

## **Konsep Psikoterapi Sufistik Untuk Pembinaan Kesehatan Mental**

**Dianing Prafitri**

*Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia*

*dianing\_prafitri@stainkudus.ac.id*

### **Abstract**

Sufistic psychotherapy that is intended in writing this article is a treatment that nuanced Sufism with the aim to realize a healthy bermental human being. In this study primary sources consisted of literature that directly related to research variables, namely various data about sufistik psychotherapy and mental health. While the secondary sources, namely data related to this research one of them about psychotherapy. This research approach using psychological approach. The psychological approach used as the basis for this research is Sufistic psychotherapy. If faith gave birth to theology of science / kalam, Islam gave birth to the science of shari'ah, then Ihsan gave birth to the science of akhlaq or tasawuf. His theories are tested in the context of therapeutic psychology, workshops in individual development, individual experimentation by inducing altered state of consciousness eg by worship, meditation, hypnosis, etc., including dhikr. The results of this study, seen that can be used as a cure for mental illness, so as to nurture individuals to achieve mental health.

Keywords: sufism psychotherapy, coaching, mental health

## Abstrak

Psikoterapi sufistik yang dimaksudkan dalam penulisan artikel ini adalah pengobatan yang bernuansa tasawuf dengan tujuan untuk mewujudkan manusia yang bermental sehat. Pada penelitian ini sumber primernya terdiri dari literatur yang langsung berkaitan dengan variabel penelitian yaitu berbagai data mengenai psikoterapi sufistik dan kesehatan mental. Sedangkan sumber sekundernya, yakni data-data yang terkait dengan penelitian ini salah satunya tentang psikoterapi. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis yang dijadikan dasar pada penelitian ini adalah psikoterapi sufistik. Kalau iman melahirkan ilmu teologi/kalam, Islam melahirkan ilmu syari'at, maka Ihsan melahirkan ilmu akhlak atau tasawuf. Teori-teorinya diuji dalam konteks psikologi terapi, bengkel dalam perkembangan individual, eksperimentasi individual dengan menginduksikan keadaan kesadaran yang berubah misalnya dengan beribadah, meditasi, hipnosis, dan lain-lain termasuk di dalamnya adalah dzikir. Hasil dari penelitian ini, terlihat bahwa psikoterapi sufistik dapat digunakan sebagai penyembuhan penyakit mental, sehingga dapat membina individu untuk mencapai kesehatan mental.

Kata kunci: psikoterapi sufistik, pembinaan, kesehatan mental

## Pendahuluan

Pada hakikatnya, tasawuf merupakan disiplin yang terkait erat dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia. Untuk itu, dalam substansi pembahasannya, tasawuf selalu membicarakan persoalan yang berkisar tentang jiwa manusia, berikut soal pemeliharaan kesehatan, pembinaan, dan penyuciaannya. Tujuan dalam upaya membuat psikologi sufi sebagai bangunan *integralictic* (*ruh, qalb, aql, dan nafs*) dalam psikologi sufistik (U. Ahmad, 2013, hal. 1). Mengingat adanya hubungan yang relevan antara tasawuf dan ilmu jiwa (psikologi), terutama ilmu kesehatan mental, disiplin tasawuf tidak lepas dari kajian tentang kejiwaan dan kesehatannya.

Jurnal yang berjudul "Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik", artikel yang ditulis oleh Dewi Ainul Mardiyah (2012, hal. 4) membahas tentang terapi psikospiritual, terapi ini sangat diperlukan bagi manusia, karena manusia tidak dapat lepas dari dimensi spiritual, karena pada dasarnya manusia memiliki fitrah ber-Tuhan. Sehingga manusia tidak dapat hidup tanpa adanya Tuhan dan selalu ingin merasa dekat

dekat dengan Tuhan. Spiritual manusia yang bersifat luhur diyakini dapat membimbing manusia sehingga dapat menjalani hidup yang selaras, harmonis, menyatu dengan alam semesta, dan dekat dengan Tuhan. Ada berbagai usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan spiritual (terapi psikospiritual), seperti yang telah dilakukan oleh para sufi diantaranya dengan berpuasa, mengasingkan diri, adab, dan mengingat Tuhan. Cara-cara tersebut sangat membantu dalam meningkatkan spiritualitas dan juga mampu menyembuhkan penyakit fisik dan psikis.

Jurnal yang berjudul “Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf”, artikel yang ditulis oleh M. Amin Syukur (2016, hal. 20) ini mengungkap tentang sufi healing, yaitu terapi di dalam literatur tentang sufisme. Kajian ini memfokuskan pada perilaku berasosiasi dengan sufi healing atau pencegahan penyakit baik secara fisik maupun mental, dan kemudian menentukan aspek-aspek yang mendukung terapi rasional dan empirik. Hasil yang diperoleh dari kajian ini adalah penemuan *treatment* alternatif atau preventif terhadap penyakit secara tepat yang sesuai dengan tuntutan masyarakat saat ini. Ditemukan bahwa sufi healing merupakan bentuk terapi alternatif yang dilakukan dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai cara *treatment* atau pencegahan. Metode ini telah dikenal dalam masyarakat sejak Islam dan sufisme berkembang. Rujukan ilmiah dari mengenai sistem kerja dan pengobatannya dapat ditemukan dalam berbagai teori psikologi transpersonal, dimana kesadaran menjadi fokus kajian. Secara medis, pengobatan ini disebut *psycho-neurons-endocrine-immunology* yang kesimpulannya adalah adanya hubungan antara pikiran dan tubuh dalam kesehatan manusia.

Penelitian ini, berbeda dengan penelitian terdahulu yang akan di bahas oleh penulis. Karena penulis dalam hal ini akan memfokuskan pada konsep psikoterapi sufistik untuk pembinaan kesehatan mental. Teknik-teknik psikoterapi ini diramu dengan muatan-muatan ke-Islaman, yakni psikoterapi yang bernuansa sufistik. Pentingnya penelitian ini adalah untuk mengetahui, dan membandingkan antara data yang dihasilkan dari penelitian dengan fakta yang terjadi di masyarakat. Memecahkan masalah yang terjadi di masyarakat. Memberikan jawaban dan solusi yang tepat bagi masyarakat.

## Metode

Penelitian ini jenis penelitian kualitatif yang didasarkan pada data-data literatur kepustakaan, maka pola berfikir yang diperoleh oleh peneliti adalah pola berfikir deduktif induktif. Sebagaimana diketahui bahwa suatu penelitian paling tidak memiliki dua sumber data, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Pada penelitian ini sumber primernya terdiri dari literatur yang langsung berkaitan dengan variabel penelitian yaitu berbagai data mengenai psikoterapi sufistik dan kesehatan mental. Sedangkan sumber sekundernya, yakni data-data yang terkait dengan penelitian ini salah satunya tentang psikoterapi. Kedua sumber tersebut akan dikoreksi dan diteliti seperlunya, sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Semua data telah terkumpul, baik data primer maupun data sekunder, akan diidentifikasi dan diklarifikasikan sesuai dengan variabel-variabel penelitian.

