

Urgensi Tasawuf dalam Membentuk Kepribadian Umat (Telaah Keberagamaan dengan Pendekatan Psikologi Humanistik)

Itmam Aulia Rakhman

Sekolah Tinggi Agama Islam Bakti Negara Tegal, Tegal, Indonesia

Itmam.aulia@yahoo.com

Abstract

Psychology concentrates on the human soul, while Sufism seeks to purify the soul or heart to be closer to the Most Holy. Psychologists try to provide a kind of tips for treating the heart, among others: love and respect all things, everyone, and yourself, believe that they have the ability; always grateful for all gifts received. If the theory of psychoanalysis and behaviorism does not respect humans, because in psychoanalysis, humans are seen only serving the desires of the subconscious, behaviorism views humans as beings who submit to the environment, then humanistic psychology views humans as a positive and decisive existence. Humans are seen as unique creatures who have love, creativity, value and meaning and personal growth. This research reveals that the focus of humanism theory is on the meaning of life, and this problem in humanistic psychology is called *homo ludens*, namely humans who understand the meaning of life.

Keywords: Personality, Psychology Humanistic, Tasawuf

Abstrak

Psikologi berkonsentrasi pada jiwa manusia, sedang tasawuf berupaya mensucikan jiwa atau hati untuk lebih dekat kepada yang Maha Suci. Para ahli psikologi mencoba memberikan semacam tips untuk mengobati hati, antara lain: mencintai dan menghargai semua hal, semua orang, dan diri sendiri, meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan; selalu bersyukur atas semua karunia yang diterima. Jika teori psikoanalisa dan behaviorisme kurang menghargai manusia, karena dalam psikoanalisa, manusia dipandang hanya melayani keinginan bawah sadarnya, behaviorisme memandang manusia sebagai makhluk yang takluk kepada lingkungan, maka psikologi humanistik memandang manusia sebagai eksistensi yang positif dan menentukan. Manusia dipandang sebagai makhluk yang unik yang memiliki cinta, kreativitas, nilai dan makna serta pertumbuhan pribadi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa usat perhatian teori humanisme adalah pada makna kehidupan, dan masalah ini dalam psikologi humanistik disebut sebagai *homo ludens*, yaitu manusia yang mengerti makna kehidupan.

Kata kunci: kepribadian, psikologi humanistik, tasawuf

Pendahuluan

Islam adalah agama Allah yang diturunkan untuk seluruh manusia. Di dalamnya terdapat pedoman dan aturan demi kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ada tiga hal yang menjadi sendi utama dalam agama Islam, yakni Iman, Islam, dan Ihsan. Dari sisi keilmuan, semula ketiganya merupakan satu kesatuan yang tidak terbagi-bagi (Mahdi, 2012). Namun dalam perkembangan selanjutnya para ulama mengadakan pemisahan, sehingga menjadi bagian ilmu tersendiri. Bagian-bagian itu mereka elaborasi sehingga menjadi bagian ilmu yang berbeda. Perhatian terhadap Iman memunculkan ilmu tauhid atau ilmu kalam. Perhatian khusus pada aspek Islam (dalam pengertian yang sempit) menghadirkan ilmu fiqih atau ilmu hukum islam, dan penelitian terhadap dimensi Ihsan melahirkan ilmu tasawuf atau ilmu akhlak (moral) (Abdusshomad, 2014, hal. 3). Dalam pandangan kaum sufi, ihsan didefinisikan sebagai kondisi keruhanian seseorang. Kondisi keruhanian yang dimaksud disini adalah, suatu kondisi yang jiwa merasa *silah* (ketersambungan) dengan Allah, sehingga yang merasakan betul-betul merasakan kehadiran Allah dan seolah-olah melihat Allah. Ihsan

inilah yang diistilahkan dengan makrifat. Ma'rifat itu melihat Allah bukan dengan mata kepala (*basar*) tetapi dengan mata hati (*basirah*) (Kurniawan, 2013).

Hubungan antara akhlak (moral) dan agama sebenarnya sangat erat (Masse, 2016; Meidiana, 2017), biasanya orang yang mengerti agama dan rajin melaksanakan ajaran agama dalam hidupnya, moralnya dapat dipertanggungjawabkan; sebaliknya orang-orang yang akhlaknya merosot, biasanya keyakinannya terhadap agama, kurang atau tidak ada sama sekali. Untuk menjawab semua persoalan-persoalan yang berhubungan dengan keyakinan itulah, maka ilmu Jiwa Agama perlu meneliti dan menelaah kehidupan beragama pada seseorang dan mempelajari berapa besar pengaruh keyakinan agama itu dalam sikap dan tingkah laku serta keadaan hidup pada umumnya. Disamping itu, Ilmu Jiwa Agama mempelajari pula pertumbuhan dan perkembangan jiwa agama pada seseorang, dan faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan tersebut. Ilmu Jiwa agama, berbeda dari cabang-cabang ilmu jiwa yang lainnya, karena ia terpaksa disangkutkan kepada dua bidang pengetahuan yang berlainan sama sekali. Sebagiannya harus tunduk kepada agama dan sebagian lainnya tunduk kepada ilmu jiwa. Dengan perkataan lain dapat kita nyatakan, bahwa ilmu jiwa agama, meneliti pengaruh agama terhadap sikap dan tingkah orang atau mekanisme yang bekerja dalam diri seseorang, karena cara seorang berfikir, bersikap, bereaksi dan bertingkah laku, tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya, karena keyakinan itu masuk dalam konstruksi kepribadiannya (Darajat, 1970, hal. 10).

