



Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam

Vol. 17, No. 2 (2020), pp. 199-221

ISSN. 1412-1743 (Online); ISSN. 2581-0618 (Print)

DOI: 10.14421/hisbah.2020.172-04

Homepage: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/hisbah/index>



IMPLEMENTASI MODEL PSIKOTERAPI AL-MAKKI SEBAGAI INTERVENSI KONSELING DALAM MEREDUKSI *ACADEMIC ANXIETY* PADA MAHASISWA

Ahmad Fadliansyah, Maemonah, Moh. Mufid

Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta

Fadliahmad1412@gmail.com

maemonah@uin-suka.ac.id

moh.mufid@uin-suka.ac.id

Received: 19 Mei 2020

Revised: 23 Februari 2021

Accepted: 15 Maret 2021

Abstract

This study aims to discuss al-Makki's Psychotherapy model which is used or implemented as a counseling intervention to reduce academic anxiety in students. The al-Makki Psychotherapy Model (MPM) is based on the Islamic Psychotherapy Method based on Maqamat al-Makki. When Maqamat Sufism can restore the human soul, this model is initiated as therapy. This study uses a qualitative descriptive method with a case study approach, in which the researcher deepens the subject's problem through various information about what factors cause academic anxiety then after therapy how the changes are carried out, so that it will be able to describe how psychotherapy can be implemented. The results showed the first finding, al-Makki's psychotherapy model was effective in reducing academic anxiety. The success occurred in SP and Ns subjects. While the second finding, al-Makki's psychotherapy model is not effective in reducing academic anxiety in FH and AS subjects due to menstrual factors. The conclusion is that al-Makki's (PMP) model of psychotherapy as a counseling intervention has opportunities to relieve academic anxiety. The success of therapy will be achieved if it is applied step by step. From the results and conclusions, it is important to develop al-Makki's psychotherapy model so that it can be used to help reduce all forms of anxiety.

Keywords: Academic Anxiety. Al-Makki Psychotherapy Model. Counseling.



©2020 Ahmad.F, Maemonah, M.Mufid Published by Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This is an open access article under the CC-BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas model Psikoterapi al-Makki yang digunakan atau diimplementasikan sebagai intervensi konseling untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. Model Psikoterapi al-Makki (MPM) didasarkan pada Metode Psikoterapi Islam berdasarkan Maqamat al-Makki. Ketika Maqamat tasawuf dapat memulihkan jiwa manusia, maka model ini diinisiasi sebagai terapi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan case study yaitu peneliti melakukan pendalaman masalah terhadap subjek melalui berbagai informasi mengenai apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan akademik kemudian setelah dilakukan terapi bagaimana perubahannya, sehingga dengan demikian akan dapat menggambarkan bagaimana psikoterapi dapat diimplementasikan. Hasil penelitian menunjukkan temuan pertama, model psikoterapi al-Makki efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Keberhasilan terjadi pada subjek SP dan Ns. Sementara temuan kedua, model psikoterapi al-Makki tidak efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada subjek FH dan AS karena faktor menstruasi. Kesimpulannya adalah model psikoterapi al-Makki (PMP) sebagai intervensi konseling memiliki peluang yang dapat membebaskan kecemasan akademik (*academic anxiety*). Keberhasilan terapi akan dicapai jika langkah demi langkah diterapkan. Dari hasil dan kesimpulan, model psikoterapi al-Makki penting untuk dikembangkan sehingga dapat digunakan untuk membantu mengurangi semua bentuk kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan Akademik. Konseling. Model Psikoterapi Al-Makki.

Kata Kunci: Psikoanalisa, Problematika Perkuliahan, Bimbingan dan Konseling

Pendahuluan

Pada era modern seperti saat ini, banyak terjadi kegelisahan pada mahasiswa yang sedang berada pada posisi dia harus menyelesaikan tugas akhirnya. Sehingga perlu ada teori yang membantu menyelesaikan masalah tersebut. Sebuah tawaran baru tasawuf kini mulai bertransformasi dengan kajian spiritual. Nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam tasawuf memberikan pengaruh yang kuat terhadap psikologis manusia terutama *qalbu*.

Tasawuf merupakan istilah yang belum muncul dan tidak dikenal pada zaman kehidupan Nabi dan *Khulafaur Rasyidin*, tetapi istilah tersebut baru dikenal pada era

setelahnya. Abu Hasyim al-Kufy (w. 250 H) yang pertama kali memunculkan istilah tasawuf pada abad ke-3 Hijriyah dengan meletakkan kata al-Sufi dibelakang namanya. Amin Syukur mengutip pendapat Nicholson bahwa ada ahli zuhud, tawakkal, dan mahabbah sebelum Abu Hasyim al-Kufy, namun mereka tidak mencantumkan kata al-Sufi di belakang nama mereka. Jadi, orang yang pertama kali memunculkan istilah tersebut tetaplah Abu Hasyim (Mashar, 2015).

Pada masa kekinian, kajian tasawuf mulai dikembangkan oleh para cendekiawan muslim tidak hanya berfokus pada praktik spiritual ibadah, namun tasawuf juga dapat dijadikan sebagai intervensi konseling dalam membantu menyelesaikan permasalahan atau gangguan psikologi manusia. Misalnya model Psikoterapi al-Makki dalam disertasi Syed Muhsin, menunjukkan maqamat tasawuf al-makki dapat mengobati rasa kecemasan seseorang. Karena tasawuf juga sangat erat berkaitan dengan kejiwaan, oleh karenanya sudah banyak tulisan yang mengaggas tasawuf yang dikaitkan dengan kesehatan mental.

Salah satu kasus yang terjadi terkait dengan kejiwaan adalah rasa kecemasan akademik (*academic anxiety*) pada mahasiswa terutama semester akhir. Skripsi merupakan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. sebagian mahasiswa menganggap skripsi mungkin suatu hal yang biasa saja, namun tidak menutup kemungkinan juga skripsi dapat menjadi suatu hal yang akan memicu rasa kecemasan atau stres bagi mahasiswa lainnya. Hal ini bisa disebabkan oleh minimnya motivasi berprestasi dan kreativitas mahasiswa (Situmorang, 2017). Situmorang menggolongkan skripsi sebagai salah satu stressor kecemasan bagi mahasiswa, karena menurutnya proses penyusunan skripsi itu menyita waktu yang cukup lama dan menjadi beban pikiran pada mahasiswa (Situmorang, 2019).

kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu perasaan emosional yang membuat individu merasa tidak nyaman dan takut terhadap sesuatu yang akan terjadi kepada dirinya (Rofiqah, 2016). Adapun *academic anxiety* merupakan rasa kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang berhubungan dengan tugas akademik, hal itu dipicu oleh perasaan dan pikiran yang tidak menyenangkan dalam diri mahasiswa

(Situmorang dkk., 2018). dalam pendekatan eksistensial, kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) (Hayat, 2017). Dalam hal ini problem kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan neurotik, karena dengan kecemasan yang berlebih itu (*neurotic anxiety*) keseimbangan hidup dan kestabilan diri akan terganggu (Hayat, 2017) sehingga problem tersebut perlu mendapatkan layanan konseling bahkan psikoterapi.

