

Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi

M. Agus Wahyudi

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

wahyufailasuf@gmail.com

Abstract

The study in this study reveals about Sufi Psychology, a therapeutic effort in the literature of Sufism teachings. This study focuses on behaviors associated with Sufi teachings or disease prevention, both physiologically and psychologically. The results obtained from this study are the discovery of alternative treatment or preventive against the disease appropriately in accordance with the demands of today's society. It was found that Sufi psychology is an alternative form of therapy as well as overcoming psychological problems carried out using Sufism values as a way of treatment or prevention. This model has been known in the society since Islam and Sufism flourished. Scientific references from the system of treatment work can be found in various theories of Islamic psychology, in which consciousness is the focus of study. The conclusion is the relationship between mind, soul and body in human health.

Keywords: psychology, sufism, therapy

Abstrak

Kajian dalam penelitian ini mengungkap tentang psikologi sufi, yaitu sebuah usaha terapi di dalam literature ajaran tasawuf. Penelitian ini memfokuskan pada perilaku yang berasosiasi dengan ajaran para sufi atau pencegahan penyakit, baik secara fisiologis maupun psikologis. Hasil yang diperoleh dari kajian ini adalah penemuan treatment alternative atau preventif terhadap penyakit secara tepat yang sesuai dengan tuntutan masyarakat saat ini. Ditemukan bahwa psikologi sufi merupakan bentuk terapi alternatif serta mengatasi masalah psikologis yang dilakukan dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai cara treatment atau pencegahan. Model ini telah dikenal dalam masyarakat sejak Islam dan sufisme berkembang. Rujukan ilmiah dari mengenai sistem kerja pengobatannya dapat ditemukan dalam berbagai teori psikologi Islam, di mana kesadaran menjadi fokus kajian. Kesimpulannya adalah adanya hubungan antara pikiran, hati dan tubuh dalam kesehatan manusia.

Kata kunci: psikologi, tasawuf, terapi

Pendahuluan

Di era mileneal masyarakat kini seakan-akan mendewakan ilmu pengetahuan dan teknologi, sementara pemahaman keagamaan semakin melemah sehingga menjadikan mereka sebagai manusia yang mengalami kehampaan spiritual. Mereka cenderung mengejar kehidupan materi dan bergaya hidup materialistik dari pada memikirkan agama, yang dianggap kurang memberikan peran dalam menjalani kehidupan. Masyarakat demikian telah kehilangan dimensi ke-Ilahian yang tumpul penglihatannya terhadap realitas hidup dan kehidupan.

Pola hidup semacam ini sangat terasa di perkotaan bahkan sudah merambah di pelosok-pelosok desa, masyarakat saling bersaing dalam segala bidang. Ini disebabkan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang tidak bisa dibendung lagi. Sehingga kondisi tersebut memaksa tiap individu untuk beradaptasi dengan cepat. Padahal tidak semua orang mampu untuk itu. Akibatnya yang muncul adalah individu-individu yang menyimpan berbagai problem fisik maupun psikologis, dengan demikian dibutuhkan cara efektif untuk mengatasinya.

Fenomena saat ini, banyak masyarakat berantusias mengikuti praktik-praktik spiritual (tasawuf). Tasawuf sebagai inti ajaran Islam muncul dengan memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta. Selain itu berkembang pula ilmu psikologi Islam, sebagai bentuk pelebaran sayap psikologi dalam menangani permasalahan manusia yang semakin meningkat salah satunya problem kejiwaan. Dalam Islam sendiri ada yang namanya tasawuf sebuah ilmu yang berkonsentrasi membahas manusia secara batiniah. Yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah serta memperbaiki pola hidup manusia.

Tasawuf hadir di tengah-tengah masyarakat sebagai solusi untuk mengatasi dan mengantisipasi permasalahan psikologis manusia. Maka dari itu, penelitian ini berusaha untuk melakukan analisis terhadap ajaran tasawuf sebagai terapi atas problem manusia dalam perspektif psikologis. Penelitian bertujuan untuk membumikan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk, sehingga tasawuf tidak nilai sebuah ilmu yang menakutkan.

Metode Penelitian

Penelitian ini jenis penelitian kualitatif yang didasarkan pada data-data literatur kepustakaan, maka pola berfikir yang dipilih 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 psikologi Islam dan tasawuf. 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 yang telah terkumpul, baik data primer maupun data sekunder, akan diidentifikasi dan diklarifikasi sesuai dengan variabel-variabel penelitian.