Dengan ilmu jiwa ini seseorang selain akan mengetahui tingkat keagamaan yang dihayati, dipahami dan diamalkan seseorang, juga dapat digunakan sebagai alat untuk memasukkan agama kedalam jiwa seseorang sesuai dengan tingkatan usianya. Dengan ilmu ini agama akan menemukan cara yang tepat dan cocok untuk menanamkannya. Kita misalnya dapat mengetahui pengaruh dari sholat, puasa, zakat, haji, dan ibadah lainnya dengan melalui ilmu jiwa agama. Dengan pengetahuan ini, maka dapat disusun langkah-langkah baru yang lebih efisien lagi dalam menanamkan ajaran agama (Ulya, 2015). Itulah sebabnya ilmu jiwa ini banyak digunakan sebagai alat untuk menjelaskan gejala atau sikap keagamaan seseorang. Dari uraian tersebut kita melihat ternyata agama dapat dipahami melalui berbagai pendekatan. Dengan pendekatan itu semua orang akan sampai pada agama. Seorang teolog, sosiolog, antropolog, sejarawan, ahli ilmu jiwa, dan budayawan akan sampai pada pemahaman agama yang benar. Di sini kita melihat

bahwa agama bukan hanya monopoli kalangan teolog dan normatif belaka, melainkan agama dapat dipahami semua orang sesuai dengan pendekatan dan kesanggupan yang dimilikinya. Dari keadaan demikian seseorang akan memiliki kepuasan dari agama karena seluruh persoalan hidupnya mendapat bimbingan dari agama (Nata, 2012, hal. 51).

Definisi Psikologi dan Historinya

Ditinjau dari segi ilmu bahasa, perkataan psikologi berasal dari perkataan *psyche* yang diartikan jiwa dan perkataan *logos* yang berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Karena itu perkataan psikologi sering diartikan atau diterjemahkan dengan ilmu pengetahuan tentang jiwa atau disingkat dengan ilmu jiwa. Walgito mengutip pendapat Gerungan yang membedakan antara psikologi dengan ilmu jiwa, walaupun menurut isinya sebenarnya sama, namun kami menggunakan kedua istilah dengan berganti-ganti dan dengan kesadaran adanya perbedaan yang jelas dalam artinya. Ialah sebagai berikut:

Ilmu jiwa itu merupakan istilah bahasa Indonesia sehari-hari dan yang dikenal tiap-tiap orang, sehingga kamipun menggunakannya dalam artinya yang luas dan telah lazim dipahami orang. Sedangkan kata psikologi itu merupakan suatu istilah ilmu pengetahuan, suatu istilah yang ilmiah, ilmu jiwa yang bercorak ilmiah tertentu. Ilmu jiwa dipergunakan dalam arti yang lebih luas daripada istilah psikologi. Ilmu jiwa meliputi segala pemikiran, pengetahuan, tanggapan, tetapi juga segala khayalan dan spekulasi mengenai jiwa itu. Psikologi meliputi ilmu pengetahuan mengenai jiwa yang diperoleh secara sistematis dengan metode-metode ilmiah yang memenuhi syarat-syaratnya yang dimufakati sarjana-sarjana psikologi pada zaman sekarang ini. Istilah ilmu jiwa menunjukkan kepada ilmu jiwa pada umumnya, sedangkan istilah psikologi menunjukkan ilmu jiwa yang ilmiah menurut norma-norma ilmiah modern. Dengan demikian kiranya agak jelas, bahwa apa saja yang kami sebut ilmu jiwa itu belum tentulah psikologi, tetapi psikologi itu senantiasa juga ilmu jiwa.

Menurut Ki Hajar Dewantara yang dikutip oleh Walgito, banyak perkataan-perkataan yang sebenarnya semuanya berarti jiwa, tetapi satu-satunya masih

mengandung arti khusus, misalnya: nyawa, jiwa, sukma, atma, budi, dan lain-lain, atau: rohani, roh-robbani, roh tamyiz, roh hayati, dan lain-lain (atau: geest, ziel, bewustzijn, intuitie, dan sebagainya). Hal ini membuktikan bahwa didalam perkataan jiwa itu terkandunglah beberapa sifat-sifat dari kebatinan manusia (Walgito, 2004, hal. 10).