Selama ini masih sedikit penelitian tentang penggunaan layanan intervensi konseling menggunakan psikoterapi Islam untuk mengatasi sebuah kecemasan akademik. Yang banyak digunakan adalah psikoterapi barat misalnya penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (Situmorang, 2017) dimana ia menyimpulkan *music therapy* efektif untuk mereduksi *academic anxiety*. Kemudian penelitiannya Amaliyah (Amaliyah & Palila, 2015) yang menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behavior* (REB) untuk mereduksi *academic anxiety* namun ternyata hasilnya kurang efektif. Dan masih banyak penelitian lain yang menggunakan psikoterapi barat.

Salah satu kajian Islam yang digunakan untuk mereduksi rasa kecemasan adalah tasawuf. Tulisan yang banyak membahas tasawuf dalam kesehatan mental adalah tasawuf al-Ghazali, salah satunya pengenalan teori psiko-spiritual al-Ghazali. Selain al-Ghazali, ada juga salah satu tokoh yang orang jarang membahasnya yaitu Abu Talib al-Makki. Al-Makki ternyata juga memiliki kontribusi terhadap pembangunan kesehatan mental melalui model Psikotherapy yang digagas oleh Syed Muhsin dari maqamat tasawuf al-Makki dalam kitab Qut al-Qulub.

Model Psikoterapi al-Makki (MPM) dibentuk dari Kaedah Psikoterapi Islam berdasarkan asas dari maqamat al-Makki. Ia juga dibentuk berasaskan kepada pemikiran al-Makki mengenai sembilan maqamat. Dalam doktrin tasawuf al-Makki kemudian disusunlah menjadi empat tingkatan yaitu: pertama, Penerimaan dan penyerahan diri atau sering disebut pasrah kepada Allah SWT. kedua, Latihan dan didikan kejiwaan atau dikenal juga dengan sebutan *riyadhoh*. ketiga, Pemantapan jiwa, artinya keyakinan diri. Dan yang keempat, Pemeliharaan serta meningkatkan kesembuhan jiwa (Syed Muhsin, 2018)

Abu Talib al-Makki merupakan seorang sufi dan seorang pendakwah hampir seabad sebelum Abu Hamid al-Ghazali (Nakamura, 1984). Ia juga salah satu tokoh sufi yang tekun dalam mendalami tasawuf. Ia menuntut ilmu lama di Makkah sehingga mendapatkan gelar al-Makki. Selain itu ia juga belajar di Bagdad dan berguru dengan tokoh besar Sufi yang masyhur yakni Abu al-Hasan al-Bashri (Syed Muhsin, 2018) dalam latihan kerohanian atau bisa disebut *riyadhoh* (Ahmad, 2011).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana implementasi model psikotherapy al-Makki sebagai layanan intervensi konseling dalam mereduksi *academic anxiety* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini nantinya juga diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi layanan konseling Islam.

Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan *case study* (studi kasus). Studi kasus (*case study*) merupakan bagian dari metode kualitatif yang akan mendalami suatu kasus tertentu secara lebih mendalam dengan melibatkan pengumpulan berbagai sumber informasi (Raco, 2010). Menurut Cresswel Studi kasus merupakan suatu eksplorasi dari sistem-sistem yang terkait (*bounded system*) atau kasus (Raco, 2010).

Objek yang diteliti adalah Model Psikoterapi al-Makki dan implikasinya terhadap Konseling Islam. Pengumpulan data serta pelaksanaannya melalui wawancara terhadap informan. Informan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester 10 fakultas Syariah di UIN Antasari Banjarmasin yang berinisial AS, FH, NS, dan SP. Keempat informan tersebut mengalami *academic anxiety*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara secara *daring (online)*, dari keempat subjek memang mengalami *academic anxiety*. Dari pengakuan keempat subjek alasan mereka berbeda-beda. SP mengaku dirinya cemas karena sudah tua belum juga lulus, ia merasa bodoh karena tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ia juga merasa iri dan malu

dengan teman-temannya yang sudah lulus tepat waktu dengan mudahnya, ditambah lagi para adik angkatan juga mulai melaksanakan sidang skripsi. Padahal ia sudah berfikir dengan serius tetapi tidak juga mendapatkan inspirasi untuk melanjutkan penelitiannya malah berakibat sakit kepala dan lemah fisik.

Ada beberapa alasan yang dikemukakan SP yang membuatnya cemas yaitu: *pertama*, ia kesulitan mencari materi dari kitab asli dan membutuhkan waktu yang lama, materi yang diperlukan berbahasa arab. Ia sudah menanyakan kepada beberapa orang yang faham bahasa Arab tetapi berbeda pengertian belum. *Kedua*, ia beralasan tidak memiliki laptop sehingga harus susah payah meminjam kesana kemari sehingga memperlambat penggarapan skripsinya. Berbeda dengan NS, ia mengaku cemas terhadap skripsinya karena tidak sesuai targetnya untuk lulus tepat waktu. Alasan yang dikemukakan adalah suka mengulur-ulur waktu mengerjakan skripsi, kesulitan dalam penelitian karena belum ada penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul skripsinya serta kesulitan mencari referensi.

Sedangkan FH, mengaku bahwa dirinya merasa cemas setiap hari tetapi tidak juga semangat untuk mengerjakannya. Alasannya adalah faktor malas, kebingungan memulai menulis skripsi karena tidak memahami bagaimana membuat skripsi. Kemudian AS, ia hampir sama dengan FH, ia mengaku cemas dikarenakan beberapa alasan yaitu, malas, ia tinggal di rumahnya tidak di kost, sehingga tidak semangat karena tidak ada teman. Dan di rumah banyak pekerjaan rumah yang ia kerjakan, sedangkan di kost mungkin tidak banyak. Ketika ingin menggarap skripsi, ia merasa kebingungan bagaimana melanjutkannya.