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis yang dijadikan dasar pada penelitian ini adalah pendekatan psikologi Islam. Hal ini dikarenakan, secara spesifik penelitian agama, terutama pada persoalan kejiwaan

senantiasa diarahkan pada bidang psikologi 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 keberagaman (Ancok, 1994, hal. 148). Sufisme sendiri lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan (Syukur, 2002, hal. 112). Kalau iman melahirkan ilmu teologi/kalam, Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlaq atau tasawuf. Teori-teorinya diuji dalam konteks psikologi terapi, bengkel perkembangan individual, eksperimentasi individual dengan menginduksikan keadaan kesadaran yang berubah misalnya meditasi, hipnosis, dan lain-lain, termasuk di dalamnya dzikir (Conolly, 2009, hal. 224).

Psikologi Sufi

Psikologi dan Tasawuf

Secara umum, psikologi berasal dari kata Yunani psyche yang berarti jiwa dan logos yang berarti ilmu, sehingga bisa diartikan psikologi adalah ilmu yang membahas tentang jiwa. Dalam Islam, istilah jiwa ini dapat disamakan dengan istilah al-nafs dan juga ada yang mengatakan al-ruh. Namun keduanya memiliki asumsi yang berbeda (Mujib, 2001, hal. 3).

Selanjutnya, istilah al-nafs banyak dipakai dalam psikologi Islam, meskipun sebenarnya term al-nafs tidak disamakan dengan istilah-istilah psikologi kontemporer seperti soul atau psyche. Hal ini disebabkan al-nafs merupakan gabungan substansi jasmani dan ruhani, sedangkan soul atau psyche hanya berkaitan dengan aspek psikis manusia (Mujib & Mudzakir, 2001, hal. 5).

Dalam literatur Islam, terdapat ilmuan muslim yang membahas dan menulis tentang permasalahan kejiwaan, misalnya Al-Ghazali yang terkenal sebagai seorang ahli filsafat dan tasawuf, lalu ada Ibnu Sina, Ibnu Miskawaih, dan Abdul Qodir al-Jilani. Sebelum psikologi modern berkembang, Islam sebenarnya telah mempelajari tentang

kejiwaan, yakni ilmu tasawuf sebagai ilmu yang di dalam ajarannya ada istilah pembersihan jiwa (tazkiyah nafs).

Mengenai asal kata tasawuf itu sendiri terdapat beberapa pengertian. Diantaranya, berasal kata “suf” artinya bulu domba yang dikenakan oleh para kaum sufi sebagai simbol kesederhanaan, kata “suffah” artinya orang yang sering berada di serambi masjid, kata “shaf” di artikan barisan terdepan dalam sholat, kata “shafa” artinya bersih atau suci, lalu juga ada yang mengatakan berasal dari kata “saufi” yang berarti orang bijaksana (Syukur & Masharudin, 2012, hal. 8).

Tasawuf dalam pengertian beberapa tokoh, Zakaria al-Anshari berkata, tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti secara lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi (Qadir Isa, 2005, hal. 5). Sebagai yang dikutip Amin Syukur dalam Jurnal Sufi Healing, Abu Hasan al-Syadzili mendefinisikan tasawuf untuk melatih jiwa agar tekun beribadah dan mengembalikannya kepada hukum-hukum ke-Ilahian. Ibnu Ujaibah mengartikan, tasawuf sebagai ilmu yang dengannya diketahui cara untuk mencapai Allah, membersihkan batin dari semua akhlak tercela dan menghiasinya dengan beragam akhlak terpuji. Bahkan Ibnu Ujaibah membagi tasawuf dalam tiga kategori, awalnya tasawuf merupakan ilmu, tengahnya merupakan amal dan akhirnya merupakan karunia.

Berdasarkan pengertian di atas, psikologi dan tasawuf dapat diartikan sebagai suatu ilmu yang membahas tentang kejiwaan manusia dan memiliki peran yang sama, yakni member solusi dan mengatasi problematik manusia dalam menjalani kehidupan. Kaidah-kaidah dalam tasawuf mampu dijadikan sarana terapi psikologis, disinilah keharmonisan psikologi dan tasawuf nampak gamblang.

