

Psikoterapi al-Ghazālī: Kajian terhadap *Maqāmāt* dalam Kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*

Psychotherapy of al-Ghazālī: A Study of *Maqāmāt* in the Book of *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*

MAZLAN IBRAHIM
ABUR HAMDİ USMAN
MUHAMMAD FAKHRUR RAZI SHAHABUDIN

ABSTRAK

Pelbagai isu dan permasalahan yang berlegar dalam kalangan masyarakat datangnya dari jiwa dan akal yang sibuk diisi dengan keduniaan. Kecintaan manusia kepada dunia membuatkan banyak manusia yang kecewa dengan kehidupan mereka, pelbagai isu jenayah berlaku, peperangan, perebutan kuasa dan akhirnya manusia semakin rakus mengejar dunia tanpa henti. Psikologi dan jiwa manusia semakin lama semakin derita dan akhirnya memilih untuk membunuh diri. Justeru, artikel ini dihasilkan bagi mengenal pasti psikoterapi yang sesuai untuk merawat akal dan jiwa manusia melalui sentuhan hikmah al-Ghazālī menerusi konsep *Maqāmāt* dalam karyanya *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Dengan menggunakan metode kualitatif, kajian ini mendapati terdapat beberapa *Maqāmāt* yang terangkum dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, antaranya ialah *al-tawbah*, *al-ṣabr*, *al-zuhd*, *al-tawakkul*, *al-maḥabbah*, *al-ma'rifah* dan *al-riḍā*. Konklusinya, tujuh *Maqāmāt* ini merupakan asas kepada pembinaan jati diri seorang mukmin sesuai dengan makna kitabnya menghidupkan ilmu-ilmu agama.

Kata kunci: Psikoterapi; Rawatan; al-Ghazālī; *Maqāmāt al-Aḥwāl*, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*.

ABSTRACT

The various issues and problems that hover in society come from the soul and mind that is busy filled with worldliness. Man's love for the world makes many human beings frustrated with their lives, and various criminal issues occur, wars and power struggles. Finally, human beings are increasingly greedy, chasing the world relentlessly. The human psychology and psyche are increasingly suffering and eventually choose to commit suicide. Therefore, this article aimed to identify the appropriate psychotherapy to treat the human mind and soul by the touch of the wisdom of al-Ghazālī through the concept of *Maqāmāt* in his work *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Using a qualitative method, this study found that there are several *Maqāmāt* included in *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*; among them are *al-tawbah*, *al-ṣabr*, *al-zuhd*, *al-tawakkul*, *al-maḥabbah*, *al-ma'rifah* dan *al-riḍā*. In conclusion, these seven *Maqāmāt* are the basis for constructing a believer's identity by the meaning of his book to revive the religious sciences.

Keywords: Psychotherapy; Treatment; al-Ghazālī; *Maqāmāt al-Aḥwāl*, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*.

PENDAHULUAN

Dunia melalui proses revolusi, kemajuan demi kemajuan dibangunkan oleh tamadun manusia. Seiring dengan kecanggihan dan modenisasi, manusia turut mendapat impaknya. Di samping kemajuan dapat dirasai dan dinikmati bersama, ternyata tanggungjawab dan bebanan manusia turut bertambah. Akal dan jiwa manusia melalui kehidupan yang kompleks. Setiap manusia dalam pelbagai peringkat usia sedang melalui bermacam jenis tekanan hidup. Malah ada yang terpengaruh dengan arak, dadah, seks bebas dan lain-lain lagi. Manusia semakin jauh dari hidup beragama, dan

ketenangan rohani semakin lama semakin hilang dek diragut kecintaan manusia terhadap dunia.

Tidak menghairankan jika segelintir daripada umat Islam mengasingkan diri daripada hiruk pikuk kesibukan duniawi tersebut dan memilih kembara kerohanian. Menerusi alam tasawuf tujuan falsafah sufi beralih daripada sifat esoterik berkomunikasi dengan Tuhan kepada makna tersembunyi (*bāṭin*) dalam mencari kebenaran (*ḥaqīqa*). Untuk mencapai keadaan ini, seseorang mesti bertaubat, zuhud, tawakal, berpada (*faqr*), zikir kepada tuhan, sabar, syukur dan reda untuk sampai ke stesen atau maqam akhir, cinta (*maḥabbah*) (Mitha 2019).

Peranan rawatan psikoterapi terhadap kesihatan dibuktikan dengan beberapa kajian, di mana pesakit diarahkan untuk bermeditasi yang menunjukkan peningkatan kadar pengurangan gejala penyakit dan memerlukan masa yang lebih singkat dalam terapi. Dalam wacana psikologi semasa, peranan kesedaran minda sebagai barisan hadapan (frontliner) dengan banyak kajian dan penyelidikan klinikal menunjukkan kesan positifnya terhadap kesejahteraan subjektif dan mengatasi keadaan psikiatri termasuk kemurungan dan waswas/gangguan obsesif-kompulsif (OCD) (Biegel, Brown, Shapiro, & Schubert 2009; Chiesa & Serretti 2011; Teasdale et al. 2000)

Sehubungan dengan itu, penulis mencari solusi melalui beberapa kaedah, teori dan konsep yang telah direkodkan oleh Abū Ḥāmid al-Ghazālī (w. 505/1111) dalam kitabnya *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Ketokohan beliau dalam dunia kesarjanaan serta kepakaran dalam bidang teologi dan tasawuf yang diiktiraf dalam dunia Islam dan Barat antara sebab karya beliau dipilih untuk dibincangkan (Salleh 1996). Terdapat idea dari konsep *Maqāmāt al-Aḥwāl* yang dilihat sangat sesuai dan signifikan untuk diadaptasikan dalam kaedah psikoterapi. Selaras dengan model kesihatan Islam yang ditawarkan oleh al-Ghazālī yang menilai rawatan spiritual mempunyai kesan selari pada tubuh dan jiwa (Haque 2004). Justeru, kajian ini membahaskan konsep *Maqāmāt* sebagai salah satu rawatan alternatif dalam psikoterapi Islam yang sesuai untuk merawat akal dan jiwa manusia.

Fokus perbincangan dalam kajian ini hanya merujuk kepada karya al-Ghazālī iaitu *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Perbincangan menyentuh sekitar konsep dan kaedah *Maqāmāt* yang diterapkan oleh al-Ghazālī dalam perjalanan tasawuf seorang sufi. Berdasarkan *Maqāmāt* al-Ghazālī, penulis berpendapat bahawa kaedah ini sesuai untuk diimplimentasikan ke dalam rawatan pemulihan, seperti psikoterapi khusus kepada pesalah laku seksual dan lain-lain. Ini bertepatan dengan Badri (2018) yang menekankan bahawa ilmu psikospiritual Islam merangkumi semua aspek kehidupan iaitu fizikal, psikologi, spiritual dan sosial. Perkara ini turut dibuktikan dengan beberapa kajian di peringkat kedoktoran dan penyelidikan universiti yang menjadikan konsep *Maqāmāt* dan *al-Aḥwāl* sebagai teori dan konsep rawatan, antaranya Syed Muhsin (2012) dalam kajian beliau *Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut al-Qulub Abu Talib al-Makki*. Begitu juga kajian Usman

et al. (2020) yang bertajuk *Psikoterapi Qurani dan Nabawi bagi Pemulihan Salah Laku Pedofilia* yang telah menggunakan kaedah *Maqāmāt* dan *al-Aḥwāl* sebagai sandaran konsep pembinaan modul.