Berdasarkan data di atas, maka penting bagi subjek untuk melakukan terapi konseling agar masalah yang mereka alami sekarang bisa terselesaikan. Terapi konseling yang dilakukan sesuai dengan tahapan model psikoterapi al-Makki. pembahasan ini akan diuraikan berdasarkan cara kerja intervensi konseling islami menggunakan model psikoterapi al-Makki yang diimplementasikan terhadap 4 subjek penelitian yaitu AS, FH, NS, dan SP. Model psikoterapi ini awalnya dibentuk berasaskan maqamat tasawuf. Ketika maqamat tasawuf dipandang dapat memulihkan jiwa spiritual manusia, maka digaslah model ini sebagai terapi. Syed Muhsin (Syed Muhsin,

2018) menyebutkan bahwa Abu Talib al-Makki membagi maqamat menjadi 9 yaitu, *at-taubat*, *as-Sabr*, *as-Syukr*, *ar-Raja'*, *al-Khauf*, *az-Zuhd*, *at-Tawakkul*, *ar-Ridha*, dan *al-Mahabbah*. sesuai dengan modelnya maqamat tersebut di golongan lagi menjadi 4 peringkat yaitu, peringkat *pertama* mencakup maqam taubat, sabar, dan syukur. Peringkat *kedua* mencakup *ar-rajaa'* (pengharapan), *al-khauf* (takut), dan zuhud. Peringkat *ketiga* mencakup tawakkal dan *ar-ridha* (kerelaan). Dan peringkat yang *keempat* adalah *al-Mahabbah* (cinta). Berdasarkan tahapan maqamat tersebut, intervensi konseling bisa diterapkan sebagai berikut:

Peringkat pertama (*taubat, sabar, syukur*)

Al-Taubah secara bahasa artinya “kembali” dan “penyesalan”. Sedangkan kalangan sufi menerjemahkan *at-Taubah* yaitu bersungguh-sungguh menyesal dan berjanji tidak melakukan sebuah kesalahan atau dosa dengan cara memohon ampun kepada Allah SWT lalu membuktikan kesungguhan itu dengan melaksanakan ketaatan kepada Allah SWT (Widayani, 2019). Makna taubat ialah telah meninggalkan perbuatan dosanya dan Allah SWT telah mengampuni dan menyelamatkan dirinya dari kemaksiatan (Shohib, 2015).

Dalam pelaksanaannya, Widayani membagi taubat kepada dua bagian: pertama, bagi orang awam (biasa) bisa diaplikasikan dengan membaca istighfar (*astagfirullah waatubu ilahi*). Sedangkan yang kedua, bagi orang *khawas* (orang yang telah menjadi sufi) cara taubatnya yaitu dengan melakukan *riyadhah* dan *mujahadah*. dengan maksud agar tidak terdinding atau terhibab antara dirinya dengan Allah SWT (Widayani, 2019).

Menurut al-Makki ada sembilan syarat dalam taubat yaitu, *pertama* menyatakan ikrar dan mengakui dosa yang yang diperbuatnya. *Kedua* membuat janji agar tidak berbuat dosa dan mengabaikan nafsunya. *Ketiga* tidak memakan dari makanan yang diharamkan oleh syariat. *Keempat* Selalu merasa sedih atas semua kesalahan yang sudah dikerjakan. *Kelima* Istiqamah, *keenam* berusaha memperbaiki perilaku buruk yang sudah terlanjur dilakukan. *Ketujuh* Merubah perilaku buruk tadi kepada perilaku baik. *Kedelapan* menyesali terus-menerus terhadap semua perbuatan

dosanya. *Kesembilan* membuat janji supaya tidak terjerumus pada kesalahan yang sama (Syed Muhsin, 2017).

Al-Makki berpendapat bahwa dosa dapat menghalangi masuknya iman ke dalam hati seseorang. Oleh karena itu, supaya iman bisa kembali masuk ke dalam hati, maka seorang hamba harus bertaubat. Dan bertaubat itu bukan artinya menolak sebuah dosa yang telah ia lakukan namun sebaliknya ia harus bisa menerima bahawa dirinya bergelimang dengan dosa (Syed Muhsin, 2018).

Untuk menerapkan maqam taubat ini, Konselor menyarankan kepada klien untuk bertaubat dengan membaca istigfar seperti kalimat zikir yang sering dibaca oleh Nabi saw. yang berbunyi:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

"Aku beristighfar kepada Allah dan bertaubat kepadaNya".

Maksud dari kalimat "Aku beristighfar kepada Allah" adalah seorang hamba memohon ampunan kepada Allah SWT dan mohon untuk ditutupi dosa-dosanya yang telah lalu, Sedangkan maksud dari kalimat "Aku bertaubat kepada Allah" ialah seorang hamba memohon taufiq kepada Allah SWT agar dirinya tidak terjerumus dari perbuatan dosa yang pernah dilakukan sebelumnya (Kharisman, 2011). klien disarankan bertaubat dengan mengamalkan zikir istigfar, tujuannya agar klien mendapatkan kelapangan dalam hati dan pikirannya, dan juga agar tidak terjerumus kembali dalam kemalasan. Sehingga kecemasan klien akan mereda.

Kemudian untuk menerapkan maqam sabar, konselor menyarankan perilaku sabar kepada klien. Sabar bisa diaplikasikan dengan shalat, sebagaimana ayat yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."(QS. Al-Baqarah: 45)

Di dalam shalat sebetulnya terdapat unsur-unsur terapi jiwa, yang mana sebagai hamba Allah SWT. ketika melaksanakan shalat, itu memberikan kesempatan kepadanya untuk merendahkan diri, hal itu terlihat pada waktu sujud. Kemudian hamba menyatakan kekurangannya, lalu mencurahkan air matanya seraya memanjatkan doanya kepada Allah SWT yang berarti ia berhajat kepada-Nya (Hisham Azizan & Zarrina Sa'ari, 2009).

