketika klien mengamalkan ajaran ataupun konsep tawakkal maka klien tersebut akan merasakan ketenangan dan ketentraman, karena klien akan merasa bahwa apapun yang terjadi sesuatu yang menyimpannya baik dan buruk sudah ketentuan dari Allah SWT

ketujuh: adanya pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

kedelapan: Penerimaan dapat menjadi penghalang efek negative dari stress dan menjadi faktor pendukung dari kesejahteraan individu menyatakan dengan Ridha yang telah menjadi nilai diri dari informan yang mengalami broken home benar-benar mengubah hidup mereka. Hidup dengan ketenangan dan penerimaan. Karena dengan menyangkal apa yang terjadi akan mengarahkan pikiran untuk stress dan depresi

Demikianlah metode-metode tasawuf dapat melahirkan kesehatan mental, dimana kesehatan mental dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, dalam hubungannya dengan orang lain, dan juga kesehatan fisik.

REFERENSI

al-Ghazali, A. H. (1992). *Al- Munqidz min adz-Dzolal*. Damaskus.

al-Haddad, A. (2017). *Tasawwuf Kebahagiaan, Ter. Muhammad al-Baqir*. Bandung: Mizan Pustaka.

al-Haddad, A. b. (1993). *Risalah Mu'awanah*. Hadramaut: Daar al-Haawii.

- al-Haddad, A. b. (1993). *an-Nafaais al- 'Uluuwiyyah fii al-Masaa 'il ash-Shuufiyah*. Hadramaut: Daar al-Haawii.
- al-Haddad, A. b. (2000). *Mutiara Zikir dan Doa 'a Syaikh Ratib al-Haddad, Ter. Al-Hamid al-Husaini*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Aotad, H. (n.d.). *Tarekat Habib Abdullah al-Haddad*. ikomah@klinik_digital.
- Arroisi, J. (2020). Terapi Psikonerosis Perspektif Ustman Najati. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman Volume, 20, No. 2*, 160.
- Arroisi, J. (November 2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *TSAQOFAH Jurnal Peradaban Islam, Volume 14, Number 2*.
- Asy-Syatha, S. A. (2003). *Missi Suci Para Sufi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Hornby, A. S. (1995). *Oxford Advanced Learner's*. Oxford: Oxford University.
- Muhdhor, Y. A. (2010). *Mengenal Lebih Dekat Al- Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddad, Kisah hidup, tutur kata, tarekatnya*. Cahaya Ilmu Publisher.
- Murtini, H. F. (2017). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal HUMANITAS 12, no. 1*, 24.
- Rahmatiah, S. (2017). Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan. *Jurnal Da'wah, Tabligh, Vol 18, No 2*.
- Siti Nur Aini. (2015). *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan (Skripsi)*. SEMARANG: FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI.
- Solihin, M. (2004). *Penyembuhan Penyakit kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Solihin, M. (2004). *Penyembuhan Penyakit kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sumaith, Z. b. (2012). *Thoriqoh Alawiyah, terj. Al-Manhaj as-Saawiy, Syarh Ushuul Thariqah al-Ba 'Alawi, Husnin Nabil*. Tangerang Selatan: Penerbit Nafas.
- Syukur, M. A. (November 2012). SUFI HEALING: Terapi dalam Literatur Tasawuf . *Walisongo, Volume 20, Nomor 2*.
- Zahri, M. (n.d.). *Kunci Memahami Ilmu Tasawwuf*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Zarkasyi, H. F. (Maret 2020). Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi. *Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam Vol. 18 No. 1*.
- Akmal, Muhammad Nathan Zachary. "Pengaruh Bersyukur Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PENS." *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 6, No (2023).
- Al-Haddad, Alwi bin Ahmad bin al-Hasan bin Abdullah bin Alwi. *Mutiara Zikir Dan Doa 'a Syaikh Ratib Al-Haddad Syarh Ratib Al-Haddad, Ter. Al-Hamid Al-Husaini*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2000.
- Al-Muhdhor, Yunus Ali. *Mengenal Lebih Dekat Al-Habib Abdullah Bin Alawi Al-Haddad*.

Cahaya Ilmu Publisher, 2010.

Amaniey, Muhammad Dzakhir. "Hubungan Antara Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia*, 2022 Volume 4 N (2022).

Aotad, Hasanul. *Tarekat Habib Abdullah Al-Haddad*. Yogyakarta: Ikomoah@klinik-Digital, 2015.

Febrianti, Selma. "MENEMUKAN HARMONI BATIN MELALUI ZUHUD: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP KONSEP WELL-BEING." *JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU* Vol 2 No. (2025).

Hasanah, Alfira. "PSIKOLOGI GRATITUDE MANFAAT BERSYUKUR UNTUK KESEHATAN MENTAL." *Psikologi* Vol. 1 No. (2024).

Isdianto, Andik. "PENGARUH TAWAKAL DAN DZIKIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN STRES DALAM KEHIDUPAN MODERN." *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)* Vol. 2 No. (2025).

Khasanah, Putri. "Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari." *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* Volume 2 ; (2024).

Mahfud, Dawam. "PENGARUH KETAATAN BERIBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG." *JURNAL ILMU DAKWAH* Vol. 35, N (2015).

Permatahati, Silvy Dian. "Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat." Universitas Negeri Sunan Ampel, 2022.

Putri, Prystia Riana. "Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 14, No (2021).

Rahmadhanty, Rafiqah. "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam." *Psychology Journal of Mental Health* Volume 4, (2023).

Rasmayanti, Diana. "Pengaruh Ridha Dan Resiliensi Terhadap Beban Perawatan Keluarga Pendamping Skizofrenia Pada Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.

Ross, Hanna Oktasya. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *IKhazanah: Jurnal Mahasiswa* Volume 12 (n.d.).

Saripah, Tika. "FUNGSI ZUHUD TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis Terhadap Tafsir Jailani Karya Abd Al-Qadir Jailani)." *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, 2, Dese (2017).

Zulhammi. "TINGKAH LAKU SABAR RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL." *Jurnal Darul 'Ilmi* Vol. 04, N (2016).

الحداد, عبد الله. النفائس العلوية في المسائل الصوفية. حضر موت: دار الحاوي, ١٩٩٣.

—————رسالة المعاونة و المظاهرة و المفاخرة للراغبين من المؤمنين في سلوك طريق الآخرة. حضر موت: دار

الحاوي, ١٩٩٣.

الحداد, عبد الله بن علوي. ديوان الامام الحداد المسمى الدر المنظوم لذي العقول و الفهم. تريم: دار الحاوي,
٢٠٠١.

القضائي, محمد ياسر. السادة آل أبي علوي و غيض من فيض أقوالهم الشريفة و أحوالهم المنيفة. دمشق: دار نور
الصباح, ٢٠١٤.

الهرى, عبد الله الأنصاري. كتاب مناول السائرين. بيروت: دار الكتب العلمية, ١٩٨٨.