DEFINISI PSIKOTERAPI

Psikoterapi dalam *Kamus Dewan Edisi Keempat* bermaksud rawatan sakit jiwa atau gangguan mental dengan menggunakan kaedah psikologi (Baharom et al. 2005). Menurut perspektif Bahasa, terma psikoterapi merupakan hasil gabungan daripada dua akar perkataan, iaitu *psyche* yang bererti jiwa atau semangat hidup. Dan perkataan *therapeuin* dalam bahasa Greek yang bermaksud untuk menjaga atau memberikan perkhidmatan. Penggunaan istilah ini pada asalnya adalah untuk memberikan perkhidmatan kepada Dewa di kuil. Dalam Bahasa moden dikenali sebagai *therapy* yang bermakna pengubatan dan penyembuhan (Edinger 1997). Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan *nafs* dengan bentuk jamaknya *anfūs* atau *nufūs* yang bererti jiwa, roh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri (Ibn Manẓūr 2010).

Psikoterapi, dalam erti kata yang luas telah ditakrifkan sebagai rawatan penyakit emosi atau fizikal dengan cara psikologi (Cautin 2011). Memandangkan definisi luas untuk psikoterapi ini, proses psikoterapi dan hasil penyelidikan kemudiannya boleh ditakrifkan sebagai penyiasatan saintifik tentang “cara psikologi” yang menyebabkan perubahan dalam penyakit emosi atau fizikal berlaku. Bidang penyiasatan ini mungkin paling baik dicirikan sebagai penyelidikan yang menangani soalan terkenal Gordon Paul “*What treatment, by whom, is most effective with this individual with that specific problem under which set of circumstances*” (Paul 1967). Bidang kajian ini bukan sahaja melibatkan ujian sama ada psikoterapi berkesan atau tidak (penyelidikan hasil psikoterapi), tetapi juga bagaimana dan mengapa perubahan berlaku dalam psikoterapi (penyelidikan proses psikoterapi) (Tompkins & Swift 2014).

Psikoterapi boleh dikonseptualisasikan sebagai sistem dinamik yang kompleks, di mana proses biologi, mental dan sosial saling berkaitan. Sama seperti dinamik tidak linear mencirikan fungsi sistem hidup, Schiepek et al. (1997) juga menjangkakan bahawa fenomena tidak linear terdapat dalam proses psikoterapi. Penyelidikan proses psikoterapi kebanyakannya berorientasikan kefahaman tentang hubungan sosial, iaitu hubungan

antara ahli terapi dengan klien. Selaras dengan ini, Corsini (1999) merumuskan psikoterapi sebagai proses formal dari interaksi antara dua pihak. Setiap pihak biasanya terdiri dari satu orang tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih pada setiap pihak. Tujuan interaksi ini adalah untuk menuju pada perubahan atau penyembuhan dan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan pihak yang memerlukan pertolongan iaitu pesakit atau klien. Namun persoalannya adalah bagaimana proses yang menjadikan terapi paling berjaya dapat direalisasikan secara optimum dalam hubungan terapeutik ini?

Selain itu, mutakhir ini beberapa faktor diketahui mempengaruhi dan menyebabkan penyakit mental seperti tekanan, kemurungan dan kebimbangan. Justeru, Islam menekankan rawatan penyakit rohani. Dalam Islam, dilihat manusia mempunyai jiwa yang sentiasa menyampaikan keperluan rohaninya, tetapi malangnya seruan ini tidak dijawab, sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Quran (QS. 20: 124) (Usman, Stapa, & Abdullah 2020). Oleh yang demikian, gejala-gejala penyakit yang melibatkan psikologi perlu dirawat dan diubati dengan kaedah rawatan secara spiritual atau lebih tertumpu kepada perasaan dan ketidaksedaran iaitu melalui psikoterapi (Perez 1965).

Psikoterapi yang dimaksudkan dalam penulisan ini ialah psikoterapi al-Ghazālī yang menggunakan kaedah tasawuf seperti *Maqāmāt* dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*). *Tazkiyah al-nafs* merupakan satu usaha membersihkan jiwa, hati dan diri manusia daripada kekotoran sifat-sifat keji dan kemudian menghiasnya dengan sifat-sifat murni yang memerlukan kesabaran lantaran proses ini memerlukan usaha gigih serta semangat yang kuat (Hamjah 2010). Konsep *tazkiyah al-nafs* ini menggunakan pandangan al-Ghazālī untuk membangunkan teknik kaunseling seperti memupuk hubungan yang erat dengan klien, mengenal pasti punca masalah dan mengaplikasikan tiga kaedah rawatan, iaitu memerangi nafsu, melatih jiwa dan mengimbuai kembali (Zakaria & Akhir 2017).

Intervensi psiko-spiritual dari perspektif Islam tersebut direka untuk menghilangkan percanggahan yang tercipta antara diri semasa (*the current self*) dengan diri unggul (*the ideal self*). Merapatkan jurang ini termasuklah reformasi diri (*nafs*) melalui pengubahsuaian tingkah laku yang selaras dengan keinginan untuk berkelakuan sebagai diri yang ideal melalui penstrukturan semula kognitif pemikiran kepada ajaran Islam dan ritual ibadah serta zikir

yang memberikan nutrisi kepada jiwa/hati. Tahap intervensi ini bersesuaian dengan empat aspek jiwa manusia seperti yang dikonsepskan oleh Al-Ghazali yang terdiri daripada *nafs* (ego), *'aql* (akal) dan *qalb/rūh* (hati/roh) (Haque & Keshavarzi 2014).

BIOGRAFI RINGKAS AL-GHAZĀLĪ

Al-Ghazālī adalah salah seorang ulama klasik Islam yang paling berpengaruh dan popular, yang kesan dan sumbangannya dirasai di Timur dan Barat, baik dalam Islam mahupun di luar (Parrott 2017). Nama sebenar Imam al-Ghazālī ialah Abū Ḥāmid Ibn Muḥammad Ibn Aḥmad al-Ghazālī, atau lebih dikenal dengan gelaran al-Ghazālī. Beliau lahir di kota kecil yang terletak di dekat Thus, Provinsi Khurasan, Iraq pada tahun 450/1058 (Wazir et al. 2020).

Al-Ghazālī ialah seorang ahli teologi, ahli falsafah, dan mistik Muslim Parsi. Beliau dilabelkan sebagai ahli falsafah walaupun pada hakikatnya berperanan sebagai seorang pengkritik yang gigih terhadap ahli falsafah pada neo-platonisme Islam awal (Hourani 1985). Label ini menggambarkan penguasaannya terhadap alat logik untuk penghujahan dialektik yang digunakan oleh ahli fikir sezamannya. Penguasaannya yang mendalam dalam konvensyen falsafah terbukti dari sanggahan ilmiah yang diberikan kepada karyanya oleh ahli falsafah tersohor lainnya. Ada yang menganggap al-Ghazālī sebagai pemikir paling asli yang telah dihasilkan oleh Islam dan ahli teologinya yang paling hebat dan mungkin sebagai sarjana, ahli falsafah, ahli teologi, pakar undang-undang, pembaharu agama dan mistik yang paling berpengaruh dalam sejarah Islam (Macdonald 1953). Sepanjang hidupnya, al-Ghazālī memegang pelbagai peranan sebagai seorang pelajar agama yang menjadi profesor terkemuka di sekolah Nizamiyya yang berprestij di Baghdad, dan kemudian seorang pengarang utama buku ensiklopedia serta pengembara sufi (al-Ghazālī 1993). Menurut Sidani dan Al Ariss (2015) kedudukan penting yang beliau pegang sepanjang sejarah boleh dikaitkan kepada (1) transformasi rohani beliau yang berterusan sebagai tanda keikhlasan dan pencarian kebenaran yang tulen, dan (2) keupayaan beliau untuk menyepadukan aspek tasawuf dalam pemikiran Islam arus perdana.