Al-Kalabadzi mendefinisikan sabar sebagai harapan seorang hamba mengenai kebahagiaan kepada Allah SWT. untuk mencapai sebuah kebahagiaan dapat melalui jalan sabar. Kesabaran itu tidak mudah, ia membutuhkan perjuangan dan tidak mudah putus asa, artinya membutuhkan waktu yang lama disertai dengan sikap kehati-hatian (Farhan, 2016). Sabar memiliki konsep yang secara umum banyak dikaji dalam konteks moralitas dan religius. Misalnya saja orang dituntut untuk sabar menghadapi cobaan, orang harus bersabar dalam ketaatan menjalankan ibadah kepada Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya (Subandi, 2011).

Menurut al-Makki sabar memiliki berbagai aspek diantaranya adalah meredam nafsu diri dari keinginan melakukan maksiat atau perbuatan keji dan mungkar. Sebagaimana menurut Ibnu 'Athailah (Farhan, 2016) mengatakan bahwa seseorang sufi akan selalu berusaha menghindari bahkan menjauhkan diri dari sesuatu perbuatan yang tidak disukai oleh Allah SWT. misalnya sabar dalam memerangi hawa nafsu yang menggebu dan sabar untuk tidak mencintai dunia secara berlebihan. Aspek yang kedua adalah sabar agar senantiasa berada di jalan yang lurus yaitu misalnya dengan mengendalikan lidah dari perkataan buruk, mengendalikan hati, tindakan dan sebagainya. Kemudian aspek lainnya adalah sabar menghadapi musibah (Syed Muhsin, 2018). Misalnya musibah kecelakaan, kebakaran, dan musibah-musibah lainnya. Dengan kesabaran maka seseorang akan tetap kuat hati dalam menghadapinya. Dengan sikap sabar pula, seseorang tidak mudah putus harapan, tidak cepat menyerah karena kegagalan menyerah, bahkan orang yang bersabar itu tidak akan larut dalam kesedihan ketika ia ditimpa musibah, ia akan segera bangkit untuk menata kehidupannya yang lebih baik lagi (Ardiyani, t.t.).

Dalam proses intervensi konseling ini klien disarankan untuk bersabar dengan cara melaksanakan ibadah shalat yang wajib dan memperbanyak yang sunnah dengan khushyuk, tujuannya agar hati semakin rileks dan dapat berfikir jernih sehingga mendapatkan inspirasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi. pada tahap terapi ini hanya bisa dilakukan oleh SP dan NS karena dalam keadaan suci. Sedangkan FH dan AS tidak dapat melaksanakan solat karena sedang haid.

Selanjutnya untuk menerapkan *maqam syukur*, konselor menyarankan klien untuk bersyukur dengan cara membuktikan syukurnya melalui lisan, hati, dan anggota tubuhnya sebagaimana yang telah disarankan oleh al-Makki. Al-Makki menyebutkan tiga elemen syukur yakni dengan lisan, hati, dan perbuatan (Syed Muhsin, 2018). Oleh karenanya al-Makki menyarankan beberapa praktikal untuk melaksanakan kesyukuran diantaranya ialah secara lisan dengan berzikir. Biasanya zikir yang dibaca untuk bersyukur adalah kalimat “*alhamdulillah*”. Namun seseorang yang berzikir dengan kalimat lain ia sudah termasuk orang yang bersyukur karena telah menggunakan lisannya pada kebaiakan. Praktik selanjutnya syukur dengan hati yaitu dengan *ber-i'tiqad* di dalam hati bahwa semua nikmat itu adalah pemberian dari Allah swt. Kemudian praktik syukur melalui anggota tubuh (perbuatan) yaitu dengan menjauhkan diri dari hal-hal kemaksiatan dibarengi dengan mengerjakan amalan-amaln kebaikan, serta menggunakan nikmat tersebut ke jalan-Nya.

Aisyah dan Rohmatun mengungkapkan bahwa rasa syukur dikatakan sebagai konstruksi respon kognitif, emosi, dan perilaku. Pertama yaitu pembentukan kognitif. Ciri-cirinya adalah adanya pengakuan atas kemurahan serta kebaikan hati dari sesuatu yang telah diterima. kemudian dirinya lebih mengarah pada hal positif terhadap sesuatu yang dimiliki pada dirinya saat ini. Kedua, pembentukan emosi. Hal ini ditandai dengan adanya kemampuan individu membentuk respon emosi dirinya dalam menemukan makna atas kejadian-kejadian yang dialaminya, sehingga adanya kemungkinan timbullah rasa takjub, penghargaan, dan rasa terimakasih kepada Tuhan atas anugerah kehidupan yang ia jalani. Kemudian yang ketiga adalah pembentukan perilaku. Hal ini bisa terlihat dari tindakan balasan kebaikan kepada orang lain atas kebaikan yang telah diperolehnya juga dari orang tersebut (Aisyah & Rohmatun, 2019).

Selain itu, syukur juga mampu mendorong tindakan positif untuk memperkuat karakter pribadi, syukur juga berhubungan positif dengan kepuasan hidup, kesejahteraan dan fungsi sosial, serta persepsi dukungan sosial (Nashriyati & Arjanggi, 2016).

Dalam tahap ini, klien disarankan untuk bersyukur dengan lisan, hati, dan perbuatan. Lisan mengucapkan kalimat zikir seperti “alhamdulillah”, hati meyakini bahwa klien masih termasuk orang yang beruntung karena masih ditakdirkan Allah SWT. termasuk orang yang sanggup kuliah. Padahal mungkin banyak orang yang kecerdasannya mampu untuk kuliah tetapi tidak ada kemauan untuk kuliah. Kemudian syukur dengan anggota tubuh, yaitu dengan menggunakannya untuk menyelesaikan skripsi.

Dari ketiga maqam di atas, itu merupakan bentuk penyerahan dan penerimaan diri seorang hamba kepada Allah SWT. dengan mengaplikasikan taubat dengan zikir istigfar seseorang akan merasa tersentuh hatinya, akan ada ketenangan jiwa. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT di dalam al-Quran:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28).

Kemudian dengan mengaplikasikan sabar dengan melaksanakan shalat juga memberikan ketenangan jiwa, karena di dalam shalat juga mengandung zikir-zikir yang dibaca. Selain itu tidak hanya memberikan kelapangan pada hati, fisikpun mendapatkan dampak dari shalat seperti badan menjadi rileks. Begitu juga seseorang yang bersyukur berarti ia telah menerima dengan sepenuh hati terhadap apa-apa yang telah dikaruniakan Allah SWT kepadanya. Sehingga orang yang bersyukur akan merasa damai dan tenang serta tidak berkeluh kesah.