Jadi kalau jiwa itu tidak ada tentulah manusia tidak hidup, yaitu tubuh badannya itu adalah mayat belaka. Disini samalah artinya perkataan Jawa 'nyawa' dan perkataan Arab 'roh' yang kedua-duanya berarti sebabnya hidup. Lain daripada arti itu perkataan jiwa atau roh itu terpakai juga dengan arti 'semangat' atau 'jiwa perasaan', misalnya: 'berjiwa lemah' atau 'berjiwa keras', jiwanya perhimpunan, jiwanya seorang anak budak dan sebagainya. Dari uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa psikologi merupakan suatu ilmu yang meneliti serta mempelajari tentang perilaku atau aktivitas-aktivitas, dan perilaku serta aktivitas-aktivitas itu sebagai manifestasi hidup kejiwaan. Perilaku atau aktivitas-aktivitas disini adalah dalam pengertian yang luas, yaitu perilaku yang menampak (*overt behavior*) dan juga perilaku yang tidak menampak (*inert behavior*), atau kalau yang dikemukakan oleh Woodwort dan Marquis ialah baik aktivitas motorik, aktivitas kognitif, maupun aktivitas emosional (Walgito, 2004, hal. 10).

Adapun histori dari Psikologi sebagaimana yang diungkapkan oleh Peter Connolly, Studi agama dari perspektif psikologis hampir sama tuanya dengan psikologi itu sendiri. Psikolog-psikolog kontemporer dengan suara bulat menyepakati Wilhelm Wundt sebagai orang yang membawa psikologi sebagai suatu ilmu dengan mendirikan laboratorium psikologis di Universitas Leipzig tahun 1879. Pada tahun 1979 Asosiasi Psikologi Amerika mengabsahkan pendapat ini dengan mempersiapkan medali perak dengan gambar dan nama Wilhelm Wundt di satu sisinya, dan kata "suatu abad psikologi ilmiah" (*a century of scientific psychology*) di sisi yang lainnya. Akan tetapi sebenarnya, William Jameslah, seorang tokoh pertama psikologi agama berkebangsaan Amerika yang pantas mendapatkan penghargaan ini. James diangkat di suatu fakultas di Universitas Harvard tahun 1872 setelah dia menyelesaikan postinstruktur dalam fisiologi. Empat tahun kemudian, dia untuk pertama kali memberikan kuliah di Amerika tentang psikologi fisiologis dan dengan menggunakan ruang kecil sebagai tempat peralatan psikologis, yang dia dirikan hampir tanpa sadar sebagai laboratorium psikologi eksperimental pertama di Amerika Serikat. Karena ini telah terjadi kira-kira

tiga tahun sebelum munculnya inisiatif Wundt yang terkenal, seharusnya Jameslah yang dianggap sebagai pendiri psikologi ilmiah (Connolly, 2002, hal. 195).

Ada dua faktor yang memberatkan James untuk disepakati sebagai pendiri psikologi ilmiah. Pertama, laboratorium James tidak secara khusus dimaksudkan untuk penelitian psikologis. Kedua, ketika dia mendirikan laboratorium, James sedang tidak bekerja di departemen psikologi. Saat itu studi tentang psikologi biasanya dilakukan di departemen filsafat dan James tidak beralih ke filsafat sampai pengangkatannya sebagai asisten profesor filsafat tahun 1880. Singkatnya, sampai tahun 1880 karya-karya eksperimental James dalam psikologi dianggap sebagai penelitian fisiologis (Connolly, 2002, hal. 196).

Tahun 1891 James menerbitkan karya besarnya *The Principle of Psychology* dan tahun 1902 *The Varieties of Religious Experience*. Dua karya itu merupakan sumbangan besarnya dalam psikologi. Karena, tulisan-tulisan dia selanjutnya seperti Pragmatism hampir semuanya berorientasi filosofis. Memang, ketika banyak psikolog berusaha membebaskan keterkaitan dengan filsafat, James relatif tetap memilih meneruskan kehidupan akademisnya sebagai Profesor Filsafat di Harvard, suatu jabatan yang diduduki sampai dia mengundurkan diri tahun 1907. Lagi-lagi ini membantu menjelaskan mengapa kuliah dan laboratoriumnya secara umum tidak dianggap sebagai yang mengawali studi psikologi ilmiah (Connolly, 2002, hal. 196).