Al-Ghazālī mendapat gelar kehormatan *Hujjat al-Islām* atas pembelaannya yang mengagumkan dalam memartabatkan agama Islam, terutamanya terhadap kaum batiniah dan kaum filsuf (Attaran

2015). Kemasyhuran al-Ghazālī bahkan mengungguli gurunya, Imam al-Juwaynī (419-478 H.) atau dikenali sebagai Imam al-Haramayn salah seorang ulama terunggul dan rujukan utama dalam mazhab Syafii (Tibek 1992). Perkara ini menunjukkan betapa hebatnya figura berkenaan dan menjadi antara tokoh rujukan umat Islam. Sebagai seorang ahli sufi, al-Ghazālī mencerminkan sifat ortodok Islam iaitu membataskan perbincangan dan penghuraian ke atas sebarang bentuk pengalaman mistikal tertinggi individu; dalam erti kata memelihara konsep tauhid dan *tanzīh*. Sebagai seorang intelektual falsafah, beliau sedaya upaya mendidik orang awam ke arah memahami pengajaran Islam yang sebenar (Ismail 1992).

Penulisan al-Ghazālī mengintegrasikan peranan hukum agama, syariah, dan hikmah. Dalam hal ini, beliau mempelopori pemikiran rasional dalam kalangan tradisional. Penguasaan logik falsafah dan penaakulannya menyebabkan beliau bergelar ahli falsafah tanpa kehilangan statusnya sebagai seorang alim ulama. Dengan menempatkan pemikiran rasional dengan lebih bernilai, karya-karya al-Ghazālī menghalang pemikiran agama tradisional daripada beralih kepada pembacaan kitab suci secara literal (Sidani & Al Ariss 2015).

Al-Ghazālī mempunyai karya yang luas dalam beberapa cabang ilmu agama termasuk fiqah, teologi, tasawuf, falsafah, dan minat akhirnya ialah tasawuf. Melalui pengalaman keagamaan, beliau cuba menghidupkan kembali ilmu agama di dunia Islam dengan menerbitkan karyanya yang sangat berpengaruh *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Kebangkitan Ilmu Agama). Menurut Griffel (2009), pada abad ke-12 al-Ghazālī merupakan penulis yang paling berpengaruh dalam subjek agama dan falsafah. Sebahagian besar karya al-Ghazālī didedikasikan untuk akhlak. Berbeza dengan pendidikan akhlak bukan agama, yang mementingkan kesejahteraan manusia di dunia ini, perhatian utama kehidupan dan idea al-Ghazālī ialah kesejahteraan dunia akhirat (Abul Quasem 1975).

KONSEP MAQĀMĀT DAN AḤWĀL

Maqāmāt ialah bentuk jamak dari *maqām*, yang secara harfiah bermaksud pangkat, darjat, stesen, atau peringkat. Sedangkan menurut istilah tasawuf, *maqāmāt* adalah kedudukan seorang hamba di hadapan Tuhan, yang diperoleh melalui ibadah, *mujāhadah* (usaha) dan lain-lain, serta latihan rohani untuk membina hubungan yang berterusan dengan

Tuhan (Nguyen 2016). Secara teknikal, *maqāmāt* juga bermaksud aktiviti dan usaha terbaik yang dilakukan oleh seorang sufi untuk meningkatkan kualiti rohani dan kedudukannya (*maqām*) di hadapan Allah SWT. Mereka mengamalkan ritual tertentu sehingga mencapai petunjuk untuk menumpukan perhatian kepada amal tertentu yang mempunyai nilai kerohanian yang lebih besar di hadapan Tuhan (Ni'am 2020).

Maqāmāt biasanya digandingkan dengan istilah *aḥwāl*. *Aḥwāl* ialah bentuk jamak dari perkataan *ḥāl*, yang secara linguistik bermaksud keadaan. Sedangkan menurut istilah tasawuf, *ḥāl* bererti perasaan yang mempengaruhi hati yang disebabkan oleh penyucian menerusi zikir. al-Junayd al-Baghdādī (w. 298/910) berkata, *ḥāl* adalah keadaan hati yang semula jadi dan seseorang tidak boleh berusaha untuk mendapatkannya kerana ia bersifat sementara. *Aḥwāl* tidak sama dengan *maqāmāt*, kerana *ḥāl* itu diperoleh bukan kerana usaha yang terbaik daripada *al-mujāhadah*, *al-riyāḍah* dan ibadah (Ni'am 2020).

Dalam terminologi teknikal pengarang sufi, situasi pencari tasawuf sering digambarkan berada dalam peringkat (*maqāmāt/stages*) atau keadaan (*aḥwāl/states*) yang berbeza, merujuk kepada peringkat dalam usaha pencari dan keadaan rahmat yang dikurniakan Tuhan. Abū Naṣr 'Abd Allāh ibn 'Alī al-Sarrāj (w. 988) misalnya, menerangkan tujuh peringkat dan lapan keadaan dalam kitab *al-Luma'* nya, di mana beliau meletakkan jalan sufi sebagai cara yang sah untuk mendekati Tuhan (Valkenberg 2006).

Maqām adalah peringkat yang berkekalan yang mana manusia mencapai tahap tertentu dengan usahanya sendiri. Ia tergolong dalam kategori perbuatan, sedangkan *aḥwāl* adalah anugerah rahmat. *Maqāmāt* 'stesen' mentakrifkan tahap-tahap yang berbeza yang dicapai oleh musafir dalam disiplin zuhud dan akhlaknya. Manakala *aḥwāl* 'keadaan jiwa' yang mendatangnya akan berbeza-beza mengikut *Maqām* di mana dia sedang berada (Schimmel 1975).

Aḥwāl merupakan beberapa situasi yang menandakan jalan mistik menuju Tuhan. Situasi tersebut antaranya takut kepada Tuhan (*al-khawf*), rindu (*tama'*), berharap (*al-rajā'*), tawakal (*al-tawakkul 'alā llah*) dan taubat (*al-tawba*) (Ruano 2006). Dalam entrinya mengenai 'keadaan rohani' (*ḥāl*) dalam *Encyclopaedia of Islam*, Louis Gardet menjelaskan bahawa penggunaan istilah *ḥāl* oleh sufi dipengaruhi oleh asalnya dari sains

perubatan di mana ia menandakan keseimbangan fisiologi makhluk yang dikurniakan dengan jiwa. Akibatnya, para sufi menganggap *ḥāl* sebagai 'titik keseimbangan jiwa dalam keadaan menerima' pertemuan dengan Tuhan (Gardet 1971).