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis yang dijadikan dasar pada penelitian ini adalah psikoterapi sufistik. Hal ini dikarenakan, secara spesifik penelitian agama, terutama pada persoalan kejiwaan senantiasa diarahkan pada bidang psikologi Islam tersebut. Psikologi Islam merupakan corak psikologi yang berlandaskan citra manusia menurut Islam. Yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ekspresi pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dimensi spiritual dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keagamaan. Sufisme sendiri lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam yaitu iman, Islam, dan ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi/kalam, Islam melahirkan ilmu syari'at, maka Islam melahirkan ilmu akhlak atau tasawuf. Teori-teorinya diuji dalam konteks psikologi terapi, bengkel dalam perkembangan individual, eksperimentasi individual dengan menginduksikan keadaan kesadaran yang berubah misalnya dengan beribadah, meditasi, hipnosis, dan lain-lain termasuk di dalamnya dzikir. Sehingga psikoterapi sufistik dapat dijadikan sebagai sarana dalam membina kesehatan mental.

Pembicaraan tentang pembinaan kesehatan mental dimulai dari sudut pandang pentingnya peranan tasawuf dalam kehidupan masyarakat. Paham tasawuf mulai mendapat tempat dikalangan masyarakat ketika manusia mulai merasakan kekeringan batin, dan sufisme itu sendiri banyak dipandang sebagai alternatif jawaban terhadap konflik yang dihadapi.

Menurut Komarudin Hidayat, ada tiga tujuan dalam memasyarakatkan paham sufisme. *Pertama*, turut serta terlibat dalam berbagai peran menyelamatkan kemanusiaan dari kondisi kebingungan akibat hilangnya nilai-nilai kemanusiaan. *Kedua*, diperkenalkan literatur atau pemahaman aspek esoteris (kerohanian) Islam, baik terhadap masyarakat Islam, khususnya terhadap masyarakat Barat. *Ketiga*, untuk memberikan penegasan kembali bahwa sesungguhnya aspek esoteris Islam adalah sufisme yang merupakan jantung ajaran Islam, sehingga jika wilayah ini kering dan tidak berdenyut, maka keringlah aspek-aspek lain ajaran Islam (Hidayat, 2014, hal. 89).

Tasawuf dipandang sebagai alternatif terapi (pengobatan) terhadap jiwa-jiwa yang sakit dan kering dari nilai spiritualitas. Di dunia barat, orang mengenal pengobatan masalah-masalah kejiwaan dengan istilah psikoterapi. Di dunia Islam juga dikembangkan pendekatan teknik-teknik psikoterapi ini diramu dengan muatan-muatan keislaman. Kemudian dikenalkan dengan istilah *Psikoterapi Islam*. Belakangan ini ternyata psikoterapi Islam mengalami perkembangan yang lebih jauh, terutama pada disiplin ilmu tasawuf. Karena masalah psikoterapi Islam ini lebih jauh berkembang di dunia tasawuf, yakni psikoterapi yang bernuansa sufistik (spiritual). Meskipun sifatnya masih berada dalam wacana psikoterapi Islam, sekarang psikoterapi tasawuf lebih dikembangkan dengan menggunakan penerapan metode sufistik. Untuk itulah, penyebutan istilah psikoterapi Islam sering disamakan dengan psikoterapi sufistik, apabila dilihat dalam aspek spiritualitasnya.

### **Pengertian Psikoterapi Sufistik**

Dalam perspektif bahasa, kata “psikoterapi” berasal dari kata *psyche* dan *therapy*. *Psyche* mempunyai beberapa arti, berikut ini.

*Pertama*, Jiwa dan hati, Dalam metodologi Yunani, *psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan sebagai gadis, sedangkan kupu-kupu merupakan symbol keabadian. *Kedua*, Roh, akal, dan diri. Menurut Freud, *psyche* merupakan pelaksanaan kegiatan psikologis yang terdiri atas bagian sadar (*conscious*) dan bagian tidak sadar (*unconscious*).

Dalam bahasa Arab, *psyche* dapat dipadankan dengan *nafs* dengan bentuk jamaknya *anfus* atau *nufus*. Ia memiliki beberapa arti, diantaranya; jiwa, roh, darah,

jasad, orang, diri, dan sendiri (Adz-Dzaky, 2001, hal. 98). Adapun kata *therapy* (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan atau penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata *therapy* sepadan dengan Firman Allah SWT yang memuat kata “*syifa* terdapat dalam QS. Yunus[10]: 57”:

*Artinya:*

*“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh untuk penyakit yang ada di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin).”*

Psikoterapi ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau personal.

Lewis Wolberg MD, dalam bukunya *The Technique of Psychotherapy*, mengatakan bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dan seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: pertama, menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala-gejala yang ada. Kedua, Merehabilitasi tingkah laku yang rusak, dan ketiga Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif (Lewis R Worberg, 1953, hal. 102). Psikoterapi yang lahir pada pertengahan dan akhir abad yang lalu, dilihat secara etimologi, dalam arti sempit adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang. Perawatan terhadap teknik psikoterapi adalah perawatan yang secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologis terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian. Sedangkan menurut Singgih D. Gunarso mengatakan bahwa psikoterapi dirumuskan sebagai bentuk khusus dari interaksi, ia mencari bantuan psikologi dan terapis. Pada pasien melalui interaksi dengan menggunakan dasar psikologi untuk membantu meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dengan kemampuannya untuk mengubah pikiran, perasaan, dan tindakannya (Gunarso, 2004, hal. 155).

Pada pengertian di atas, terlihat bahwa psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu,

memertahankan dna mengembangkan integritas jiwa agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungan. Istilah psikoterapi mengandung arti ganda. Psikoterapi ialah cara pengobatan terhadap masalah emosional seorang pasien yang dilakukan oleh seorang yang terlatih dalam hubungan professional secara suka rela, dengan maksud menghilangkan, mengubah atau menghambat gejala-gejala yang ada, mengoreksi perilaku yang terganggu, dan mengembangkan pertumbuhan kepribadian secara positif. Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Adapun psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral atau fisik melalui bimbingan dan pengajaran Allah swt., malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, atau ahli waris para Nabi-Nya (Adz-Dzaky, 2001, hal. 222). Berkaitan dengan hal itu, kaum sufi menambahkan psikoterapi Islam dengan muatan spiritual. Dengan konteks inilah, psikoterapi Islam yang kini berkembang tampak memiliki muatan tasawuf. Untuk itu, psikoterapi sufistik ini sering disamakan dengan pengobatan spiritual.