Psikologi Islam, Karakter dan Peranannya dalam Studi Islam

Sejarah psikologi Islam (psikologi islami), sejak lima puluh tahun terakhir, memang menunjukkan perkembangan yang menarik. Di Amerika, misalnya, muncul apa yang disebut Gerakan Psikologi Islam. Gerakan ini muncul didorong oleh adanya tuntutan nyata untuk mengatasi krisis yang dihadapi umat manusia. Gerakan psikologi Islam seharusnya lahir di negara Islam atau yang mayoritas atau ideologinya Islam, tetapi nyatanya gerakan ini muncul di Amerika dan barat. Menurut Hasan Langgulung, munculnya psikologi Islam, hanyalah satu bagian dari suatu gerakan menyeluruh yang berusaha menentang dan menunjukkan alternatif lain terhadap konsep manusia yang dikemukakan psikologi barat. Bagaimana respons kaum muslimin terhadap psikologi Barat atau modern pada awalnya tergambar pada apa yang diberikan pakar psikologi

terkemuka, Prof. Dr. Malik Badri, ketika Prof. Muhammad Quthub, seorang pemikir ternama dari Mesir, memberikan ceramah ilmiah di Saudi Arabia, seorang tokoh pendidikan negeri mengatakan: “Kita umat Islam tidak memerlukan psikologi modern, sebab ilmu itu dengan cabang-cabangnya merupakan kumpulan teori dan praktik dari peradaban asing yang kafir.” Selanjutnya, ia mendesak agar mata pelajaran psikologi dihapus dari kurikulum sampai nanti tiba saatnya sarjana-sarjana Islam menulis buku-buku teks baru berdasarkan ideologi Islam. Menurut Malik Badri, usulan dari Orang Saudi ini seperti menyuruh membuang barang berharga bersama dengan barang yang tidak berguna, atau sama dengan membuang berlian bersama dengan sampah, atau marah kepada nyamuk, malah kelambu yang dibakar, atau mau membunuh tikus, tetapi lumbung padi yang dibakar (Nata, 2011, hal. 476).

Berdasarkan pandangan tentang perlunya melihat psikologi Barat dalam rangka mendapatkan bahan-bahan yang diperlukan bagi penyusunan psikologi Islam, maka upaya penelitian dan pengembangan psikologi Islam terus berjalan. Yakni terlepas dari pro dan kontra tentang peristilahan psikologi Islam atau psikologi sekuler, psikologi harus dilihat sebagai upaya manusia untuk membuka rahasia sunatullah (*Law of God*), yang bekerja pada diri manusia berupa ayat-ayat nafsiyah, dalam arti menemukan berbagai asas, unsur, proses, fungsi, dan hukum-hukum di seputar kejiwaan manusia. Informasi tentang asas, unsur, fungsi dan hukum-hukum yang terdapat dalam jiwa manusia, sebagaimana dapat dilihat pada kajian psikologi perkembangan atau psikologi belajar misalnya, telah berjasa dalam membantu dunia pendidikan dalam merumuskan berbagai aspek yang terdapat dalam pendidikan tersebut (Nata, 2011, hal. 47).

Menurut Abuddin Nata, karakteristik atau ciri-ciri khusus dari psikologi Islam adalah sebagai berikut. Psikologi Islam merupakan salah satu dari kajian masalah-masalah keislaman. Ia memiliki kedudukan yang sama dengan disiplin ilmu keislaman yang lain, seperti ekonomi Islam, sosiologi Islam, politik Islam, kebudayaan Islam. Penempatan kata “Islam” disini memiliki arti corak, cara pandang, pola pikir, paradigma, dan ketentuan atau aliran. Dengan demikian, kata Islam, menjadi visi, misi dan tujuan serta karakter dari psikologi Islam.

Psikologi Islam membicarakan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, berupa *al-ruh*, *al-nafs*, *al-qalb*, *al-‘aql*, *al-dhamir*, *al-lubbm al-fu’ad*, *al-sirr*, *al-fitrah*, *al-*

dzauq, dan sebagainya. Berbagai potensi tersebut seperti halnya fisik, yakni berada dalam proses pematangan secara bertahap, mulai dari tahap kanak-kanak hingga dewasa dan matang.

Psikologi Islam bukan psikologi yang *neutral ethict*, melainkan sarat dengan nilai etik. Dikatakan demikian, karena psikologi Islam memiliki tujuan yang hakiki, yaitu merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Psikologi Islam merupakan salah satu disiplin ilmu yang membantu seseorang untuk memahami ekspresi diri, aktualisasi diri, realisasi diri, konsep diri, citra diri, harga diri, kesadaran diri, kontrol diri, dan evaluasi diri, baik untuk diri sendiri, maupun diri orang lain.