Sukar untuk mengehadkan bilangan *ḥāl*. Ia boleh mengambil apa-apa bentuk dan warna dan jenisnya sukar dikira. Namun, Abū Nasr al-Sarrāj al-Tūsī (w. 378/988), dalam kitabnya *al-Luma'* menyenaraikan *aḥwāl*, iaitu konsentrasi (*murāqabah*), kedekatan (*qurb*), cinta (*maḥabbah*), ketakutan (*khawf*), harapan (*rajā'*), kerinduan (*shawq*), intim ('*uns*), ketenangan (*iṭmi'nān*), renungan (*mushāhadah*), dan amanah (*yaqīn*) (Nasr 1980). Namun, terdapat beberapa sarjana yang mendefinisikan *aḥwāl* sebagai *maqāmāt*. Sebagai contoh, al-Ghazālī (1993) mendakwa bahawa *maḥabbah* adalah maqam yang paling tinggi di antara maqam yang lain, ia bukan *ḥāl* seperti yang dikatakan oleh al-Tūsī.

Walaupun ramai penulis membezakan antara *Maqāmāt* sebagai memperoleh kedudukan jiwa dalam perkembangannya menuju Tuhan dan *aḥwāl* sebagai keadaan jiwa yang diterima dalam perjumpaannya dengan Tuhan, kedua-dua kategori dimasukkan di bawah pengertian *manāzil* atau tempat berehat di sepanjang jalan. Bagi sesetengah penulis sufi, stesen yang diperoleh adalah tipikal anak tangga pertama dari tangga ke syurga, manakala keadaan yang diterima adalah tipikal dari langkah tertinggi di mana usaha rohani boleh ditinggalkan kerana pertemuan dengan Tuhan. Bagi sesetengah yang lain, stesen yang diperoleh dicirikan oleh kestabilannya, manakala keadaan yang diterima adalah serta-merta (Valkenberg 2006). Al-Ghazālī (1993) misalnya, menekankan hakikat bahawa mungkin terdapat lebih banyak *aḥwāl* dalam jiwa pada masa yang sama, bahawa tidak ada kesinambungan dalam susunan mereka dan bahawa mereka tidak dapat distabilkan kerana mereka adalah hasil pertemuan dengan Tuhan.

PSIKOTERAPI AL-GHAZĀLĪ

Al-Ghazālī adalah salah seorang pemikir Arab-Islam yang paling terkenal. Skop dan kualiti tinggi kerjaya intelektualnya yang prolifik mencerminkan bukan sahaja genius dan berambisi, tetapi turut menandakan kemuncak satu zaman budaya dan permulaan zaman yang lain. Minat dan perbincangan yang berterusan tentang biografi beliau, yang bermula daripada sejarah hidup dan hasil karyanya, meyakinkan kedudukan utama beliau dalam dunia Islam sebagai

sarjana berwibawa. Fenomena kesarjanaan al-Ghazālī mencerminkan tahap yang sangat maju dalam pemikiran Islam zaman pertengahan. Malah karya penulisan beliau banyak dalam konfrontasi antara pelbagai epistemologi dan sistem pemikiran yang diterima pakai dan digunakan oleh pelbagai kumpulan politik, mazhab, dan ideologi yang mengisi landskap budaya (Dallal 2002).

Kajian Rothman dan Coyle (2018) mendapati ramai pihak mengiktiraf sumbangan besar yang diberikan oleh al-Ghazālī dalam bidang psikologi akhlak, khususnya mereka yang berorientasikan akademik terhadap pengajian falsafah dan kerohanian Islam serta sejarah pemikiran tersebut. Hampir kesemua sarjana yang bercakap secara terperinci tentang proses *tahdhīb al-akhlāq* (pemurnian akhlak) mengenal pasti sumbangan al-Ghazālī sebagai yang paling ketara di mana beliau membangunkan rangka kerja yang sistematik untuk rawatan penyakit jiwa ini dalam perbincangannya mengenai *muhlikāt* (maksiat) dan *munjiyāt* (keutamaan).

Al-Ghazālī (1992) merupakan seorang tokoh sufi yang telah menghasilkan beberapa karya yang sangat bermanfaat kepada masyarakat Islam zaman berzaman. Salah satu di antara *magnum opus* al-Ghazālī ialah *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Menerusi karya agung ini, beliau telah membincangkan tentang *Maqāmāt*:

1. Taubat (*al-Tawbah*)

Wacana taubat telah dikembangkan dengan baik pada abad keempat/sepuluh, apabila ia secara meluas dianggap sebagai maqam pertama jalan sufi. Bagi al-Ghazālī taubat bermaksud mempunyai pengetahuan bahawa dosa dan kemaksiatan kepada Allah SWT itu memudaratkan serta menjauhkan orang yang berdosa daripada Allah SWT. Taubat adalah tekad yang kuat untuk meninggalkan dosa di masa kini dan akan datang serta menyesal atas dosa yang lalu (Ruano 2006).

Al-Ghazālī (1992) menyatakan objektif taubat ialah penyesalan, selaras dengan sabda Nabi SAW "taubat adalah penyesalan." Dengan begitu, intipati taubat adalah menyesali perbuatan dosa yang dilakukan pada masa lalu dan akibatnya, yakni menghalangnya daripada Zat yang dicintai (Tuhan) kerana dosa tersebut. Justeru seseorang berazam untuk menghentikan amalan dosa agar terjalin kembali hubungan mesra bersama Allah SWT sehingga menzahirkan semula kesenangan dan kebahagiaan dengan-Nya.

Dalam tasawuf, seorang sufi selalu diperintahkan untuk bertaubat, mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Pengakuan dosa dan kesilapan adalah peringkat permulaan untuk menyedari diri dan secara beransur-ansur menyedari keagungan Allah SWT. Proses psikoterapi untuk kesihatan mental ini adalah satu bentuk rawatan (kuratif), pencegahan (preventif), dan bimbingan (konstruktif). Dalam psikoterapi taubat, seorang ahli terapi menggalakkan pesakit untuk sentiasa menghiasi diri dengan doa dan amal soleh. Rawatan seperti ini merupakan kaedah terapeutik untuk memupuk dalam diri pesakit ketakwaan dan keimanan yang padu. Ahli terapi menggalakkan ketaatan dalam diri individu untuk bertaubat atau menyesali tentang dosa dan maksiat pada masa lalu (Usman, Stapa, & Abdullah 2020).

2. Sabar (*al-Ṣabr*)

Dalam wacana al-Quran, kesabaran adalah komponen penting dan manifestasi jihad orang-orang soleh (al-Naḥl [16]:110; Muḥammad [47]:31). Pemupukan secara sedar tentang kesabaran dan ketabahan adalah satu tindakan yang sangat mulia bagi orang yang beriman. Oleh itu, al-Quran (al-Zumar [39]:10) menyatakan bahawa orang-orang yang sabar akan diberikan pahala mereka tanpa batas, dan (al-Furqān [25]:75) menjanjikan mereka akan diberikan tempat yang tinggi [di syurga] disebabkan kesabaran dan kekal di sana selamanya. Menurut definisi yang komprehensif tentang kesabaran ini, jelas merupakan satu-satunya komponen terpenting dalam diri seseorang yang penerapannya mengubah manusia biasa menjadi hamba Allah SWT yang sejati (Afsaruddin 2007).