Terapi dalam Literatur Tasawuf

Kata terapi berasal dari kata therapeutic yang berarti kata sifat yang mengandung unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan (Echols & Shadily, 1992, hal. 586). Sedangkan Carl Gustav Jung seorang tokoh Psikologi Analistik, sebagaimana dikutip Amir, menyatakan bahwa gangguan psikis pada dasarnya bersumber dari masalah spiritual. Hal ini juga dapat dilihat dai ungkapan psikoneurosis yang dipahami

sebagai penderitaan yang belum menemukan artinya, penyebab dari penderitaan ini adalah Stagnasi (kemandekan) spiritual atau steris psikis (Annajar, 2004, hal. 195). William James, seorang ahli jiwa dari Amerika Serikat, mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan, ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang benar-benar religius akan selalu siap menghadapi masalah/malapetaka yang akan terjadi (Najati, 1985, hal. 283).

Sebagaimana keyakinan di kalangan sufi, bahwa penyakit itu datangnya dari Allah. Para sufi percaya bahwa kesembuhan juga datang dari Allah, dokter atau tabib hanya sebatas sebagai perantara kesembuhan yang datang dari Allah. Kalangan sufi menyakini bahwa seorang guru sufi atau disebut Mursyid memiliki posisi yang lebih tinggi di sisi Allah. Mursyid bisa dijadikan jembatan pendekatan diri pada Allah. Dengan kontak terhadap seorang Mursid, seseorang akan merasa menjadi lebih dekat dengan Allah sehingga timbul kebahagiaan lahiriah dan batiniah. Syamsul Bakri mengatakan, Mursyid memiliki silsilah spiritual dari Ali bin Abi Thalib r.a dan Abu Bakar ash-Shidiq r.a, yang berujung kepada Nabi Muhammad Saw. Tasawuf yang benar akan menuntun para pengikutnya menuju jalan yang lurus dan melaksanakan ajaran Islam sebaik-baiknya. Ini bisa dilihat dari akhlak dan perilaku orang tersebut (Bakri, 2009, hal. 16).

Sebagaimana pandangan Chris dan Herti, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Tidak disebut “usaha medis” dan juga tidak disebut menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, terapi lebih luas daripada sekadar pengobatan atau perawatan. Apa yang dapat memberi kesenangan, baik fisik maupun mental, pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi (Green & Setyowati, 2004, hal. 7).

Maka terapi yang dimaksud dalam tasawuf/sufi adalah upaya untuk membuat manusia menjadi senang, bahagia, dan tenang dalam menjalani kehidupan serta bisa dijadikan sebuah upaya pencegahan gangguan psikologis. Dengan demikian, terapi dapat dimaknai secara lebih luas, termasuk di dalamnya shalat, puasa, dzikir dan pengelolaan hati, serta praktik-praktik ajaran tasawuf yang dilakukan oleh para sufi.

Sebagaimana ciri khas kehidupan sufi yakni melakukan seluruh aspek kehidupannya secara Lillah (karena Allah) dan Billah (dengan Nama Allah).

Tasawuf sebagai Alternatif Terapi Psikologis

Tasawuf sama sekali tidak bertujuan mengubah pola-pola terapi psikomodern dan terapi medis dengan terapi sufis yang penuh dengan spiritual mistis. Namun sebaliknya terapi sufi hadir sebagai pelengkap dan penyeimbang konsep-konsep terapi yang telah ada dengan cara mengoptimalkan peluang kekuatan individu seseorang untuk menyembuhkan dirinya sendiri “self healing” dengan metode sufi, bahwa Allah adalah penyembuh sejati dan apapun itu dapat dijadikan sebagai perantara penyembuhan.

Proses perjalanan seorang sufi dalam mendekati diri kepada Allah memiliki beberapa tahap. Dalam tasawuf, terdapat istilah maqomat yang secara bahasa memiliki arti pangkat atau derajat. Sementara menurut istilah dalam tasawuf, maqomat adalah kedudukan seorang hamba di hadapan Allah, yang diperoleh dengan cara: Pertama, Mujahadah, sebuah perjuangan spiritual dimana manusia di haruskan menahan nafsu dan tidak serta menuruti kesenangan. Sigmund Freud penganut madzab psikologi psikoanalisis dengan teorinya mengenai Id, Ego dan SuperEgo. Nafsu disini diibaratkan dengan Id, yakni bagian jiwa manusia paling liar yang berpotensi membahayakan manusia itu sendiri, dikarenakan hanya mementingkan kesenangan tanpa pertimbangan. Sedangkan orang yang didominasi Id-nya akan menjadi cikal bakal Psikopat dan tidak berperilaku manusiawi. Sehingga upaya mujahadah dalam tasawuf secara tidak langsung dapat meningkatkan moral manusia dan menghindarkan manusia dari penyakit psikopat.