Pengobatan spiritual atau terapi sufistik menjadi penting di era modern sekarang ini. Bahkan beberapa ahli kedokteran jiwa meyakini bahwa penyembuhan penyakit pasien atau klien dapat dilakukan dengan cepat jika menggunakan metode-metode yang berdasarkan spiritual keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakannya ke arah pencerahan batinnya atau pencerahan spiritual, yang pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuhan dari penyakit yang diderita.

Kaitannya dengan medis, menurut Dadang Hawari, dari semua ilmu kedokteran dan dua cabang yang sangat berdekatan dengan persoalan agama, yaitu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*); demikian juga dengan psikologi. Bahkan untuk mencapai derajat sejahtera (*well being*) pada diri manusia maka terdapat titik

temu antara psikiatri/psikologi/kesehatan jiwa disatu pihak dengan pihak lain (Hawari, 2002, hal. 90).

## Objek dan Metode Psikoterapi Sufistik

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan, atau pengobatan psikoterapi Islam adalah manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan atau yang menyangkut dengan gangguan pada berikut ini:

*Pertama*, Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan, seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan mudharat serta yang hak dan batil. Firman Allah swt. dalam QS. Al-Baqarah [2]: 44.

*“Mengapa kamu menyeru orang lain berbuat kebaikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu senantiasa membaca kitab, apakah kamu tidak berakal dan (berpikir).”*

*Kedua*, Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah roh, semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, dan menyangkut nilai-nilai transedental. Seperti halnya syirik (menduakan Allah), nfac, fasik, dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam roh, alam malakut dan alam ghaib. Semua itu akibat pengingkaran kepada Allah swt. Firman Allah swt. dalam QS. An-Nisa [4]: 48.

*“Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa seseorang yang berbuat syirik (menduakan) kepada-Nya, dan Dia akan mengampuni selain dari perbuatan syirik kepada siapa saja yang Dia kehendaki. Dan barang siapa yang berbuat syirik kepada Allah, maka benar-benar ia telah berbuat dosa besar.”*

*Ketiga*, Moral (akhlak), yaitu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan. Sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertindak laku, dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa. Allah swt. berfirman dalam QS. Al-Ahzab [33]: 21.



“*Sesungguhnya benar-benar telah terdapat pada diri Rasulullah itu suatu keteladanan yang baik bagimu, bagi siapa yang senantiasa mengharap Allah dan hari akhir, sedangkan dia telah banyak mengingat Allah*”.

*Keempat*, Fisik (jasmaniah). Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan pendekatan psikoterapi sufistik, kecuali atas izin dari Allah swt. Adakalanya sering dilakukan secara kombinasi terapi medis atau ilmu kedokteran pada umumnya. Terapi fisik (jasmaniah) yang paling berat dilakukan oleh psikoterapi Islam adalah bila penyakit itu disebabkan oleh dosa-dosa dan kedurhakaan atau kejahatan yang telah dilakukan oleh seseorang (Solihin, 2004, hal. 41–42).

Menurut M. Hamdani Bakhran Adz-Dzaky (2001) sebagai suatu ilmu psikoterapi Islam harus mempunyai metode Islam harus mempunyai metode agar fungsi dan tujuan esensi ilmu dapat dicapai dengan baik, benar, dan ilmiah. Artinya dapat memberikan manfaat bagi umat manusia dan benar karena kebenaran Illahiyah. Adapun metode yang dipakai oleh psikoterapi Islam adalah sebagai berikut:

*Pertama*, Metode ilmiah (*method of science*) adalah metode yang selalu dan sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesis, dibutuhkan kebenaran secara empiris di lapangan. Dalam mencapai kesempurnaan paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian hipotesis itu, metode ilmiah sangat dibutuhkan, dengan teknik-teknik, seperti interview (wawancara), eksperimen, observasi (pengamatan), tes dan survei di lapangan.

*Kedua*, Metode keyakinan (*method of tenacity*) adalah metode yang berdasarkan keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seorang peneliti. Keyakinan ini dapat diperoleh melalui keyakinan *ilmu al-yaqin*, yaitu ilmu keyakinan yang diperoleh melalui ilmu secara teoritis. *‘Ain al-Yaqin*, yaitu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan secara langsung tanpa perantara. *Haqq al-yaqin*, yaitu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan penghayatan pengalaman (empiris). Artinya peneliti sekaligus menjadi pelaku dan peristiwa dari penelitiannya. Inilah keyakinan yang sesungguhnya. *Kamal al-yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang sempurna dan lengkap karena dibangun atas keyakinan berdasarkan hasil pengamatan dan penghayatan teoretis (*haqq al yaqin*), aplikatif (*‘ain al-yaqin*), dan empiric (*haqq al-yaqin*).

*Ketiga*, Metode otoritas (*method of authority*), yaitu metode yang menggunakan otoritas yang dimiliki oleh seorang peneliti atau psikoterapis, berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengaruh positif. Atas dasar itulah, seorang psikoterapis mempunyai hak penuh untuk melakukan tindakan secara bertanggung jawab. Seorang terapis yang mempunyai otoritas tinggi, sangat membantu dalam mempercepat proses penyembuhan terhadap suatu penyakit atau gangguan yang sedang diderita oleh seseorang. Sebaliknya, bila tidak memiliki otoritas, yaitu wewenang dan keahlian untuk melakukan suatu tindakan dengan baik dan benar, tindakan psikoterapis akan mendatangkan bahaya dan kesengsaraan bagi orang, bahkan akhirnya merugikan diri sendiri.

*Keempat*, Metode intuisi atau ilham (*method of intuition*), adalah metode berdasarkan ilham bersifat wahyu yang datangnya dari Allah swt. Metode ini sering dilakukan seorang sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah swt., dan mereka memiliki pandangan batin yang tajam (*bashirah*), serta mampu menyingkap alam keghoiban (Adz-Dzaky, 2001, hal. 248).

Adapun metode yang digunakan para kaum sufi dalam melakukan proses penyucian diri dan evolusi secara spiritual tidak hanya bertujuan untuk memberikan peningkatan kualitas dari esensi manusia, yaitu penemuan jati diri dan citra diri yang mulia dan suci (Nurhayati, 2014, hal. 26).

## **Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam**

Psikoterapi Islam mempunyai fungsi dan tujuan, yaitu sebagai berikut ini pertama, Fungsi pemahaman (*understanding*), memberikan pemahaman atau pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dari problematika itu secara baik, benar, dan mulia, khususnya terhadap gangguan mental, kejiwaan, spiritual, dan moral serta problematikanya. Di samping itu memberikan pemahaman pula bahwasannya ajaran Islam (Al-Qur'an dan As-Sunnah) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan berbagai problematika yang berkaitan dengan pribadi manusia dengan Tuhannya, pribadi manusia dengan dirinya sendiri, dan pribadi

manusia dengan lingkungan sosialnya. Allah swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]:  
2.