Kesabaran dan kepercayaan kepada Tuhan adalah dua nilai utama dan terpuji. Dalam psikoterapi sufi, kesabaran dan tawakal kepada Tuhan boleh berfungsi sebagai *takhalliyyah al-nafs* dan *tajalliyyah al-nafs*. Melalui kaedah *takhalliyyah al-nafs*, seorang pesakit dengan kesabaran dan tawakal kepada Tuhan mampu mengelakkan dirinya daripada terjerumus ke dalam perangai buruk. Sabar dan bertawakal kepada Tuhan juga menjadi *tajalliyyah al-nafs* kerana ia mencapai ketenangan batin yang tidak mudah gelisah, walaupun ditimpa musibah dan ujian (Usman, Stapa, & Abdullah 2020).

3. Zuhud (*al-Zuhd*)

Zuhud merupakan pembasmian segala keinginan jahat jiwa atau meninggalkan kemaksiatan yang berpunca daripada hawa nafsu (al-Makkī 1961). Definisi ini menekankan bahawa syarat utama yang mesti dipenuhi oleh seorang Muslim untuk menjadi seorang zahid adalah menghilangkan semua kecenderungan jiwa terhadap perkara jahat. Hanya selepas pembebasan semua perasaan negatif dan emosi jahat barulah zuhud dapat berkembang, seperti yang disifatkan oleh al-Shiblī (w. 334/945), zuhud bermaksud meninggalkan apa-apa yang bukan Tuhan. Oleh itu, zuhud mempunyai implikasi kepada kehidupan seharian seseorang, sekali gus menjadi asas kerohanian bagi menghasilkan pendekatan mencantas keinginan materialistik terhadap duniawi (Kinberg 1985).

Zuhud adalah salah satu fenomena yang paling penting bersama dengan cinta. Zuhud disifatkan sebagai fasa pembangunan rohani yang sukar dan dicirikan dengan pantang larang serta perjuangan kawalan nafsu. Amalan berpantang dilakukan dengan mengawal pemakanan, berkhawat (mengundurkan diri dari urusan dunia dalam keseorangan), pelbagai ritual doa dan zikir. Kesemuanya disyorkan untuk pertumbuhan rohani dalam maqam ini. Amalan-amalan ini hendaklah diterapkan secara terkawal dengan pembimbing atau guru kerohanian yang tulen (Kaya 2016).

4. Tawakal (*al-Tawakkul*)

Lumrah kehidupan sufi untuk meninggalkan perniagaan mereka apabila memulakan jalan kerohanian. Mereka memahami bahawa amalan tawakal yang betul (menyerahkan urusan seseorang kepada Tuhan), disebut berulang kali dalam al-Quran sebagai sifat orang-orang yang benar-benar beriman (al-Mā'idah [5]:11, al-Tawbah [9]:51, Ibrāhīm [14]:11, al-Mujādalah [58]: 10) sehingga mengharuskan diri untuk meninggalkan aktiviti duniawi dan bergantung hanya kepada Tuhan, termasuklah dalam urusan pencarian rezeki. Oleh itu, sebahagian sufi menentang idea bahawa pengembara rohani harus bekerja untuk mencari nafkah. Apabila memulakan kembara rohani, mereka meninggalkan pekerjaan sebelum ini dan hidup dalam kemiskinan sederhana, bahkan kadang-kadang meminta sedekah

untuk merendahkan sifat ego. Kebanyakan sufi memahami tawakal bermaksud bergantung kepada Tuhan untuk menyediakan nafkah dan keperluan harian seseorang. Dengan begitu, tawakal adalah lebih baik daripada mencari nafkah. Mereka turut beranggapan bahawa seseorang yang telah jatuh dari maqam tawakal sahaja yang perlu mencari nafkah dan rezeki (Afshari 2020).

Al-Ghazālī mentakrifkan tawakal dengan pergantungan hati kepada *al-Wakīl*. Al-Ghazālī menegaskan bahawa semua pintu keimanan tidak sama melainkan dengan mengetahui asal usul kejadian dan amal ibadah pula sebagai buahnya serta keadaan rohani sebagai tawakal kepada Allah SWT. Pencapaian *al-Ma'rifah* dan ibadah adalah dua syarat untuk mencapai keadaan rohani tersebut, iaitu pergantungan kepada Tuhan yang dianggap sebagai salah satu pintu keimanan yang sumbernya ialah tauhid. Dengan begitu, tawakal berhubungkait dengan ilmu dan amal yang tidak bersendirian dalam pelaksanaannya (al-Ghazālī 1993; Rayan 2018).

Seorang tidak dapat mencapai zuhud, melainkan dia bertawakal kepada Allah SWT. Dengan kata lain, zuhud adalah berdasarkan kepercayaan dengan sepenuh hati kepada Tuhan atau tawakal (Kinberg 1985). Al-Ghazālī menegaskan bahawa untuk tawakal atau kepercayaan sepenuhnya kepada Allah SWT, orang yang beriman mesti diyakinkan bahawa dunia sebenar adalah selaras dengan kebijaksanaan ilahi dan bahawa tidak ada yang lebih menakjubkan selain tawakal (Watt 1986).

5. Mengenal Tuhan (*al-Ma'rifah*)

Tasawuf membincangkan tentang kemajuan dalam kehidupan rohani sebagai 'kembara/journey', dan pencari Tuhan sebagai *sālik* atau musafir. Ajarannya bertujuan untuk membimbing pengembara kepada pencapaian ilmu yang sempurna (*al-ma'rifah*) terhadap Allah SWT (Subhan 2009).

Al-ma'rifah menempati kedudukan tinggi di kalangan maqam tasawuf yang ada. *Al-ma'rifah* bermaksud ilmu dalam bahasa Arab moden, tetapi dalam kesusasteraan rohani, istilah itu secara khusus bermaksud gnosis, iaitu pengetahuan esoterik atau mistik tentang Tuhan. Dalam tasawuf, *al-ma'rifah* adalah sebahagian daripada tiga serangkai (triad) rawatan yang merangkumi *makhāfah* (takut kepada Tuhan), dan *maḥabbah* (cinta). Ketiga-tiganya adalah fasa dalam jalan kerohanian tasawuf (Usman, Stapa, & Abdullah 2020).

Al-Ghazālī (1993) secara khusus berminat dalam perbincangan yang berkaitan dengan *al-ma'rifah*. Beliau menganggap mengenal Tuhan sebagai keutamaan. Pada pandangannya, ilmu yang sebenar ialah ilmu tentang Keagungan Tuhan sebagai arkitek alam semesta. Menurut al-Ghazālī, kesedaran diri adalah kunci untuk mengaktualisasikan ilmu Tuhan kerana mengenali diri membawa kepada mengenal Tuhan. Manusia mesti sedar tentang dirinya kerana tiada yang lebih dekat dengan seseorang daripada dirinya sendiri. Inilah asas di mana *al-ma'rifah* dibina dan yang menanamkan kepercayaan kepada Pencipta sebagai 'Arkitek Tertinggi Alam Semesta.' Al-Ghazālī menyatakan bahawa setiap orang yang mempunyai keupayaan untuk memahami pengetahuan tentang diri sendiri pasti dapat mengenali ketuhanan Allah SWT sebagaimana dalam al-Quran (Fuṣṣilat [41]:11).