Psikologi Islam dengan psikologi Barat sesungguhnya saling mengisi dan melengkapi. Islam sesungguhnya telah memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi barat, dan ketika orang Barat mengambil psikologi dari Islam, mereka tidak menjadi muslim. Demikian pula ketika umat Islam mengambil psikologi Barat tidak mesti menjadi orang Barat yang sekuler, karena yang diambil umat Islam dengan ajaran Islam. Ide-ide Ibnu Sina tentang Jiwa, ide Ibn Sirin tentang tafsir mimpi, dan ide al-Ghazali dan al-Muhassibi tentang kajian pribadi diserap oleh psikologi Barat, sehingga jika membuang psikologi modern/Barat berarti terbuang pula warisan Islam di dalamnya. Psikologi Islam tidak seperti psikologi Barat yang hanya mempelajari gejala-gejala psikologi yang bersifat empiris atau perilaku lahiriah manusia dan menggunakannya sebagai dasar bangunan atau rumusan teorinya. Teori-teori Barat tentang psikologi sudah baik dan dikonstruksi sedemikian rupa, namun sama sekali belum cukup, belum kukuh, belum komprehensif, dan belum dapat menggambarkan keadaan jiwa manusia sesungguhnya (Nata, 2011, hal. 486).

Psikologi Humanistik dan Kaitannya dengan Ilmu Tasawuf

Jika teori psikoanalisa dan behaviorisme kurang menghargai manusia, karena dalam psikoanalisa, manusia dipandang hanya melayani keinginan bawah sadarnya, behaviorisme memandang manusia sebagai makhluk yang takluk kepada lingkungan, maka psikologi humanistik memandang manusia sebagai eksistensi yang positif dan menentukan. Manusia dipandang sebagai makhluk yang unik yang memiliki cinta,

keaktivitas, nilai dan makna serta pertumbuhan pribadi. Pusat perhatian teori humanisme adalah pada makna kehidupan, dan masalah ini dalam psikologi humanistik disebut sebagai *homo ludens*, yaitu manusia yang mengerti makna kehidupan (Mubarok, 2014: 52).

Abraham Maslow (1908-1970) dapat dipandang sebagai bapak dari psikologi humanistik. Maslow menjadi terkenal karena teori motivasinya, yang tercermin dalam bukunya "*Motivation and Personality*". Ia mengajukan teori tentang *hierarchy of needs*. Kebutuhan-kebutuhan atau *needs* ini adalah *innate*, yaitu (1) kebutuhan-kebutuhan fisiologis (*the physiological needs*); (2) kebutuhan akan rasa aman (*the safety needs*); (3) kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki (*the belongingness and love needs*); (4) kebutuhan akan penghargaan (*the esteem needs*) (5) kebutuhan untuk aktualisasi diri (*the needs for self actualization*) (Walgito, 2004, hal. 65).

Psikologi humanistik lebih mapan untuk memahami tingkah laku dalam ritual keagamaan. Psikologi humanistik juga lebih selaras dengan apa yang disebut dengan psikologi agama, konsentrasinya terhadap tujuan dan makna kehidupan menjadikannya lebih relevan dalam menganalisa ritus keagamaan dan perannya dalam membentuk moral penganutnya. Sikap penganut agama yang mengeksploitasi ritual ibadahnya dalam rangka pensucian jiwa, untuk lebih dekat terhadap Dzat Yang Maha Suci, mampu dicerna secara ilmiah dengan pendekatan psikologi humanistik. Dalam ranah keislaman, upaya *tazkiyah al nafs* menjadi esensi dari ajaran Islam itu sendiri. Hingga belakangan muncul berbagai aliran tasawuf yang memiliki berbagai corak dan aorod khusus, pada intinya mereka bertujuan untuk mendekatkan diri terhadap Illahi. Menurut Harun Nasution, intisari dari tasawuf (mistisme Islam) ialah kesadaran akan adanya komunikasi dan dialog antara roh manusia dengan Tuhan, dengan cara mengasingkan diri dan berkontemplasi. Kesadaran berada dekat dengan Tuhan itu dapat mengambil bentuk *ittihad* (bersatu dengan Tuhan). Tasawuf atau mistisme ini dijumpai dalam setiap agama yang bertujuan untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Tuhan dengan cara melakukan *tazkiyatun nafs* atau pensucian jiwa (Jalaludin, 2012, hal. 143).

Menurut Jalaludin (2012: 143-144) Untuk berada dekat dengan Tuhan orang harus menempuh jalan yang panjang (*tharekat*) yang berisi stasiun-stasiun yang disebut

maqamat. Diantaranya adalah; *taubat, wara', faqir, sabar, tawakal, ridha, mahabbah, ma'rifat, fana, dan baka*. Tarikat itu pada mulanya adalah tasawuf kemudian berkembang dengan berbagai paham dan aliran yang dibawa oleh para syaikhnya, melembaga menjadi suatu organisasi yang disebut tharekat. Pelaksanaan tharekat itu diantaranya melaksanakan zikir, yaitu ingatan yang terus-menerus kepada Allah dalam hati, serta menyebut nama-Nya dengan lisan. Ratib, yaitu menyebut kalimat *la ilaha illa Allah* dengan gaya gerak dan irama tertentu. Musik, yaitu dalam membaca wirid-wirid diiringi musik dan bacaan-bacaan supaya lebih khidmat. Bernapas, yaitu mengatur napas pada waktu melakukan zikir tertentu.