*“Kitab itu tiada keraguan di dalamnya, sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa”*

*Kedua*, Fungsi pengendalian (*control*), memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah SWT sehingga tidak akan keluar dari hal kebenaran, kebaikan, dan kemanfaatannya. Potensi dan pengendalian diri itu dapat dipahami secara tersirat dari pesan ayat Allah swt. dalam QS. Al-Baqarah [2]; 155-156.

*“Dan sesungguhnya kami benar-benar menguji kamu dengan sesuatu yang dapat mendatangkan rasa takut, lapar, kekurangan harta benda, dan buah-buahan dan sampaikanlah berita gembira kepada para penyabar. Yaitu orang-orang yang apabila suatu bencana telah menimpa mereka, mereka mengatakan, sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya-lah kami akan kembali.”*

*Ketiga*, Fungsi peramalan atau analisis ke depan (*prediction*). Dengan ilmu, seseorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejaidian, dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu yang akan terjadi, seseorang dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antisipasi, baik peristiwa itu akan membawa manfaat atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia. Allah swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]: 28.

*“Dan bertakwalah kamu kepada Allah, niscaya Allah akan senantiasa mengajarmu, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”*

*Keempat*, Fungsi pengembangan (*development*), mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika Ketuhanan menuju keinsanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empirik. Bahkan bagi yang mempelajari dan mengaplikasikan ilmu ini, ia pun berarti melakukan proses pengembangan eksistensi keinsanannya menuju esensi yang sempurna.

*Kelima*, Fungsi pendidikan (*education*), hakikat pendidikan adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Misalnya, dari keadaan yang tidak tahu menjadi tahu, dari buruk menjadi baik. Fungsi utama dari kedatangan Nabi dan Rasul adalah memberikan pendidikan kepada seluruh umat manusia agar menjadi pandai, kritis, dan brilian. Dengan potensi itu seseorang dapat menjadi manusia yang unggul dan sempurna (*insan kamil*) di mata Tuhannya.

Di samping fungsi-fungsi utama tersebut, masih ada fungsi yang bersifat spesifik, yaitu sebagai berikut:

*Pertama*, Fungsi pencegahan (*prevention*), dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan terhindar dari hal-hal, keadaan, atau peristiwa yang membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual, atau moralnya. Sebab ilmu akan menimbulkan potensi preventif sebagaimana yang telah diberikan oleh Allah swt. kepada hamba-hamba yang dikehendaknya. Seperti Nabi Muhammad saw., beliau memperoleh ke ma'shUMAN, yaitu potensi pencegahan dari segala sesuatu yang dapat membahayakan esensi dan eksensial dirinya.

*Kedua*, Fungsi penyembuhan atau perawatan (*treatment*). Psikoterapi Islam akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan, dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap gangguan mental spiritual dan kejiwaan, seperti dengan berdzikrullah, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai. Dengan berpuasa, akal, pikiran, hati nurani, jiwa dan moral menjadi bersih dan suci. Dengan sholat dan membaca shalawat Nabi Muhammad saw., spirit dan etos kerja bersih dan suci dari gangguan setan.

*Ketiga*, Fungsi penyucian dan pembersihan (*sterilisasi* atau *purification*). Psikoterapi Islam melakukan upaya penyucian diri dari dosa dan kedurhakaan dengan penyucian najis (*istinja'*), penyucian yang suci atau fitri (sholat taubat) dan penyucian Yang Mahasuci dengan *dzikrullah* mentauhidkan Allah (Adz-Dzaky, 2001, hal. 270).

Adapun tujuan dari psikoterapi Islam adalah pertama, memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniah, sehat mental, spiritual, dan moral, atau sehat jiwa dan raganya. *Kedua*, menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani. *Ketiga*, mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja. *Keempat*, meningkatkan kualitas keimanan,

keislaman, keihisan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata. Kelima, mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri dan citra diri serta Dzat yang Mahasuci yaitu Allah swt. (Daradjat, 2004, hal. 78). Tujuan psikoterapi pada umumnya adalah mengembangkan kehidupan dengan mental yang sehat (*mental health*). Sedangkan tujuan akhir agama adalah meningkatkan keimanan (*faith*) dan menyelamatkan rohani (*spiritual salvation*). Walaupun keduanya mempunyai tujuan utama yang berlainan, yang satu berdimensi psikologis dan yang lain berdimensi spiritual, tetapi keduanya saling berhubungan (Bastaman, 2002, hal. 131).

## **Teori Pembinaan Kesehatan Mental**

### *Tolok Ukur Kesehatan Mental*

Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut: pertama, sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti dapat mengenal dirinya secara baik. Kedua, pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik. Ketiga, Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. Keempat, otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas. Kelima, persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial. Keenam, kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

Jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, kuat bekerja, serta badan selalu sehat dan nyaman. Adapun mentalitas yang sehat memiliki ciri-ciri posisi pribadi yang harmonis dan seimbangan, baik ke dalam diri sendiri, maupun keluar yaitu terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat, antara lain sebagai berikut: pertama, ada koordianasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan- perubahan sosial yang serbacepat. Kedua, memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif

kepada masyarakat. Ketiga, senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada trasendensi diri, berusaha untuk melebihi kondisinya yang sekarang. Keempat, bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (Kartono, 2000, hal. 82).

Hasan Langgunung (1986) menyatakan ada empat kriteria yang biasa digunakan dalam menentukan sehat dan normal. *Pertama*, kaidah statistik. Dalam kaidah statistik, sehat tidaknya mental seseorang diukur dengan angka-angka statistic. Penggunaan kaidah statistik ini didasarkan pada fakta seseorang, baik dari segi jasmani, intelektual atau emosi, kemudian fakta-fakta itu dituangkan dalam table statistik. Tabel itu menunjukkan bahwa kebanyakan orang akan mencapai angka pertengahan (sederhana) dari setiap item yang dinilai. Adapun tingkat kesehatan mental yang sangat tinggi atau yang berada di bawah normal mencapai angka yang lebih kecil. Kaidah statistik sangat lazim digunakan untuk mengukur benda-benda. Oleh karena itu, meskipun metode ini dapat dipakai, banyak ahli meragukan keakuratan ukuran ini.

*Kedua*, kriteria norma sosial. Kriteria ini menyatakan bahwa normal atau sehat mentalnya adalah orang yang mengikuti pola-pola tingkah laku, sikap sosial, dan nilai-nilai yang telah disepakati oleh masyarakat sebagai norma-norma sosial. Kriteria ini sangat cocok dengan madzhab behaviorisme. Teori ini sangat lemah jika diterapkan pada orang yang hidup di lingkungan masyarakat yang sakit, karena ukuran yang normal adalah apabila memiliki tingkah laku yang sakit (*pathological*).