Peringkat kedua (*ar-roja’, al-khauf, zuhud*)

Untuk menerapkan maqam *ar-roja’*, konselor menyarankan klien untuk selalu berharap hanya kepada Allah SWT. *Ar-roja’* bisa diaplikasikan dengan berdoa. Setiap

mukmin meyakini bahwa segala doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT akan senantiasa dikabulkan. Berdasarkan firman Allah SWT dalam al-Quran:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

"Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu" (QS. Ghofir: 60).

Selain itu dalam sebuah hadis Rasulullah saw juga bersabda:

الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ ثُمَّ قَرَأَ { وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ }

"Doa itu adalah ibadah, kemudian beliau membaca: Berdo'alah kepadaKu, niscaya akan Kuperkenankan bagimu" (H.R. Abu Dawud, Turmudzi, dan Ibnu Majah).

Ar-Raja' Atau harapan dalam istilah sufi merupakan suatu sikap mental jiwa optimisme dalam memperoleh karunia dan nikmat Tuhan yang telah disediakan bagi para hamba-Nya yang taat dan saleh (Bakry, 2018). Ar-raja' merupakan maqam dimana seorang hamba semata-mata berharap hanya kepada Allah SWT atas semua yang ia hajatkan (Farhan, 2016) sehingga ketika ia mendapatkan cobaan, ia tetap bersikap optimis dan mengharapkan hikmah kebaikan dari cobaan tersebut. Menurut Ibnu 'Athailah hamba yang menduduki maqam ar-raja' dirinya akan selalu diliputi rasa suka cita kepada Allah SWT dan akan selalu disibukkan dengan ibadah kepada Allah SWT (Farhan, 2016).

Dengan demikian, hamba yang benar-benar berharap hanya kepada Allah SWT akan merasa tenang secara psikis. Dalam pembahasan maqam *raja'*, al-Makki telah menekankan aspek baik sangka dengan Allah Swt. Unsur ini dilihat penting kepada seseorang itu agar dapat menanamkan pendidikan dalam jiwa mereka agar senantiasa berprasangka baik atas segala takdir yang telah ditetapkan oleh-Nya (Syed Muhsin, 2018). Dalam tahap terapi ini, klien disarankan untuk berharap kepada Allah SWT. dengan cara berdoa supaya mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi.

Kemudian untuk menerapkan maqam *al-khauf* konselor menyarankan klien untuk selalu takut kepada Allah SWT. *Al-Khauf* bisa diaplikasikan dengan *muroqobah*. *Muroqobah* bisa dimaknai dengan perasaan yakin bahwa Allah SWT Maha mengetahui segala pikiran, perbuatan dan rahasia dalam hati makhluk-Nya. Dengan begitu seseorang menjadi waspada sehingga ia selalu memperhatikan segala tingkah lakunya karena ia menyadari dirinya dalam pengawasan Allah SWT (Farhan, 2016). *Muroqobah* dalam hal konseling dimaknai bahwa klien merasa selalu diawasi oleh Allah SWT. sehingga ketika klien ingin melakukan hal yang sia-sia, ia merasa diawasi Allah SWT. Dengan pengawasan itu membuatnya takut untuk berbuat yang sia-sia. Pada tahap ini, klien disarankan untuk menanamkan rasa takut kepada Allah SWT. tujuannya adalah agar klien selalu bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi. Karena skripsi merupakan tanggung jawab mahasiswa.

Di dalam proses *khouf* ini terdapat beberapa syarat yaitu menjaga anggota badan dari melakukan perkara-perkara yang menjadi larangan Allah SWT., menjaga diri dari makan dan minum yang berlebihan, menjaga hati dan pikiran agar tidak lalai dari mengingat-Nya, meminimalkan hal-hal yang tidak bermanfaat, senantiasa menuntut ilmu, takut akan bahaya kemunafikan berupa Hasad, dengki, suka terhadap kejahatan, benci kepada kebaikan, ujub (merasa diri lebih baik dari orang lain) dan bangga terhadap pujian (Syed Muhsin, 2017).

Selanjutnya untuk penerapan Zuhud, konselor menyarankan klien untuk mementingkan urusan akhirat daripada dunia. Zuhud dapat diaplikasikan dengan meninggalkan hal yang sia-sia karena dunia digambarkan sebagai kesenangan yang menipu sesuai firman Allah SWT dalam al-Quran surah al-Hadid ayat 20:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

“Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu”.

Seorang zahid dalam kehidupannya menuntut psikologi kepada kebahagiaan yang hakiki yaitu mereka mementingkan kehidupan akhirat yang jelas lebih dikekalkan dan nikmat daripada kehidupan dunia yang sebentar dan sesaat. Ada tiga fungsi dari sifat zuhud yaitu dalam mencapai kemenangan (*al-falah*), kejayaan (*an-najah*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*). Pada tahap ini, klien disarankan untuk mengamalkan zuhud. Zuhud dalam terapi ini dimaknai untuk meninggalkan sesuatu yang sia-sia, dan mementingkan kewajiban menyelesaikan skripsi.

Dari ketiga maqam di atas merupakan proses latihan mendidik kejiwaan. Dimana klien berlatih untuk mendidik jiwanya melalui pengharapan kepada Allah SWT. Oran yang berharap hanya kepada Allah SWT maka ia tidak akan merasakan kekecewaan dan tidak akan berputus asa. Dan pengharapan ini dilakukan dengan berdoa. Dengan keyakinan bahwa setiap doa dikabulkan maka klien akan merasa tenang karena ia sudah meminta diselesaikan permasalahannya.

Kemudian ia juga melatih jiwanya untuk selalu merasa takut kepada Allah. Di dalam Islam takut kepada Allah SWT bukan justru membuat hamba Menjauh dari Penciptanya, tetapi justru mendekat. Dan takut dalam hal ini bukan malah menjadikan kecemasan pada hamba tetapi justru malah membuat hatinya aman karena ia yakin bahwa Allah SWT selalu mengawasi dan melindunginya.

Setelah itu ia juga melatih jiwanya dengan zuhud yang diaplikasikan dengan meninggalkan hal yang sia-sia. Latihan ini memang pada awalnya sulit tetapi pada akhirnya akan membuahkan hasil yang manis ketika ia meninggalkan kesia-siaan. Sedangkan orang yang melakukan kesia-siaan manis di awal namun pahit di akhir, sehingga penyesalan yang ia dapatkan.