Al-Ma'rifah kepada Allah SWT adalah mutlak dan tidak boleh dibandingkan dengan apa-apa. Hati yang sakit, lalai dan ingkar perintah-Nya mustahil mendambakan *al-ma'rifah*. Walau bagaimanapun, penderitaan ruhani berakhir apabila hati dipenuhi dengan *al-ma'rifah*. Di sinilah cinta (*al-maḥabbah*) memainkan peranan penting dengan menghubungkan *al-ma'rifah* sebagai keseronokan hati (Ebrahimi, Gholami, & Yusoff 2021).

6. Cinta (*al-Maḥabbah*)

Kesejahteraan rohani yang berorientasikan kepada kedekatan kepada Tuhan dapat dibahagikan kepada sokongan kebajikan mistik peringkat utama (yang paling tinggi adalah cinta), dan kebajikan mistik peringkat kedua yang dihasilkan oleh cinta. Sokongan kebajikan mistik (keutamaan peringkat kedua) seperti ketetapan hati (*niyah*), keikhlasan (*ikhhlās*), kebenaran (*ṣidq*), kewaspadaan (*murāqabah*), introspeksi (*muḥāsabah*), dan meditasi (*tafakkur*). Manakala kebajikan mistik utama (keutamaan peringkat pertama) antaranya taubat (*tawbah*), sabar (*ṣabr*), syukur (*shukr*), harapan (*rajā'*), takut (*khawf*), berpada (*faqr*), zuhud (*zuhd*), kesedaran tentang keEsaan ilahi (*tawḥīd*), berserah kepada Tuhan (*tawakkul*), dan cinta (*maḥabbah*). Adapun kebaikan yang dihasilkan oleh cinta (atau buah cinta) adalah kerinduan (*shawq*), keintiman (*uns*), dan kepuasan (*riḍā*). Cinta merupakan kebajikan mistik tertinggi (Brewster 1976) dan mempunyai lima tahap kepentingan menaik:

- a. Cinta akan kewujudan diri sendiri yang dimungkinkan oleh Tuhan
- b. Cintakan manfaat (yang akhirnya berpunca daripada Tuhan)
- c. Cinta tanpa mengharapkan faedah sebagai balasan (dermawan yang tertinggi adalah Tuhan)
- d. Cinta keindahan untuk dirinya sendiri (sebagaimana dicontohkan sepenuhnya oleh Tuhan),
- e. Cinta sebagai pertalian rohani dengan Tuhan (Carney 1983).

Al-Ghazālī turut menekankan kepentingan *al-mahabbah* dalam penulisan falsafahnya tentang masyarakat. Daripada *al-mahabbah*, al-Ghazālī memperoleh idea *maṣlaḥa* (kebaikan umum). Menurut *maṣlaḥa* seseorang tidak hanya memikirkan kepentingan peribadi semasa membuat keputusan, tetapi lebih penting lagi, kesan keputusan itu dan potensi manfaat untuk orang ramai (Dajani 2017).

Tahap cinta yang paling tinggi berkembang selepas pemurnian *al-maʿrifah* daripada pemikiran duniawi disertai dengan zikir dan kajian yang berterusan terhadap sifat dan kedaulatan Allah SWT ke atas semua makhluk. Dengan begitu, *al-maʿrifah* menghasilkan cinta. Sebagaimana tiada had bagi mengenali Allah SWT, maka tidak ada had kepada darjat cinta yang dizahirkan oleh individu yang berbeza (al-Ghazālī 1993; Ebrahimi, Gholami, & Yusoff 2021).

Menerusi pemikiran al-Ghazālī, Ralston (2016) menemui model alternatif hubungan antara undang-undang dengan belas kasihan (mercy), motif dalaman dan perbuatan luaran. Al-Ghazālī mengiktiraf kepentingan utama kesucian hati, iman, dan niat dalam mengejar cinta kepada Tuhan, tetapi langkah ke arah cinta itu tidak menggantikan perbuatan enakmen ritual ibadah atau preskripsi undang-undang.

Setaraf dengan *al-maʿrifah*, *al-mahabbah* turut menempati kedudukan tinggi dalam maqam tasawuf. Abū al-Qāsim al-Qushayrī (w. 465/1072) dalam *al-Risāla* (2007), mentakrifkan *al-mahabbah* sebagai keadaan jiwa yang mulia. Allah SWT memerhatikan hamba-hamba-Nya dengan penuh kasih sayang, lalu memberitahukan cinta-Nya kepada hamba itu. Dengan *al-mahabbah* dan *al-maʿrifah* Sufi mempunyai ikatan yang kuat dengan “cinta Tuhan” dan dorongan untuk melakukan kebaikan dan pengorbanan untuk mencapai cinta. *Al-Maʿrifah* ialah gerak hati manusia yang tidak

sedarkan diri yang diperolehi daripada ketajaman hati setelah lama melakukan latihan kerohanian. Orang yang sabar, yang asyik dengan cinta ilahi, akan memperoleh kebahagiaan, kedamaian dan kemenangan. Sebaliknya, jika cinta ilahi semakin berkurang dan hilang, dia akan jatuh kembali ke dalam kegersangan dan kesedihan. Begitu juga dengan *al-maʿrifah* kerana ia membolehkan seseorang merasa mistik melihat Tuhan dan percaya bahawa Tuhan sentiasa membimbing perjalanan hidupnya. Penerimaan *al-maʿrifah* mewujudkan keadaan ketenangan, kedamaian dan ketenangan batin. *al-mahabbah* dan *al-maʿrifah* tidak boleh diperoleh tanpa tabiat keagamaan personal. Oleh itu, ahli psikiatri sentiasa memberikan motivasi kepada pesakit agar memperbaiki diri melalui zikir dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan beribadah kepada-Nya (Usman, Stapa, & Abdullah 2020).

7. Reda (*al-Riḍā*)

Reda harus difahami sebagai bersedia dengan ikhlas hati dengan Tuhan. Dalam mentakrifkan zuhud, beberapa pandangan mendakwa reda sebagai sebahagian daripada zuhud atau zuhud itu sendiri ialah reda yang bermaksud penerimaan dalam apa jua keadaan. Oleh itu, huraian tentang idea reda terdapat dalam definisi zahid sebagai seorang yang apabila diuji dia bersabar, dan apabila dikurniakan dia bersyukur (Kinberg 1985).

Idea al-Ghazālī tentang mengenal diri, Tuhan, dunia dan Akhirat berasal daripada falsafah unik tentang kehidupan duniawi menerusi pendekatan komprehensif terhadap konsep reda, iaitu tahap kepuasan yang dioptimumkan yang dicapai selepas menyempurnakan kesenangan dan kebahagiaan seorang dalam kepatuhan (ibadah) dengan kehendak ilahi. Oleh itu, reda merupakan puncak kesempurnaan dalam penyerahan diri kepada kehendak ilahi. Sebelum mencapai kemuncak ini, manusia mesti menyatakan ketaatannya kepada Tuhan. Apabila seorang *Sālik* berada di alam Tuhan, dinamika ghaib membolehkan dia mengetahui takdir mengikut rancangan ilahi berdasarkan kebijaksanaan Allah SWT dan kesesuaian. *Sālik* menjadi selama-lamanya sabar dan reda serta tunduk kepada apa sahaja yang dikehendaki dan ditetapkan oleh Allah SWT. *Sālik* tidak membantah atau bimbang tentang apa yang berlaku kepada orang lain mahupun tentang peristiwa di alam semesta. Reda ini dicapai melalui iman, tawakal, solat, ibadah, bacaan al-Quran, zikir,

doa, kesabaran, dan bersyukur (Ebrahimi, Gholami, & Yusoff 2021).