*Ketiga*, tingkah laku ikut-ikutan. Menurut kriteria ini, sehat mental tidak diukur dengan kepatuhan seseorang terhadap norma-norma sosial seperti kriteria kedua di atas, tetapi pada keseimbangan menentukan pilihan untuk mengikuti atau pura-pura mengikuti, bahkan menentang dengan alasan bahwa sikap itu menghilangkan potensi-potensi dirinya dengan alasan bahwa sikap itu menghilangkan potensi-potensi dalam jiwanya dan potensi masyarakatnya. Menurut teori ini, seseorang mengikuti atau menentang norma-norma sosial bukan hanya dipengaruhi oleh factor kepribadiannya, tetapi juga oleh faktor interaksi antarindividu dan antar kelompok interaksi dan masalah yang menjadi tumpuan pada saat ia mengikuti dan menentang. Dalam suasana

tertentu, seseorang mungkin mengikuti norma-norma sosial dan dalam suasana lain, ia menentangnya.

*Keempat*, kriteria lain. Semua teori mungkin ada benarnya, tetapi tidak terhindar dari kekurangan, apalagi jika digunakan untuk mengukur kesehatan mental seseorang, antara lain, pertama, apakah seseorang menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya?. Kedua, apakah jarak antara aspirasi dan potensi yang secara realistis dimiliki oleh orang itu sesuai?. Ketiga, apakah seseorang memiliki keluwesan dalam hubungannya dengan orang lain?. Keempat, apakah seseorang memiliki keseimbangan emosi?. Kelima, apakah seseorang memiliki spontanitas yang sesuai?. Keenam, apakah seseorang berhasil menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain?. (Langgulang, 1986, hal. 101).

Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 1959) memberikan kriteria jiwa dan mental yang sehat, sebagai berikut, pertama, dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya. Kedua, memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya. Ketiga, merasa lebih puas memberi daripada menerima. Keempat, secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas. Kelima, berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan. Keenam, menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari. Ketujuh, menjerumuskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif. Kedelapan, mempunyai rasa kasih sayang yang besar. Sementara itu, menurut Achmad Mubarak (2000) memberikan tolok ukur bagi orang yang sehat mentalnya, yaitu mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup. Orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga, dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara membawa dirinya dan orang lain pada kebahagiaan. Di samping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas sehingga terhindar dari kegelisahan dan gangguan jiwa dan moralnya selalu terpelihara.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman (2002) ada empat pola wawasan kesehatan jiwa yang masing-masing orientasinya sebagai berikut: Pertama, Pola wawasan yang berorientasi simptomatis. Pola wawasan berorientasi simptomatis. Pola wawasan yang berorientasi simptomatis menganggap bahwa hadirnya gejala (*symtoms*) dan keluhan (*complaints*) merupakan tanda adanya hilangnya atau berkurangnya gejala

dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan dan penyakit tertentu. Dan, hal ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian, kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan seperti neurosis, gangguan kepribadian, atau penyakit kejiwaan tertentu (psikosis).

*Kedua*, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri. Berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini, penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif daam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terbawa-bawa situasi.

*Ketiga*, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (human qualities), seperti kreativitas, rasa humor, rasa tanggung jawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini, sehat mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam pengembangan kulaitas-kualitas insani ini, perlu dikembangkan norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut, karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik da nada yang buruk.

*Keempat*, pola wawasan yang berorientasi agama. Berpandangan bahwa agama atau kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa diperoleh akibat dari keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan serata penerapan tuntunan-tuntunan keagamaan hidup.

Secara operasional, tolok ukur kesehatan jiwa atau kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yakni pertama, Bebas dari gangguan-gangguan penyakit kejiwaan. Kedua, Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan. Ketiga, Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sifat-sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Keempat, Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan



berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari (Bastaman, 2002, hal. 132). Tolok ukur seseorang yang benar-benar sehat mentalnya yaitu orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama sehingga kehidupannya itu dijalannya sesuai dengan tuntunan agama.

Pertama, Pengertian Pembinaan Kesehatan Mental. Sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, pengertian kesehatan mental juga mengalami kemajuan. Dahulu, pengertian kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, sehingga ada yang membatasi arti kesehatan mental pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal kesehatan mental sangat diperlukan oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan hidup. Istilah kesehatan jiwa atau mental telah populer di kalangan orang yang terpelajar sebagai mana ilmu jiwa lainnya. Banyak ahli yang memberikan pengertiannya. Dadang Hawari berpendapat bahwa kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Hawari, 2002, hal. 12).

Dzakiah Darajat memberikan pengertian kesehatan mental, yaitu sebagai berikut ini, pertama, Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Kedua, Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan tempat ia hidup. Ketiga, Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Keempat, Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara berbagai fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa dengan semua unsurnya mendorong seseorang untuk bertindak menyesuaikan seseorang dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan dan penyakit jiwa, sehingga ia dapat memanfaatkan semua potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin demi terwujudnya kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

Mustafa Fahmi berpendapat kesehatan jiwa adalah terbebasnya seseorang dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan jiwa. Kesehatan jiwa adalah keadaan yang mendorong seseorang dengan cara aktif, luas, lengkap, tidak terbatas, untuk menyesuaikan diri dengan dirinya dan dengan masyarakat lingkungannya. Hal ini membawanya dalam kehidupan yang serasi, dan terhindar dari kegoncangan, serta penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan dalam dirinya tidak terdapat tanda-tanda yang menunjukkan ketidakserasian sosial. Dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar. Sebaliknya, ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi, dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan. Indikasi jiwa (mental) yang sehat dalam konsep Islam, yaitu apabila seorang hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan, dan pembelajaran jiwa (mental), ia akan mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integrasinya jiwa *muthmainnah* (yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang merindhai), dan jiwa yang *mardhiyah* (yang diridhai).

Jiwa *muthmainnah* adalah jiwa yang selalu mengajak kembali pada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Etos kerja dan kinerja akal dan pikiran, qalbu, indrawi, dan fisiknya senantiasa dalam qudrat dan iradat Tuhan-Nya Yang Mahakudus dan Agung. Jiwa *radhiyah* adalah jiwa yang tulus, bening, lapang dada segala ujian dan cobaan yang dating dalam hidup dan kehidupannya. Adapun jiwa *mardhiyyah* adalah jiwa yang telah memperoleh gelar kehormatan dari Allah SWT dan dengan gelar itu, keimanan, keislaman, keihisan, dan ketauhidannya tidak akan pernah mengalami erosi, dekadensi dan distorsi.