Peringkat ketiga (*tawakkal dan ar-rhida*)

Tawakal dapat diartikan pasrah dan memercayakan secara penuh kepada Allah SWT setelah rencana dan berbagai usaha telah dilakukannya. Manusia hanya dapat merencanakan dan mengusahakan, untuk hasilnya itu urusan Tuhan (Bakry, 2018). Hal itu sejalan dengan pemikiran Jalaluddin Rumi yang menafsirkan tawakkal secara dinamis, karena banyak orang salah dalam memahami tentang penyerahan total

kepada kehendak Tuhan. Bagi Rumi tawakkal bukanlah penerimaan yang pasif, akan tetapi usaha aktif yang dilakukan seseorang dengan menggunakan kekuatan memilih. Dia menyatakan taburkan benih, lalu berserahlah kepada yang Maha Kuasa (Nurhasan, 2019).

Untuk menerapkan maqam tawakkal, konselor menyarankan kepada klien untuk selalu menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT. Setelah berusaha dengan sungguh-sungguh menyelesaikan skripsi, hasilnya diserahkan kepada Allah SWT. Tawakkal bisa diaplikasikan dengan *tafakkur*, merenungkan bahwa tidak ada daya dan upaya manusia melainkan semua yang menentukan Allah SWT dengan kehendak-Nya. Tawakkal sangat erat kaitannya dengan konsep tauhîd (pengesaan Tuhan), karena tawakkal tidak akan lahir tanpa konsep tauhid yang telah terpatrit di dalam jiwa. Tawakkal berarti memasrahkan segala urusan hanya kepada Allah SWT dan meyakini bahwa segala yang terjadi dalam kehidupan sudah ditentukan dan ditetapkan Allah SWT sejak masa azali. Tidak ada sesuatupun yang terjadi itu luput dari pengetahuan dan rencana-Nya, bahkan kehendak (*al-'azm*) di dalam hati seseorang pun dapat dibaca-Nya (Thohir, 2019).

Selain itu, tawakkal juga bisa membangkitkan semangat dan yakin bahwa Allah SWT selalu membersamainya dalam keadaan apapun. Dengan demikian, perasaan putus asa akan hilang dalam dirinya (Syed Muhsin, 2018). Menurut Yahya tawakkal merupakan keyakinan dan penyerahan diri kepada takdir Allah SWT dengan sepenuh jiwa dan raga. Dalam ilmu tasawuf, tawakkal ditafsirkan sebagai suatu kondisi jiwa yang tetap merasa adanya ketenangan dan ketentraman, baik itu dalam keadaan susah maupun senang (Rajab, 2010).

Kemudian untuk menerapkan maqam *ar-Ridha*, konselor menyarankan klien untuk merelakan ketetapan Allah SWT yang terjadi pada dirinya. Ar-Ridha bisa diaplikasikan dengan *husnuzhan* (berprasangka baik) kepada Allah SWT. Ridha adalah buah dari pengunduran diri, yang berarti menerima pengunduran diri dengan penuh semangat. Jadi ridha berarti menerima bekal Tuhan, di mana hatinya masih senang menerima segala kondisi pada dirinya, sehingga dapat disimpulkan bahwa ridha merupakan sikap mental atau kondisi kejiwaan yang selalu menerima dengan anggun

pada seluruh anugrah maupun cobaan yang diberikan terhadap dirinya, untuk selalu merasa bahagia dalam setiap situasi (Yusuf, t.t.). klien disarankan untuk ridha dengan kondisinya saat ini yang sudah semester 10, klien harus merelakan waktu yang telah berlalu, sehingga klien bisa berfokus untuk mengejar target kelulusan tanpa ada bayang-bayang kecemasan masa lalu.

Kekuatan ridha memanglah sangat kuat dalam hal spiritual. Sampai-sampai Rabi'ah al-Adawiyah menyamakan bencana dengan nikmat, kerana yang dipandang Rabi'ah bukanlah bencananya tetapi yang memberi bencana. Sehingga apapun yang diberikan oleh Allah SWT ia tetap merasa bahagia. Dalam psikoterapi sufistik, ridha bisa menjadi tenaga inovatif, sumber integritas dan kekuatan dalam spritualitas (Rajab, 2010).

Dari kedua maqam di atas, ini merupakan proses pemantapan kejiwaan. Di mana klien memantapkan jiwanya dengan tawakkal. Orang yang bertawakkal maka ia akan diberi kecukupan oleh Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

"Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya" (QS. At-Talaq: 3)

Selain itu juga ia memantapkan jiwanya dengan ridha. Dimana ia selalu dalam keadaan bahagia terhadap ketentuan Allah SWT karena ia selalu berbaik sangka kepada Penciptanya. Dengan ridha ini pula hati akan terasa lapang.

Peringkat keempat (*al-Mahabbah*)

Pencetus konsep mahabbah ini adalah seorang sufi wanita yaitu Rabi'ah al-Adawiyah. Istilah Mahabbah berasal dari bahasa Arab yang artinya cinta. Mahabbah atau cinta adalah rahmat yang dianugerahkan Allah SWT kepada hamba-hamba pilihan-Nya yang terkasih. Hal ini dimaksudkan agar hati seorang hamba tidak terkontaminasi oleh cinta lain selain dirinya sendiri. Misalnya, ia harus mencintai orang lain, seperti anak-anak dan istrinya, maka semua cinta itu didasarkan pada cintanya kepada Tuhan (Setiawan & Ariyanto, t.t.).

Al-mahabbah juga merupakan benih-benih kehidupan manusia paling tidak sebagai kekuatan yang membuat orang semangat hidup. Dengan semangatnya itu akan mendorong dirinya untuk berusaha meraih sesuatu yang dicintainya (Damis, 2014). Bagi seorang sufi, kebahagiaan, ketenangan dan kemenangan akan dirasakan mereka ketika asyik dalam mencintai Allah SWT. Namun Sebaliknya, seandainya rasa mahabbah itu hilang atau berkurang dari dalam hatinya, ia merasakan patah hati dan hati terasa gersang (Damis, 2014).