Maqam ini menurut al-Ghazālī (1993) berkait rapat dengan cinta. Jika cinta kepada Allah SWT telah terpasak dalam hati seseorang, maka akan menzahirkan perasaan reda terhadap segala perkara yang datang dari-Nya. Hal ini berpunca daripada dua sebab: Cinta itu boleh melegakan rasa sakit yang menimpa seseorang, ataupun dia reda dengan ujian itu. Daripada sini, segala musibah diterima daripada Allah SWT dengan reda bersandarkan keyakinan paripurna bahawa terhadap pahala yang dijanjikan Allah SWT lebih hebat dan bernilai. Dengan begitu, keredaan dan kesyukuran telah menaikkan martabatnya. Dalam erti kata yang lain, ketika cinta telah mendominasi, maka kehendak Allah SWT dan reda-Nya sahaja yang lebih diutamakan.

Keberkatan adalah kemuncak cinta yang lahir dari pengabdian yang tulus dan penyerahan penuh. Bagi Sufi yang menanggung ujian dan kesusahan dapat meningkatkan kestabilan kesenangan itu sendiri; keadaan stabil yang ditimbulkan oleh sifat keberkahan adalah manifestasi dari tingginya keagamaan, ketakwaan yang tinggi, dan kedekatan kepada Allah SWT. Dalam psikoterapi Sufistik, ahli terapi mesti dapat merealisasikan nilai-nilai ini untuk pesakit serta keseronokan memperbaharui makna dan fungsi keseronokan untuk pesakit itu sendiri. Keredaan terhadap ketentuan Allah SWT hendaklah dipupuk dengan amal soleh, ibadah, dan mempertajam keimanan. Dalam psikoterapi reda, ahli terapi menafsirkan keseronokan berlapang dada dalam menerima qadak dan qadar Allah SWT (Usman, Stapa, & Abdullah 2020).

KESIMPULAN

Pendekatan *Maqāmāt* al-Ghazālī ini merupakan salah satu kaedah yang boleh diadaptasikan dalam rawatan psikoterapi. Teori dan konsep yang dibincangkan oleh al-Ghazālī ini merupakan idea dan pemikiran yang dikongsi bersama dengan tokoh tasawuf lainnya seperti Abū Ṭālib al-Makkī (w. 386/996) dan selainnya. Penulis melihat perlunya implimentasi tasawuf dalam kaedah rawatan masa kini khususnya kalangan pesakit Muslim. Hal ini merupakan kesinambungan hakikat agama yang menyediakan jalan dan ruang untuk kembali kepada Allah SWT dengan hati yang sejahtera. Al-Ghazālī dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* telah membahaskan *Maqāmāt* yang menunjukkan bahawa dalam mencapai kesempurnaan hidup, seseorang individu perlu melalui setiap tingkatan yang telah dirumuskan

oleh al-Ghazālī.

RUJUKAN

- Abul Quasem, M. 1975. *The Ethics of Al Ghazali: A Composite Ethics in Islam*. Petaling Jaya, Malaysia: Pustaka Perdana.
- Afsaruddin, A. 2007. Striving in the Path of God: Fethullah Gülen's Views on Jihad. Dlm. Paper presented as part of the Muslim World in Transition: Contributions of the Gülen Movement conference. London, UK (pp. 494-502). <http://www.gulenconference.org.uk/userfiles/file/Proceedings/PrCd%20-%20Afsaruddin,%20A.pdf>.
- Afshari, M. 2020. Sufism, Futuwwa, and Professional Guilds. In *Sufi Institutions* (pp. 89-101). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004392601_006.
- al-Ghazālī, A. H. 1993. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Karachi: Darul-Ishaat.
- al-Makkī, A. T. 1961. *Qūt al-Qulūb*. Jil. 1. Kaherah, Mesir: t.pt.
- al-Qushayrī, A. 2007. *Al-Risālā al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf*. Reading, UK: Garnet Publishing.
- Attaran, M. 2015. Moral education, habituation, and divine assistance in view of Ghazali. *Journal of Research on Christian Education* 24(1): 43-51. <https://doi.org/10.1080/10656219.2015.1008083>.
- Badri, M. 2018. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London, UK: IIT.
- Baharom, N. et al. 2005. *Kamus Dewan Edisi Keempat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. 2009. Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77(5): 855. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Brewster, D. P. 1976. The study of Sufism: Towards a methodology. *Religion* 6(1): 31-47. [https://doi.org/10.1016/0048-721X\(76\)90047-6](https://doi.org/10.1016/0048-721X(76)90047-6).
- Carney, F. S. 1983). Some aspects of Islamic ethics. *The Journal of Religion* 63(2): 159-174. <https://doi.org/10.1086/487011>.
- Cautin, R. L. 2011. A century of Psychotherapy, 1860–1960. In *History of Psychotherapy: Continuity and Change*, edited by J. C. Norcross, G. R. VandenBos, & D. K. Freedheim, 3–38. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12353-001>.
- Chiesa, A. & Serretti, A. 2011. Mindfulness-based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research* 187(3): 441–453. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.011>
- Corsini, R. J. 1999. *The Dictionary of Psychology*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Dajani, R. 2017. Ethics of stem cell research in the Arab region. Dlm. *Research Ethics in the Arab Region. Research Ethics Forum*, edited by Silverman H., vol 5. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65266-5_10.
- Dallal, A. 2002. Ghazali and the perils of interpretation [Review of *Al-Ghazali and the Ash'arite School*, by R. M. Frank]. *Journal of the American Oriental Society* 122(4): 773-787. <https://doi.org/10.2307/3217616>.