Peranan ajaran Islam dapat membantu seseorang dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran Islam, seseorang dapat pula memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Individu yang berlebihan dalam memusatkan perhatian dan energy psikisnya pada kepentingan dirinya sendiri memerlukan terapi dan pembinaan kesehatan mental, yaitu melalui kesibukan hubungan dengan Tuhan berupa ibadah dan hubungan dengan lingkungannya melalui kesibukan bekerja dan kegiatan lain.

Orang yang sehat mentalnya berusaha membina kesehatannya dengan memandang manusia sebagaimana adanya, artinya memandang manusia sebagai satu kesatuan psikosomatis, kesatuan jiwa dan raga atau kesatuan jasmani rohani secara utuh. Hilangnya gangguan mental merupakan tujuan psikoterapi. Mental yang sehat merupakan tujuan psikoterapi. Mental yang sehat merupakan tujuan kesehatan mental. Apabila psikoterapi menangani orang yang sakit untuk disembuhkan, kesehatan mental menangani orang sehat untuk dibina agar tidak jatuh menjadi sakit mental. Kedua ilmu itu saling berkaitan. Psikologi dan agama merupakan dasar atau landasan dan sekaligus sebagai alat, baik untuk menyembuhkan gangguan mental maupun untuk pembinaan kesehatan mental. Dengan psikoterapi, baik agama maupun psikologi, berusaha membentuk, mengolah, membina dan mengembangkan kepribadian yang utuh dan mantap.

Agama dipandang sebagai metode yang paling baik untuk membentuk dan membina kepribadian yang utuh, karena tujuan kegiatan beragama adalah mencapai derajat kehidupan dan akhlak yang lebih baik. Tujuan kehidupan beragama seseorang adalah mengabdikan kepada Tuhan dengan sempurna. Pengabdian itu sendiri tidak pernah lengkap dan sempurna. Oleh karena itu, pengabdian merupakan perekat atau pemersatu paling baik dari kepribadian dalam kehidupan seseorang.

## **Pendekatan Psikoterapi Sufistik untuk Pembinaan Pribadi Bermental**

### **Sehat**

Secara implisit, medan psikoterapi Islam sudah lahir sejak abad ke-6 M, yaitu sejak al-Qur'an diwahyukan kepada Rasulullah SAW yang disertai dengan petunjuk-petunjuk Rasulullah SAW dengan hadits-haditsnya. Adapun kehadiran para sufi berupaya membina rohani atau jiwa individu-individu yang menjadi *abidin* terhadap *ma'bad*-nya yang berlandaskan al-Qur'an dan Hadits. Psikoterapi Barat, yang tidak menyertakan agama sebagai sumber, ternyata kurang memnuaskan ahli-ahli psikologi. Sejak Socrates, tidak ada pakar yang ingin membawa agama dalam dunia psikoterapi. Hingga abad ke-19, agama belum juga dijadikan acuan bagi dunia psikoterapi Barat. Namun, pada akhir ke-19, mereka menyadari dan berpaling pada pentingnya agama untuk diaplikasikan pada dunia psikoterapi. Kini, organisasi para pakar psikoterapi

menyertakan agama sebagai salah satu alternatif dalam upaya mencari solusi sebagai cara pengobatan psikiater dalam menangani masalah kejiwaan.

APA (*American Psychiatric Association*) tahun 1995, *American Personal Guidance Association*, dan juga WHO menyertakan organisasinya pada suatu bagian structural yang menangani agama dalam upaya psikoterapi. Psikoterapi Islam selalu merujuk pada ajaran agama sebagai landasan fundamental yang tidak dapat diabaikan. Hal ini karena Islam, segala faktor yang menyangkut seperti *ta'abbud* kepada *ma'bud* dari *abdi*-Nya sudah diatur sedemikian rupa dengan menyertakan aspek lahiriyah dan bathiniyah, dan agama sudah memberi rambu-rambu amalan baik dan amalan buruk. Adapun dalam *ta'abbud*, rohani individu harus dijaga agar tidak terkontaminasi oleh amal *sayyi'at* (buruk).

Setiap perubahan yang tidak dilandasi oleh pegangan hidup yang kuat akan menimbulkan krisis. Sebab, hilangnya keyakinan dan ketidakpastian menyebabkan kesangsian, kebimbangan melahirkan kegelisahan, dan akhirnya memunculkan rasa ketakutan, maka dari itu seorang Muslim dituntut untuk bersih dari perbuatan buruk walau sekecil apa pun. Agama sudah memberi petunjuk arah yang dituju seseorang untuk mencapai *mardhatillah* (ridha Allah). Salah satunya adalah dengan tasawuf (Tamami, 2011, hal. 155). Tasawuf merupakan jalan untuk memperoleh kesucian diri sehingga jiwa selalu terjaga dan terlindungi dari dosa, baik dalam keadaan sadar maupun dalam keadaan lalai atau lengah. Dengan tasawuf inilah, individu akan mendapat kesehatan jiwa yang *muthmainnah* (tenang) dan *radhiyatan mardhiyyah* (ridha dan diridhai).

Pendekatan dalam psikoterapi tasawuf berorientasi untuk menghindari individu dari segala yang merugikan mental. Pendekatan ini dilakukan dalam upaya perawatan atau pengobatan yang ditujukan kepada penderita kemerosotan mental. Dengan demikian dalam kehidupan bermasyarakat, setiap individu mampu menghadapi gejala apa pun yang menimpa dirinya. Jadi yang lebih menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis, apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidup dengan tenang dan wajar. Ia selalu menyandarkan segala urusan hidup kepada sang Maha Kuasa karena Dia-lah yang berhak menentukan jalan hidup

seluruh umat manusia, manusia hanya berhak berusaha dan Tuhanlah yang menentukan. Ia selalu bersikap sabar, tabah, dan tawakkal dalam menghadapi segala kesulitan dan rintangan dalam hidup (Noer, 2013, hal. 204).

### **Kesehatan Mental dalam Perspektif Tasawuf**

Pembicaraan masalah mental tidak dapat dipisahkan dengan masalah spiritual yang mengandung makna semangat yang tumbuh dari individu hingga dapat diketahui potensi dirinya dan tampak energi fisiknya sebagai jasmani yang energik. Masalah mental dan spiritual tercakup dalam jiwa karena gambaran segala sifat, watak, pembawaan ada pada jiwa. Dalam pandangan tasawuf, jiwa manusia mencakup unsur-unsur roh, akal, nafs, dan qalb. Untuk itu kesehatan mental adalah kesehatan yang mencakup totalitas rohani yang mencakup unsur-unsur tersebut (Hanurawan, 1999, hal. 10).