Untuk menerapkan maqam *al-mahabbah*, konselor dapat menyarankan klien untuk menambah dan memperkuat cintanya kepada sang *Khaliq* yakni Allah SWT. *Al-Mahabbah* bisa diaplikasikan dengan *musyahadah*. Musyahadah dalam tasawuf merupakan pengaplikasian daripada sifat ke-Tuhanan. Musyahadah ini termasuk dimensi Ihsan dalam ibadah. Sebagaimana terdapat dalam sebuah dialog Rasulullah saw ketika menjawab pertanyaan malaikat Jibril tentang ihsan:

قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ, قَالَ : أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

Dia bertanya lagi: "Beritahukan kepadaku tentang ihsan". Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab,"Hendaklah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihatNya. Kalaupun engkau tidak melihatNya, sesungguhnya Dia melihatmu." [HR Muslim, no. 8]

Dengan mengaplikasikan musyahadah (seakan-akan melihat-Nya), klien akan dengan ringan dan mudah untuk melaksanakan perintah-perintah-Nya. dan amalannya pun tidak lagi mengharapkan sesuatu misalnya surga atau pahala melainkan yang diharapkannya hanyalah balasan Cinta-Nya kepadanya. klien dalam tahap ini disarankan untuk mengamalkan mahabbah. dalam terapi ini mahabbah dimaknai untuk mencintai penggarapan skripsi, tujuannya agar klien merasa ringan karena atas dasar cinta, klien akan mengorbankan waktunya untuk penyelesaian skripsi.

Dari proses intervensi konseling menggunakan model psikoterapi al-Makki di atas, maka penulis dapat merumuskannya sebagai berikut:

Tabel. 1
Pengembangan Model Psikoterapi al-Makki

No	Maqamat	Aplikasi Terapi
1	Taubat	Zikir istigfar
2	Sabar	Shalat
3	Syukur	Amal soleh
4	<i>Ar-raja'</i>	Berdoa
5	<i>Al-khauf</i>	Muroqabah
6	Zuhud	<i>Tarku ad-dunya</i>
7	Tawakkal	Tafakkur
8	<i>Ar-ridha</i>	<i>Husnuzan</i>
9	<i>Al-mahabbah</i>	<i>Musyahadah</i>

Setelah dilakukan terapi terhadap keempat subjek, hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan. Dikarenakan keempat subjek adalah berjenis kelamin perempuan 2 orang sedang mengalami haid yaitu FH dan AS, sedangkan 2 orang lainnya tidak haid yaitu SP dan NS. Temuan pertama, model psikoterapi al-Makki efektif sebagai intervensi konseling untuk mereduksi *academic anxiety* bagi subjek yang tidak haid. Keefektifan itu ditandai dengan pengakuan subjek yang merasa lebih tenang dan berkurang kecemasannya setelah melakukan terapi. Temuan kedua, bagi subjek yang haid tidak merasakan perubahan, hal itu karena tidak bisa sempurna mengikuti tahapan terapi misalnya terapi shalat. Berikut hasil implementasi Model Psikoterapi al-Makki sebagai intervensi konseling dalam bentuk Tabel:

Tabel. 2
Hasil Implementasi Model Psikoterapi al-Makki (PMP) sebagai intervensi konseling

No	Nama Subjek (inisial)	<i>Before therapy</i>	<i>After Therapy</i>	Hasil	Ket
1	FH	Cemas	Cemas	Kecemasan tidak berubah	Sedang Haid
2	AS	Cemas	Cemas	Kecemasan tidak berubah	Sedang Haid
3	SP	Cemas	Tenang	Kecemasan berkurang	Tidak haid
4	NS	Cemas	Tenang	Kecemasan berkurang	Tidak haid

Berdasarkan data diatas peneliti akan mencoba menganalisis apakah menstruasi atau haid memiliki pengaruh terhadap efektifitas terapi. Menurut beberapa literatur menunjukkan ada hubungan antara kecemasan dengan menstruasi. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Setiyowati dan Suryaningsih mereka menemukan Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat III Akbid Abdi Husada Semarang dengan *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) (Setiyowati, t.t.). Hal ini diperkuat dengan pendapat Fitriana dan Sutarni yang menyatakan bahwa Nyeri saat menstruasi akan memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis (Wahyu Fitriana & Djufri, 2017). Dalam hal ini kecemasan juga merupakan kondisi psikologis.

Berdasarkan data di atas, maka dapat dipahami bahwa menstruasi atau haid dapat memengaruhi tingkat kecemasan seorang wanita. Oleh karena itu, FH dan AS meskipun telah diberikan terapi, tetap saja merasakan cemas karena tingkat kecemasan lebih tinggi pada saat haid dibandingkan dengan yang tidak haid. Sedangkan SP dan NS setelah diberikan terapi kecemasannya mulai berkurang ditandai dengan adanya rasa ketenangan di dalam hati. Selain itu yang menjadikan FH dan AS tetap merasa cemas adalah ada salah satu rangkaian terapi yang tidak bisa

dilaksanakan ketika haid yaitu salat. Padahal salat merupakan terapi yang sangat urgen dalam kesehatan jiwa. Sebagaimana menurut Hisham dan Zarrina Salat bukan hanya melatih jiwa manusia tetapi salat juga memberi kesehatan fisik yang baik kepada manusia (Hisham Azizan & Zarrina Sa'ari, 2009, hlm. 9).

Penutup

Model psikoterapi al-Makki sebagai intervensi konseling memiliki peluang untuk dapat mengurangi kecemasan akademik (*academic anxiety*). Keberhasilan terapi itu jika tahapan demi tahapan benar-benar diimplementasikan. Tahapan dari Model psikoterapi al-Makki ada 9 tahapan yang kemudian dikelompokkan lagi ke dalam 4 peringkat. Peringkat pertama yaitu taubat diaplikasikan dengan zikir istighfar, sabar diaplikasikan dengan melaksanakan shalat, dan syukur diaplikasikan dengan pembuktian melalui hati, lisan, dan anggota tubuh (perbuatan). Peringkat kedua, ar-roja' diaplikasikan dengan berdoa, al-khouf diaplikasikan dengan muroqobah (merasa diawasi Allah SWT), dan zuhud diaplikasikan dengan meninggalkan hal-hal yang sia-sia. Peringkat ketiga, tawakkal diaplikasikan dengan *tafakkur*, dan *ar-Rida* diaplikasikan dengan *husnuzhan*. Peringkat keempat, *al-Mahabbah* diaplikasikan dengan bentuk pengabdian dan pengorbanan.