Urgensi Tasawuf dalam Membentuk Kepribadian

Segala amal ibadah baik yang langsung berhubungan dengan Allah (*hablun minallah*) maupun sesama manusia (*hablun minannas*), yang pelaksanaannya diatur secara ketat oleh norma-norma agama seperti tertera dalam fiqih, belumlah menjamin kedalaman penghayatan bagi pelakunya. Sebab itu, masih diperlukan syari'at lain, yaitu melatih dan menerapkan sikap mental dan kesadaran batin yang benar melalui tasawuf. Seperti dikatakan Abu A'la Maududi dalam bukunya "*Towards Understanding Islam*" bahwa, "*Fiqih deals with the apparent and the observable conduct the fulfilling of a duty in letter*". (Fiqih adalah yang berhubungan dengan perbuatan-perbuatan dahir yang dapat dilihat, memenuhi tugas dan kewajiban seperti yang telah ditetapkan. Dan apa yang berhubungan dengan perbuatan-perbuatan jiwa dinamakan tasawuf). Selanjutnya Maududi membedakan antara fiqih dengan tasawuf dalam sebuah contoh; ketika kita berbicara tentang sembahyang, fiqih mendorong kita untuk memenuhi kewajiban dan tugas kita seperti bersuci, menghadap ka'bah, menjaga waktu dan jumlah raka'at, sedang tasawuf akan membawa kita dalam sembahyang selalu *khusu'*, ingat kepada Allah, membersihkan dan mengikhlaskan jiwa kita dan sembahyang kita memberi pengaruh besar dalam tingkah laku dan perbuatan kita (Anam, 2010, hal. 178). Ajaran tasawuf pada dasarnya berkonsentrasi pada kehidupan rohaniah, mendekatkan diri kepada Tuhan, melalui seperti pendekatan hati, zikir, serta ibadah lainnya dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah (Hakam, 2014).

Ilmu tasawuf mula-mula disebarkan oleh Abul Qasim Junaidi (w. 279 H./ 910 M.). Ajaran tasawufnya tidaklah berbeda dari pokok syari'at dan tidak pernah ada niat

untuk melanggar. Komentarnya yang terkenal terhadap orang-orang yang bertasawuf, tetapi melakukan perbuatan-perbuatan ganjil dan meninggalkan syari'at, Al-Junaidi mengatakan: "Bagiku ibadah (syari'at) adalah yang maha penting; orang-orang yang berzina dan mencuri adalah lebih baik dari orang-orang yang berbuat demikian (berbuat ganjil dan meninggalkan syari'at)". Al-Junaidi juga kerap kali mengadakan pembelaan terhadap teman-temannya yang mulutnya seringkali terdorong untuk mengucapkan kata-kata yang kelewat batas. Menurutny, "karena cinta kepada kekasih itu kadang-kadang membuat diri mabuk, sehingga tidak sadar lagi apa yang dikatakan. Apakah orang mabuk cinta itu mesti dihukum?" (Anam, 2010, hal. 178).

Al Junaidi sebagai seorang sufi besar juga tidak meninggalkan pekerjaan sebagai saudagar besar di kota Baghdad. Setiap hari beliau masuk ke pasar dan membuka kedainya. Ditentukan sekian waktu untuk berjualan, setelah itu menerima murid-muridnya. Selesai memberikan pelajaran 'kebatinan', ia kemudian menutup kedainya lalu berwudhu dan bersembahyang sunah 400 raka'at dalam sehari semalam. Sewaktu beliau sedang sakit, tidak pernah berhenti mengerjakan sembahyang sunah dan membaca al-Qur'an, hingga ketika ajal menjemputnya. Dengan demikian, sistem nilai atau prinsip-prinsip ajaran agama, dapat disimpulkan dalam tiga pokok ajaran yang saling berpadu (Anam, 2010, hal. 180).

Paham Ahlussunah wal jama'ah (ketauhidan atau keimanan), yakni dasar yang paling asasi sebagai pangkal tolak segala tingkah laku perbuatan. Paham madzhab (fiqih, atau dalam arti yang luas: syari'at Islam), yakni sebagai landasan normatif bagi segala amal ibadah baik hablun minallah maupun hablun minannas. Tasawuf (kesucian jiwa atau ihsan), yakni sebagai landasan sikap mental bagi segala amal perbuatan.

Ketiga-tiganya, yakni Iman, Islam dan ihsan harus diimplementasikan dalam perbuatan nyata secara serempak, terpadu dan berkeseimbangan (Farhan, 2016). Ketiganya harus dipahami dan dilakukan secara utuh, karena merupakan satu kesatuan yang harmonis. Tidak boleh satu dan yang lainnya menonjol, sampai membentuk watak, karakter dan kepribadian yang tinggi (*akhlak al karimah*) (Anam, 2010, hal. 178).