Dalam tasawuf, roh itu bagaikan lampu, sedangkan kehidupan laksana cahaya. Gerakan roh dan penyebarannya ke seluruh tubuh bagaikan gerakan lampu di dalam rumah. Inilah yang dimaksudkan dengan kata “roh” oleh para dokter, yang ingin membimbing roh menuju wilayah suci, tidak menerima makna ini. Arti kedua dari makna roh adalah *latifatul mudriqah* atau sebuah organ pengetahuan. Inilah yang disebut al-Qur'an, “*katakanlah bahwa roh itu urusan Tuhan!*” (QS. Al-Isra [17]: 85).

Gambaran mental pada tiap individu berbeda, seperti halnya berbedanya sidik jari atau wajah setiap manusia, meskipun banyak kemiripan di antara manusia., tidak sama persis di segala aspek. Namun demikian, mental seseorang dapat diketahui secara global dapat diketahui secara global pada tingkah lakunya karena tingkah laku memberi arti dan bahasa tersendiri pada tingkatan mental. Pada umumnya orang yang sedang mengalami masalah psikologis akan segera memperlihatkan perubahan perilaku dan gambaran wajah yang menunjukkan bahwa ia sedang menderita sedih, takut, putus asa, dan ketidakstabilan jiwa, tekanan batin, musibah, atau krisis-krisis jiwa yang lainnya.

Perbuatan melanggar larangan agama, berbuat dosa, berbuat tidak terpuji, berbuat kejahatan apa saja walaupun ukurannya dianggap kecil, semua itu akan tampak pada jiwa seseorang dan akan tampak pada perilakunya. begitu juga orang yang mengalami krisis rumah tangga, ditinggalkan salah satu orang tuanya, cita-citanya tidak

terlaksana, terjadinya pemutusan hubungan kerja, semua itu akan memberikan dampak pada kejiwaan seseorang. Dalam kajian psikoterapi sufistik, fenomena-fenomena tersebut dianggap mempengaruhi kesehatan jiwa. Jika seseorang tidak mampu menghadapi persoalan di atas, maka akan menjadi sakit. Untuk itu membutuhkan terapi sufistik, karena persoalan-persoalan tersebut merupakan medan garapan psikoterapi sufistik.

Dalam pandangan tasawuf, spiritualitas (kedalam kerohanian) manusia sangat berhubungan dengan hati merupakan inti segala jiwa. Jika hati seseorang sakit, menjadi sakitlah aktivitas kerohaniannya. Hati yang sakit berarti mentalnya pun sakit. Mental yang sakit ini akan mempengaruhi seluruh aktivitas manusia. Oleh karena itu, banyak ahli mencoba merumuskan pendekatan-pendekatan dalam upaya menemukan pengobatan terhadap mental manusia yang sedang terkena penyakit. Disinilah kemudian dikembangkan psikoterapi. Tujuan psikoterapi adalah mengembangkan kehidupan mental yang sehat (*mental health*), sedangkan tujuan akhir agama adalah mengembangkan keimanan dan penyelamatan rohani (*spiritual salvation*) (Mujiburrahman, 2017, hal. 10). Walaupun mempunyai tujuan utama yang berlainan, yang satu berdimensi psikologis dan yang lain berdimensi spiritual, keduanya berkaitan dalam hal akibat sampingnya. Seseorang yang beragama diharapkan sehat mentalnya walaupun mungkin tidak selalu demikian. Sebaliknya, seseorang yang sehat mentalnya diharapkan lebih terbuka baginya untuk beragama, sekalipun tidak selalu demikian kenyataannya. Dengan kata lain, seseorang yang beragama belum tentu sehat mentalnya dan orang yang sehat mentalnya belum tentu beragama.

Mengenai rumusan kesehatan mental ini, berikut ini penulis akan mengetengahkan definisinya yang mencakup unsur agama, yakni kesehatan mental ialah terwujudnya kesehatan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Perspektif tasawuf yang dimaksud dengan konotasi sebagai pembinaan kesehatan mental. Dan para sufi telah memberi rambu-rambu pada tasawuf akhlaqi. Dalam upaya pembinaan mental, tasawuf akhlaqi merupakan pembinaan kesehatan mental yang dikemas dalam beberapa hal.

*Pertama*, pembinaan kesehatan mental harus dimulai dengan menjalani *takhalli*, yaitu mengosongkan diri dari perilaku atau akhlak tercela, misalnya mengosongkan dari nafsu, kenikmatan duniawi dan segala kemaksiatan. *Kedua*, membiasakan diri dengan sikap, perilaku, dan akhlak terpuji. Maksudnya jiwa yang telah dikosongkan kemudian diisi atau dihiasi (*tahalli*) dengan sifat-sifat terpuji, misalnya tobat, khouf dan raja, zuhud, faqr, ridha, ikhlas, qona'ah, dan muraqqabah. *Ketiga*, adalah *tajalli* . yang dimaksud *tajalli* adalah limpahan karunia atau rahmat dari Tuhan ke dalam jiwa manusia setelah melalui fase *takhalli* dan *tahalli*.

Metode untuk memperoleh *tajalli* dilalui dalam bentuk latihan-latihan rohaninya (*riyadhah*), secara bertahap melalui fase-fase maqamat dan ahwal dalam tujuan ma'rifat kepada Allah SWT. Maqamat dan ahwal dalam tasawuf terdiri atas tobat, zuhud, faqr, sabar, syukur, ridha, tawakkal, uns, dan sebagainya. Islam kaffah adalah Islam di dalamnya terpadu aspek akidah, syariat, hakikat, dan makrifat. Melalui proses-proses di atas, seseorang akan dekat (*qurb*) dengan Tuhan. Kedekatan dengan Tuhan membuat kondisi kejiwaannya menjadi tenang dan ketenangan inilah yang sangat kondusif bagi terwujudnya mental atau jiwa yang sehat (Fahrudin, 2016, hal. 7).

Dalam tasawuf terdapat prinsip-prinsip positif yang mampu mengembangkan masa depan manusia, seperti melakukan intropeksi (*muhasabah*) baik kaitannya dengan masalah-masalah vertikal maupun horizontal, kemudian meluruskan hal-hal yang kurang baik. Selalu berdzikir (dalam arti yang seluas-luasnya) kepada Allah SWT . sebagai sumber gerak, sumber kenormatifan, sumber motivasi, dan sumber nilai yang dijadikan acuan hidup. Dengan demikian seseorang bisa selalu berada di atas *Sunnatullah* dan *Shirath al-mustaqim* (Syukur, 2002, hal. 114).