Daftar Pustaka

- Ahmad, I. H. (2011). Ketentraman Jiwa dalam Persepektif Al-Ghazali. *SUBSTANTIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 13(1), 115–125.
<https://doi.org/10.22373/substantia.v13i1.4817>
- Aisyah, A., & Rohmatun, R. (2019). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 1–14. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.1-14>
- Amaliyah, K. A., & Palila, S. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 143–157.
<https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol7.iss2.art2>
- Ardiyani, D. (t.t.). *Maqam-Maqom Dalam Tasawuf, Relevansinya Dengan Keilmuan Dan Etos Kerja*. 10.
- Bakry, M. M. (2018). Maqamat, Ahwal Dan Konsep Mahabbah Ilahiyah Rabi'ah Al-'Adawiyah (suatu Kajian Tasawuf). *Jurnal al-Asas*, 1(2), 26.

- Damis, R. (2014). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Pada Ajaran Cinta Dalam Tasawuf. . *Volume.*, 14, 26.
- Farhan, I. (2016). *Konsep Maqamat Dan Ahwal Dalam Perspektif Para Sufi*. 2, 20.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hisham Azizan, A., & Zarrina Sa'ari, C. (2009). Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin*, 29, 1–43.
- Khalil, A. (2012). Tawba in the Sufi Psychology of Abu Talib Al-Makki (d. 996). *Journal of Islamic Studies*, 23(3), 294–324. <https://doi.org/10.1093/jis/ets053>
- Kharisman, A. U. (2011). *Sukses Dunia Akhirat Dengan Istighfar Dan Taubat* (1.0). Pustaka Hudaya.
- Mashar, A. (2015). Tasawuf: Sejarah, Madzhab, Dan Inti Ajarannya. *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, 12(1), 97. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v12i1.1186>
- Nakamura, K. (1984). Makki and Ghazali on Mystical Practices. *Orient*, 20, 83–91. <https://doi.org/10.5356/orient1960.20.83>
- Nashriyati, R. N., & Arjanggal, R. (2016). Peran Pemaafan dan rasa syukur terhadap kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 77–92. <https://doi.org/10.30659/p.11.1.77-92>
- Nurhasan. (2019). *Konsep Tawakkal Menurut Jalaluddin Rumi*. Pancawahana.
- Raco, J. R. (2010). *Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rajab, K. (2010). Psiko Spiritual Islam: Sebuah Kajian Kesehatan Mental Dalam Tasawuf. *Millah, ed(khus)*, 139–159. <https://doi.org/10.20885/millah.ed.khus.art8>
- Rofiqah, T. (2016). Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. *Jurnal KOPASTA*, 3(2), 11.
- Setiawan, W., & Ariyanto, A. (t.t.). *Mahabbah as Peak Experiences in Positive Psychology*. 10.
- Setiyowati, S. (t.t.). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Iii Akbid Abdi Husada Semarang*. 15.
- Shohib, M. (2015). *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*. 6.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>
- Situmorang, D. D. B. (2019). Academic Anxiety sebagai Distorsi Kognitif terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252>
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Perbandingan Efektivitas Konseling Kelompok Cbt Dengan Passive Vs Active Music Therapy

- Untuk Mereduksi Academic Anxiety. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.17803>
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *JURNAL PSIKOLOGI*, 38(2), 215–227.
- Syed Muhsin, S. B. (2012). *Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut Alqulub Abu Talib Al-Makki*. Universiti Malaya.
- Syed Muhsin, S. B. (2017). *Kepulihan Al-Halu' Berasaskan Maqamat Abu Talib Al-Makki (w.386h)*. Universiti Malaya.
- Syed Muhsin, S. B. (2018). Sumbangan Abu Talib al-Makki Terhadap Pembangunan Psikologi Insan Berdasarkan Maqamat Dalam Qut al-Qulub. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 20(1), 109–142. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol20no1.4>
- Thohir, U. F. (2019). *Konsep Tawakkal dalam Prespektif Pasangan Perkawinan Anak di Desa Wedusan Probolinggo Jawa Timur*. 17(2), 20.
- Wahyu Fitriana, N., & Djufri, S. (2017, September 15). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *UNIVERSITAS 'AISYIYAH*, 1–10.
- Widayani, H. (2019). Maqamat (tingkatan Spiritualitas Dalam Proses Bertasawuf). *EL-AFKAR : Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v8i1.2023>
- Yusuf, A. (t.t.). *Contribution Sufism Al Ghazali in Multicultural Society*. 16.

Profil Penulis

Ahmad Fadliansyah lahir di Kotabaru pada tanggal 14 Desember 1995 Provisnsi Kalimantan Selatan Negara Indonesia. Penulis merupakan alumni UIN Antasari Banjarmasin Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) tahun 2019 di bawah bimbingan Dr. Hj. Halimatus sakdiah, S.Ag., M.Si, dan Drs. Fasih Wibowo, M.Si lulus dengan predikat pujian. Setelah lulus penulis melanjutkan studi Pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta prodi Interdisciplinary Islamic Studies (IIS) konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam hingga saat ini.

Maemonah merupakan Dosen pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN SUKA). Matakuliah yang diampu yaitu Analisis Perkembangan Siswa Usia Dasar, Filsafat Pendidikan AUD, Metodologi Penelitian Pendidikan, Psikologi Perkembangan, Dan Teori-Teori Perkembangan Peserta Didik. Ia mendapatkan gelar doktor (Dr) dari Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga (2011) dalam bidang Studi Islam dan Magister Agama (M. Ag) (2001)

dalam bidang Pendidikan Islam serta sarjana Pendidikan (S. Pd) dari Universitas Islam Negeri Walisongo (1997) dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

Moh. Mufid merupakan dosen tetap di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN SUKA). Bidang akademik yang diminati tentang kajian hukum Islam, Maqasid Syari'ah, fikih lingkungan, dan fikih muamalah kontemporer. Matakuliah yang diampu adalah Maqasid Syari'ah dan Kebijakan Publik; Studi al-Quran dan Hadis: Teori dan metodologi, Filsafat Hukum Islam. Ia mendapatkan gelar doktor (Dr) dari Universitas Islam Negeri Alauddin (2017) dalam bidang Syariah/hukum Islam dan Magister hukum Islam (MHI) dari Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin (2013) dalam bidang filsafat hukum Islam dengan predikat *cumlaude*. Sementara gelar *licence* (Lc.) diperoleh dari *Al-Ahgaff University Hadramaut Yemen* dibidang Syariah wal Qanun (2009). Sebelum menempuh pendidikan di perguruan tinggi, ia pernah belajar di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang (1997-2000) dan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo (2000-2003).