Kedua, Riyadloh, yakni olah jiwa, pikiran dan hati. Atau bisa diartikan latihan penyempurnaan diri secara terus-menerus melalui dzikir. Dzikir adalah salah satu kaidah-kaidah dalam ajaran tasawuf, berdasarkan penelitian peranan dzikir dapat mempengaruhi kondisi psikologis manusia. Sebagaimana pernyataan Hanna Djumhana, dzikir yang dilakukan dengan rendah hati dan suara lembut akan membawa rileksasi dan ketenangan dan kebahagiaan bagi mereka yang melakukannya (Ni'am, 2014, hal.

137). Dalam psikologi, kebahagiaan dapat mempermainkan kondisi psikologis manusia. Martin Seligman mengatakan, kebahagiaan salah satu sifat dasar manusia, untuk menghindari dari stress dan depresi.

Maqomat dibagi kaum sufi kedalam station-station. Al-Tusi mendefinisikan maqam dengan tingkatan seorang hamba di hadapan Allah, dalam hal ibadah dan latihan jiwa yang dilakukannya. Adapun maqam itu ialah, taubah, wara, zuhud, faqr, sabr, tawakkal dan ridha. Al-Ghazali menempatkan zuhud dalam sistematika: al-Taubah, al-Sabr, al-Faqr, al-Zuhud, al-Tawakkul, al-Mahabbah, al-Ma'rifah dan al-Ridha. Muhammad al-Kalabazi menempatkan zuhud dalam urutan sebagai berikut: al-Taubah, al-Zuhd, al-Sabr, al-Faqr, al-Tawadhu, al-Takwa, al-Tawakkal, al-Ridha, al-Mahabbah dan al-Ma'rifah (Syukur, 1997, hal. 63). Sebagaimana telah dijelaskan, macam-macam maqomat dalam tasawuf merupakan salah satu alternatif yang dapat dijadikan terapi psikologis. Pertama, Taubat, artinya kembali dari dosa (berpaling dan menarik diri dari dosa). Dalam literature sufistik, dosa dimaknai sebagai hijab (tirai penghalang) dari al-Mahub (Kekasih).

Amin Syukur (2012, hal. 38) mengatakan, dosa sendiri secara psikologis merupakan beban bagi seseorang yang melakukannya. Akibat dosa yang dilakukannya itu, tidak jarang mengakibatkan stress atau depresi, yang pada gilirannya mendatangkan penyakit. Dengan demikian, dosa adalah bibit penyakit secara fisik maupun secara psikis. Sehingga perilaku taubat dapat dijadikan untuk menghilangkan bibit-bibit penyakit. Kedua, Wara' adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan (Annajar, 2004, hal. 65). Sedangkan seorang Wira'i (orang yang melakukan wara'), akan berhati-hati dalam memilih makanan yang bersih dan secukup kebutuhan hidupnya. Tasawuf mengajarkan agar manusia tidak berlebihan dan menjaga syahwat. Salah satunya, agar tidak berlebihan soal makan. Makan yang berlebihan salah satu dampak stres perilaku manusia, maka sikap wara'. Secara psikologis dapat dimaknai sebuah perilaku yang bisa mengurangi tingkat kesetresan seseorang.

Ketiga, Zuhud, Menurut al-Junaidi dalam bukunya Amin Syukur zuhud ialah mengosongkan tangan dari harta dan mengosongkan hati dari pencarian masalah dunia atau materi (Syukur, 1997, hal. 2). Mentalitas zuhud dapat dijadikan sebagai sarana untuk penyembuhan bagi penyakit jiwa. Penyakit jiwa yang dimaksud tentu saja

penyakit jiwa yang disebabkan oleh materi, atau upaya pencarian materi yang tidak pernah puas. Menurut Robbins (1998) ketidakpuasan dalam kerja dapat dilampiaskan dalam berbagai tindakan, seperti megeluh, membangkang, bahkan sampai mencuri barang milik perusahaan atau instansi. Dalam hal ini zuhud dapat dijadikan sebagai kontrol perilaku manusia terkait hal-hal negatif maupun positif yang berlebihan.