## **Terapi Sufistik dalam Pembinaan Kesehatan Mental**

Membina adalah membangun atau mengembangkan dan mengembalikan ke bentuk semula sebagaimana yang dikehendaki. Membangun sebuah gedung yang besar dan megah, apabila tidak dibina dan dipelihara, niscaya bangunan tersebut akan rusak dan cepat ambruk. Demikian pula dalam perjalanan para sufi, mental individu harus selalu dibina dan dipelihara. Membina mental selain memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan mental, juga mengembalikan kesehatan mental tersebut. Ini

merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan jiwa. Orang yang mentalnya sehat akan selalu waspada dan mawas diri dengan cara muhasabah dan muraqqabah, ia akan menyakini bahwa Allah SWT mengetahui segala pikiran, perbuatan, dan rahasia dalam hati sehingga dia hormat, takut, dan tunduk kepada Allah SWT. Ia akan meneliti dengan cermat apakah perbuatan sehari-hari telah sesuai atau malah menyimpang dari yang dikehendaki Allah SWT.

Apabila seseorang telah memiliki sifat muhasabah dan muraqqabah, kesehatan mentalnya sudah sedemikian kuat dan tidak lagi tersentuh berbagai gangguan jiwa, baik yang datang dari dalam maupun yang datang dari luar. Yang datang dari dalam misalnya segala naluri yang bersifat kebutuhan duniawi atau apapun yang mengganggu perasaan, pikiran, dan perbuatan. Adapun gangguan dari luar dikarenakan kondisi yang menjadikan tekanan tekanan jiwa, misalnya karena musibah atau perubahan alam yang membuatnya panik, gelisah, dan lain sebagainya.

Dalam pembinaan kesehatan mental di dalam dunia tasawuf adalah memperbanyak dzikir. Perintah berdzikir kepada Allah secara terus menerus banyak kita temukan dalam ayat-ayat al-Qur'an QS. Al-Baqarah [2]: 152.

*“Oleh karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya aku akan mengingat kalian”*

Yang dimaksud dengan dzikir adalah merasakan keagungan Allah dalam semua kondisi. Dzikir dapat berupa dzikir pikiran, hati, lisan, dan perbuatan. Kalbu atau qalb setiap manusia pada dasarnya jernih, bening, dan bercahaya. Di dalamnya ada seberkas cahaya (nur) yang bersumber dari cahaya Allah SWT. Oleh sebab itu manusia memiliki nurani, sesuatu yang bersifat cahaya, jernih, atau bening. Adapun tasawuf mengupas tentang tata cara menyucikan hati, mendekatkan diri dengan Allah dengan sedekat-dekatnya, dan merasakan pengawasan Allah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sangat berguna untuk mewujudkan integritas moral yang tinggi pada pribadi muslim. Untuk menjaga kesucian hati, kita dapat melakukan pembinaan sufistik, antara lain dengan cara berikut, pertama, *Taubat*: kembali kepada ketaatan dan menyesal dengan sungguh-sungguh terhadap dosa yang telah dilakukan dan berjanji tidak akan mengulanginya. Kedua, *Wara'*: meninggalkan yang dilarang agama dan yang syubhat, hal-hal yang tidak berguna, dan meninggalkan urusan yang tidak berurusan dengan agama. Ketiga, *Zuhud*: tidak merasa memiliki harta kek(Fahrudin, 2016, hal. 16)ayaan,



karena hartanya adalah titipan Allah, apalagi dibelenggu oleh harta. Demikian pula, segala apa yang kita miliki, ia akan kembali kepada yang memberinya, yaitu Allah SWT. Keempat, *Shabr* (sabar): pada hakikatnya adalah berani menghadapi kesulitan dan berikhtiar menjalani segala sesuatu dengan betawakkal kepada Allah SWT. Kelima, *Tawakkal*: artinya berserah diri kepada Allah SWT dalam segala aktivitas. Keenam, *Ridha*: Sikap menerima dengan senang hati atau lapang dada atas ketentuan Allah karena semua yang terjadi merupakan kehendak Allah SWT. Ketujuh, *Syukur*: mengakui dan menyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT. Kedelapan, *Hubb* (cinta): sikap kesetujuan hati sepenuhnya yang dilimpahkan kepada Allah SWT (Tamami HAG, 2011:hal.163). Bagi mereka yang betul-betul menjalani mujahaddah dan riyadhoh dengan sungguh-sungguh serta telah mampu melewati maqamat (tahapan-tahapan spiritual, maka hal tersebut benar-benar dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari (Fahrudin, 2016, hal. 16).

Selanjutnya banyak sifat terpuji lainnya yang harus dimiliki individu dalam membina kesehatan mentalnya. Dan agama sangat berperan dalam hal ini. Pentingnya agama dalam kesehatan dapat dilihat dari batasan Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO-1984), yang menyatakan bahwa aspek spiritual atau kerohanian merupakan salah satu unsur pengertian sehat seutuhnya yaitu meliputi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (bio-psiko-sosio-spiritual)

## Simpulan

Pendekatan dalam psikoterapi sufistik berorientasi untuk menghindari individu dari segala yang merugikan mental. Pendekatan ini dilakukan dalam upaya perawatan atau pengobatan yang ditujukan kepada penderita kemerosotan mental. Dengan demikian dalam kehidupan bermasyarakat, setiap individu mampu menghadapi gejala apa pun yang menimpa dirinya. Jadi yang lebih menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental.

## Referensi

- Adz-Dzaky, H. B. (2001). *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka.
- Ahmad, M. (2000). *Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Paradigma.
- Ahmad, U. (2013). Kritik Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1).
- Bastaman, H. D. (2002). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2004). *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fahrudin. (2016). Tasawuf Sebagai Upaya Membersihkan Hati Guna Mencapai Kedekatan dengan Allah. *Ta'lim: Jurnal Pendidikan Agama*, 14(1).
- Gunarso, S. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hanurawan. (1999). Kajian Psikologi Transpersonal Terhadap Tradisi Sufisme Islam Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 4(8).
- Hawari, D. (2002). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikitari dan Psikologi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, K. (2014). *Wisdom of Life: Agar Hidup Bahagia Penuh Makna*.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Langgulung, H. (1986). *Manusia dan Pendidikan: Suatu Analisa Psikologi, Filsafat dan Pendidikan*. Jakarta: Pustaka al husna.
- Lewis R Worberg. (1953). *The Technique Mental*. New York.
- Mardhiyah, D. A. (2012). Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik. *Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 20(2).
- Mujiburrahman. (2017). Perjumpaan Psikologi dan Tasawuf Menuju Integrasi Dinamis. *Tasawuf dan Pemikiran Islam*, vol.7. NO.
- Noer, R. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Teras.
- Nurhayati. (2014). Kajian Islam, Pendidikan, Budaya, dan Sosial, vol.1, No.
- Solihin. (2004). *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Syukur, A. (2002). *Menggugat Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Syukur, A. (2016). Sufi Healing: Terapi dalam Literatur TAsawuf. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, vol,14.No.
- Tamami. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.