Iman berbicara petunjuk dan akidah, Islam berbicara tentang ketaatan dan ibadah, sedangkan ihsan adalah maqam muraqabah dan musyahadah (pendekatan diri dan penyaksian keagungan Allah) yang dimaksud dalam hadits Nabi, "Engkau

menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia lah yang melihatmu”. Dari sini, mengamalkan tharekat (tasawuf) merupakan sesuatu yang penting untuk mencapai tingkat keislaman yang sempurna (*kaffah*), sebagaimana disebutkan di dalam al-Qur’an dan hadits Nabi. Mengenai tata cara dan pelaksanaannya, ulama telah membuat panduan yang disarikan dari al-Qur’an dan Hadits Nabi. Hal ini dapat dirujuk misalnya dalam kitab *Ihya’ Ulum al-Din* karya Imam al-Ghazali, kitab *Tanwir al-Qulub* karya Syaikh Amin al-Kurdi dan lain sebagainya (Abdusshomad, 2014, hal. 104).

Psikoterapi sebagai upaya tazkiyah al-nafs

Psikoterapi adalah upaya sistematis yang dipergunakan para psikolog dan dokter penyakit jiwa untuk melakukan perubahan pada kepribadian dan perilaku seseorang yang mengalami penyimpangan perilaku. Upaya sistematis ini berusaha menjadikan kehidupan seorang lebih didominasi dengan kebahagiaan. Islam datang untuk memberikan hidayah kepada umat manusia, mengarahkan, membimbing, dan membebaskan mereka dari kebodohan, kesesatan, tradisi yang buruk, dan akhlak yang tidak terpuji.

Rasulullah SAW. Begitu memperhatikan pendidikan psikologis para sahabatnya. Beliau mengarahkan mereka pada kegiatan yang bisa memelihara kesehatan psikis maupun fisik. Rasulullah memiliki atensi untuk memberikan terapi penyakit psikis maupun fisik yang diderita para sahabatnya. Kita akan mengetahui bagaimana prosedur Rasul meluruskan kembali perilaku menyimpang para sahabatnya dan melakukan terapi kejiwaan bagi orang-orang yang tertimpa keguncangan perilaku.

Psikoterapi melalui Dzikir

Beribadah kepada Allah SWT secara kontinyu, berdzikir kepada-Nya pada setiap waktu, memohon ampun, dan selalu memanjatkan doa, bisa mendekatkan diri seseorang kepada Tuhannya. Dia akan merasa berada dalam lindungan dan penjagaan Allah sehingga keyakinannya untuk mendapatkan maghfirah (ampunan) semakin kuat.

Dia akan merasa ridha dan berlapang dada, serta lebih merasa tenang dan tentram jiwanya. Allah SWT. berfirman:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra’d (13):28). Dalam ayat lain: “Dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”. (QS. Al-Jum’ah (62): 10).

Psikoterapi Melalui Al-Qur’an

Diantara jenis dzikir yang paling utama adalah bacaan ayat-ayat suci al-Qur’an. Sungguhnya ayat-ayat suci al-Qur’an memiliki keutamaan yang sangat besar untuk menjernihkan hati dan membersihkan jiwa. Allah SWT. berfirman:

“Dan Kami turunkan dari al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzolim selain kerugian.” (QS. Al-Isra’ (17): 82).

Dalam ayat lain disebutkan:

“Al-Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Fushshilat (41): 44).

Bacaan al-Qur’an tidak hanya menjadi obat mujarab untuk menghilangkan perasaan gundah yang muncul karena perasaan berdosa, namun bacaan al-Qur’an juga mampu mengobati semua ketidakstabilan jiwa dan keguncangan psikis maupun mental.

Ibnu Taimiyah mengungkapkan, “ al-Qur’an adalah obat untuk penyakit yang ada di dalam dada dan berbagai penyakit yang bisa merusak hati maupun dorongan syahwat. Al-Qur’an bisa mendatangkan kejelasan, sehingga mampu menyingkirkan kebatilan dari yang haq. Al-Qur’an bisa menghilangkan penyakit hati yang bisa mengacaukan kemurnian ilmu dan kejernihan persepsi seseorang yang membuat dia tidak bisa melihat sesuatu sesuai dengan hakikatnya (Najati, 2000, hal. 390).