- Ebrahimi, M., Gholami, A., & Yusoff, K. 2021. Al-Ghazali's Ma'rifah and Mahabbah's Relations. *International Journal of Islamic Thought* 20: 65-76. <https://doi.org/10.24035/ijit.20.2021.211>.
- Edinger, E. 1997. The vocation of depth psychotherapy. *Psychological Perspectives* 35(1): 8-22. <https://doi.org/10.1080/00332929708403306>.
- Gardet, L. 1971. *Hāl*. Dlm. B. Lewis et al. (eds.), *Encyclopædia of Islam*. Ed. 2. Jil. 3. Leiden: E. J. Brill.
- Griffel, F. 2009. *Al-Ghazali's Philosophical Theology*. Oxford, UK: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195331622.001.0001>.
- Hamjah, S. H. 2010. Spiritual guidance according to al-Ghazali and its relationship with the effectiveness of counseling: Case study at the Counseling Centre of Islamic Religious Council of Negeri Sembilan. *Islāmiyyāt* 32: 41-61. <https://ejournal.ukm.my/islamiyyat/article/view/1863>.
- Haque, A. 2004. Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health* 43(4): 357-377. <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>.
- Haque, A., & Keshavarzi, H. 2014. Integrating indigenous healing methods in therapy: Muslim beliefs and practices. *International Journal of Culture and Mental Health*, 7(3), 297-314. <https://doi.org/10.1080/17542863.2013.794249>.
- Hourani, G. (1985). *Reason and Tradition in Islamic ethics*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Ibn Manzūr, J. M. (2010). *Lisān al- 'Arab*. Jil. 6. Beirut: Dar al-Sadir.
- Ismail, I. 1992. Al-Ghazali's concept of god: A diety of love or of the intellect. *Islāmiyyāt* 13: 3-12. <https://ejournal.ukm.my/islamiyyat/article/view/2521>.
- Kaya, Ç. 2016. Rumi from the Viewpoint of Spiritual Psychology and Counseling. *Spiritual Psychology and Counseling* 1(1): 9-25. <https://doi.org/10.12738/spc.2016.1.0001>
- Kinberg, L. 1985. What is Meant by Zuhd. *Studia Islamica*, 61, 27-44. <https://doi.org/10.2307/1595406>.
- Macdonald, D. B. 1953. Al-Ghazzali. In H. A. R. Gibb & J. H. Kramers (Eds.), *Shorter Encyclopaedia of Islam* (pp. 111–114). Leiden: E. J. Brill.
- Mitha, K. 2019. Sufism and Healing. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(3), 194-205. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1464423>.
- Nasr, S. H. 1980. *Living Sufism*. †New York, NY: Harper Collins Publishers.
- Nguyen, M. 201. Sufi Theological Thought. Dlm. S. Schmidtke (Ed.), *The Oxford Handbook of Islamic Theology*, 325.
- Ni'am, S. 2020. The Debate of Orthodox Sufism and Philosophical Sufism: The Study of Maqāmāt in the Sirāj al-Ṭālibīn of Shaykh Iḥsān Jampes. *Al-Jami'ah: Journal of Islamic Studies* 58(1): 1-34. <https://doi.org/10.14421/ajis.2020.581.1-34>.
- Parrott, J. 2017. Al-Ghazali and the golden rule: Ethics of reciprocity in the works of a Muslim sage. *Journal of Religious & Theological Information* 16(2): 68-78. <https://doi.org/10.1080/10477845.2017.1281067>.
- Paul, G. L. 1967. Strategy of outcome research in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology* 31(2): 109–118. <https://doi.org/10.1037/h0024436>.
- Perez, J. F. 1965. *Counseling; Theory and Practice*. Boston, USA: Addison-Wesley.
- Ralston, J. 2016. The Way (s) of Salvation the Function of the Law in John Calvin and Abu Hamid Al-Ghazali. In *Comparing Faithfully* (pp. 255-273). Fordham University Press. <https://doi.org/10.1515/9780823274697-014>.
- Rayan, S. 2018. Causality and its ethical status in al-Ghazali's epistemological system. *International Journal of Islamic Thought* 14: 112-122. <https://doi.org/10.24035/ijit.14.2018.010>.
- Rothman, A., & Coyle, A. 2018. Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health* 57(5): 1731-1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>.
- Ruano, D. S. 2006. Why did the scholars of al-Andalus distrust al-Ghazālī? Ibn Rushd al-Jadd's Fatwā on Awliyā' Allāh. *Der Islam* 83(1): 137-156. <https://doi.org/10.1515/ISLAM.2006.005>.
- Salleh, K. H. 1996. An examination on the nature of al-Ghazali Sufism. *Islāmiyyāt* 17: 47-63. <https://ejournal.ukm.my/islamiyyat/article/view/4028>.
- Schiepek, G., Kowalik, Z., Schütz, A., Köhler, M., Richter, K., Strunk, G., ... & Elbert, T. 1997. Psychotherapy as a chaotic process I. Coding the client-therapist interaction by means of sequential plan analysis and the search for chaos: A stationary approach. *Psychotherapy Research* 7(2): 173-194. <https://doi.org/10.1080/10503309712331331953>.
- Schimmel, A. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill, North Carolina, USA: Univ of North Carolina Press.
- Sidani, Y., & AlAriss, A. 2015. New conceptual foundations for Islamic business ethics: The contributions of Abu-Hamid Al-Ghazali. *Journal of Business Ethics* 129(4): 847-857. <https://doi.org/10.1007/s10551-014-2136-5>.
- Subhan, J. A. 2009. *Sufism: Its Saints and Shrines: An Introduction to the Study of Sufism with Special Reference to India*. Piscataway, New Jersey, USA: Gorgias Press. <https://doi.org/10.31826/9781463220396>.
- Syed Muhsin, S. B. 2012. *Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut al-Qulub Abu Talib al-Makki*. (Master Thesis, University of Malaya). <http://studentsrepo.um.edu.my/5364/>.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. 2000. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68(4): 615. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4>
- Tibek, S. R. H. 1992. Al-Manhaj Al-Mantiqi' I nd Imam Al-Haramayn Wa Atharuh Fi Al-Imam Al-Ghazali. *Islāmiyyāt* 13: 79-96. <https://ejournal.ukm.my/islamiyyat/Article/View/2528>.
- Tompkins, K. A., & Swift, J. K. 2014. Psychotherapy process and outcome research. *The Encyclopedia of Clinical Psychology*, 1-7. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.Wbecp335>.

- Usman, A. H., Shaharuddin, S. A., Salleh, N. M., Nasir, M. N., Wazir, R., & Shahabudin, M. F. R. 2020. Elemen Syukur dalam Psikoterapi Islam: Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia. *Jurnal Pengajian Islam* 13(1): 86-97. [Http://jpi.kuis.edu.my/index.php/jpi/article/view/36](http://jpi.kuis.edu.my/index.php/jpi/article/view/36).
- Usman, A. H., Stapa, Z., & Abdullah, M. F. R. 2020. How to deal with workplace stress: A Sufist psychotherapy approach. *Mental Health, Religion & Culture* 23(7): 625-638. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1735323>.
- Valkenberg, W. G. B. M. 2006. Being found while seeking: In search of a basic structure of root metaphors in Muslim spirituality. *Studies in Spirituality* 16: 39-58. <https://doi.org/10.2143/SIS.16.0.2017791>.
- Watt, W. M. 1986. Eric L. Ormsby. Theodicy in Islamic thought: The dispute over Al-Ghazali's 'Best of All Possible Worlds'. *Religious Studies* 22(1): 153-154. <https://doi.org/10.1017/S0034412500018102>.
- Wazir, R., Usman, A. H., Mohd Salleh, N., Sudi, S., Awang, A. H., & Rosman, S. 2020. Pencegahan dadah golongan berisiko menurut pendekatan psikospiritual al-Ghazālī (W. 505 H.). *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues* 5(2): 391-403. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v5i2.91>.
- Zakaria, N., & Akhir, N. S. M. 2017. Theories and modules applied in Islamic counseling practices in Malaysia. *Journal of Religion and Health* 56(2): 507-520. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0246-3>.

PENGARANG

Prof. Madya Dr. Mazlan Ibrahim
Pusat Kajian Usuluddin dan Falsafah
Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia
43600 UKM Bangi
Selangor
Malaysia
mazib@ukm.edu.my

Dr. Abur Hamdi Usman (Pengarang Koresponden)
Fakulti Pengajian Peradaban Islam
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
43000 Kajang
Selangor
Malaysia
aburhamdi@kuis.edu.my

Muhammad Fakhur Razi Shahabudin
Fakulti Pengajian Peradaban Islam,
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
43000 Kajang
Selangor
Malaysia
nurfurqanrazi92@gmail.com