Simpulan

Bagi orang beragama, agama menyentuh bagian yang terdalam dari dirinya, dan psikologi membantu dalam penghayatan agamanya dan membantu memahami penghayatan orang lain atas agama yang dianutnya. Secara lahir agama menampilkan diri dalam bermacam-macam realitas; dari sekedar moralitas atau ajaran akhlak hingga

ideologi gerakan, dari ekspresi spiritual yang sangat individu hingga tindakan kekerasan masal, dari ritus-ritus ibadah dan kata-kata hikmah yang menyejukkan hati hingga agitasi dan teriakan jargon-jargon agama (misalnya takbir) yang membakar masa. Sangat menarik bahwa Nabi Muhammad sendiri mengatakan kemuliaan seorang mukmin itu diukur dari agamanya, kehormatannya diukur dari akalanya, dan martabatnya diukur dari akhlakunya (*karamul mu'mini dinuhu, wa muru'atuhu 'aqluhu wa hasabuhu khuluquhu*), (HR. Ibnu Hibban).

Kajian ilmu tasawuf dan psikologi (kejiwaan) adalah adalah dua hal yang tak bisa dipisahkan, keduanya saling melengkapi antara satu dengan yang lainnya. Psikologi berkonsentrasi pada jiwa manusia, sedang tasawuf berupaya mensucikan jiwa atau hati untuk lebih dekat kepada yang Maha Suci. Para ahli psikologi mencoba memberikan semacam tips untuk mengobati hati, antara lain: mencintai dan menghargai semua hal, semua orang, dan diri sendiri, meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan; selalu bersyukur atas semua karunia yang diterima, selalu bergembira, karena jiwa yang sehat dapat menciptakan tubuh yang sehat pula, dan memahami bahwa di dunia ini tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga hati agar tetap sehat. Salah satu cara menjaga hati adalah dengan mengingat Allah SWT. Orang-orang yang selalu berdzikir mengingat-Nya akan merasa dirinya tenang, jiwanya terlindungi, dan kepribadiannya akan semakin terbentuk (*akhlak al-karimah*), sehingga menjadi pribadi yang sempurna (*insan kamil*). Psikologi humanistik lebih mapan untuk memahami tingkah laku dalam ritual keagamaan. Psikologi humanistik juga lebih selaras dengan apa yang disebut dengan psikologi agama, konsentrasinya terhadap tujuan dan makna kehidupan menjadikannya lebih relevan dalam menganalisa ritus keagamaan dan perannya dalam membentuk moral penganutnya. Sikap penganut agama yang mengeksploitasi ritual ibadahnya dalam rangka pensucian jiwa, untuk lebih dekat terhadap Dzat Yang Maha Suci, mampu dicerna secara ilmiah dengan pendekatan psikologi humanistik. Dalam ranah keislaman, upaya *tazkiyah al nafs* menjadi esensi dari ajaran Islam itu sendiri. Hingga belakangan muncul berbagai aliran tasawuf yang memiliki berbagai corak dan arod khusus, pada intinya mereka bertujuan untuk mendekatkan diri terhadap Illahi.

Referensi

- Abdusshomad, Muhyiddin. 2014. Hujjah NU, Akidah, Amaliah, Tradisi. Surabaya: Khalista.
- Anam, Choirul. 2010. Pertumbuhan dan Perkembangan Nahdlatul Ulama. Surabaya: Duta Aksara Mulia.
- Darajat, Zakiah. 1970. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hakam, A. (2014). K.H Hasyim Asyari dan Urgensi Riyadhah dalam Akhlak dan Tasawuf. *Jurnal Theosofi*, 4, 1.
- Farhan. (2016). Islam dan Tasawuf di Indonesia: Kadenisasi Pemimpin melalui Organisasi Matan. *Jurnal Esoterik*, 2, 1.
- Jalaluddin. 2012. Psikologi Agama, Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kurniawan, A. (2013). Penanaman nilai-nilai Tasawuf dalam Rangka Pembinaan Akhlak di Sekolah melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan. *Jurnal Al-Tahrir*, 3, 1.
- Mahdi, M. (2012). Urgensi Akhlak Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern. *Jurnal Edueksos*, 1, 1.
- Masse, R. A. (2016). Wanita dan Pembinaan Moral (Suatu Analisis Filsafat Akhlak. *Al-Maiyyah*, 9(2), 247–267.
- Meidiana, M. (2017). Memperkuat Konsep Kebebasan Beragama Di Indonesia Sesuai Dengan Pancasila Dalam Mempertahankan Kesatuan Bangsa. *Jurnal Hukum*, 3(1), 32–40.
- Mubarok, Achmad. 2014. Psikologi Dakwah, Membangun Cara Berpikir dan Merasa. Malang: Madani
- Najati, Muhammad Utsman. 2000. Psikologi, dalam Tinjauan Hadits Nabi. Bandung: Mustaqim.
- Nata, Abuddin. 2011. Studi Islam Komprehensif. Jakarta: Kencana.
- Nata, Abuddin. 2012. Metodologi Studi Islam. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syukur, Amin. 2013. Menata Hati agar Disayang Illahi. Jakarta: Erlangga.
- Walgito, Bimo. 2004. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi
- Ulya. (2015). Tasawuf dan Tarekat: Komparasi dan Relasi. *Jurnal Esoterik*, 1, 1.