Keempat, Qona'ah, dari segi bahasa diartikan merasa cukup atau rela. Menurut istilah ialah sikap rela menerima dan merasa cukup atas hasil yang diusahakannya serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas dan perasaan kurang (Abdul Qodir, 2005, hal. 24). Kepuasan disini berarti bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah, nikmat kesehatan, keamanan, maupun kebutuhan harian. Sebagaimana kebutuhan hirarki manusia yang dikatakan Abraham Maslow, Physiological needs (kebutuhan fisiologis) seperti makan dan minum. Safety needs (kebutuhan akan rasa aman). Maslow mengungkapkan, manusia akan menemui ketentraman jika diantara kebutuhan tersebut mampu terpenuhi. Yang paling utama adalah ketentraman psikologis.

Sikap ini bisa dijadikan alternatif terapi diri dari penyakit psikologis yang sering membawa dampak negatif terhadap kesehatan fisiologis, karena dari dalam diri seseorang akan muncul sikap menerima kenyataan, serta menghargai diri sendiri terhadap kenyataan yang terjadi.

Kelima, Tawakal, yang berarti berserah diri, menyerahkan diri kepada Allah setelah melakukan aktivitas, berbuat, bertindak dan berperilaku. Orang yang bertawakal, berserah diri kepada Allah dengan segenap pikiran, intuisi dan qalbu yang bersinergi dengan akal budi, perbuatan, tindakan, kesadaran, penguatan kepribadian dan rekonstruksi mental secara paripurna. Kesadaran, kepribadian dan mental paripurna adalah efek/dampak positif dari sikap berserah diri kepada Allah dengan keikhlasan dan ketulusan hati. Sedangkan semua itu, merupakan psikoterapi islam yang berfungsi preventif, kuratif dan konstruktif dalam upaya mewujudkan kesehatan mental dan kepribadian yang terukur. Dengan demikian, sikap Tawakal adalah formula psikoterapi Islam dalam mengatasi kegalauan, stress, depresi, frustasi dan penyakit-penyakit traumatik.

Simpulan

Berdasar literatur Tasawuf dan Psikologi yang diuraikan disetiap sub-bab di atas, ternyata penyembuhan dunia kedokteran serta dunia medis, baik klasik maupun modern, dapat dipahami bahwa nilai-nilai tasawuf dapat dijadikan terapi menyembuhkan penyakit bersandar pada ajaran tasawuf. Hal ini dapat dipahami melalui berbagai aktivitas yang dilakukan oleh para sufi, seperti Mujahadah dan Riyadhoh, yang dapat ditarik menjadi suatu proses penyembuhan, baik fisik maupun mental.

Selanjutnya, Psikologi dan Tasawuf memiliki titik temu, terutama dalam mengatasi permasalahan manusia secara psikologis maupun fisiologis. Menjadikan nilai-nilai tasawuf sebagai alternatif terapi psikologis untuk melengkapi pengobatan secara medis. Maqomat dalam tasawuf seperti Taubat, zuhud, wara', qona'ah dan dzikir (identitas sufi) digunakan alternatif terapi psikologis dan pencegahan terjadinya kesenjangan psikologis yang akan mempengaruhi kondisi badan fisik seperti timbulnya penyakit fisik atau perbuatan-perbuatan negatif. Terapi disini juga memberi arti yang luas, tidak sekadar "usaha medis" dalam menyembuhkan penyakit.

Sebagaimana tujuan dalam penelitian ini, yakni membumikan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Nilai lebih efektif jika nilai-nilai tasawuf dikemas dengan sebuah pendekatan psikologis dan terapis meskipun tanpa mengurangi apa intisari yang ada dalam ilmu tasawuf. Ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pikiran, hati dan badan dalam kesehatan manusia.

Referensi

- Abdul Qodir, M. (2005). *Menyucikan Jiwa*. Jakarta: Gema Insani.
- Ancok, M. (1994). *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Annajar, A. (2004). *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Bakri, S. (2009). *The Power of Tasawuh Reiki*. Yogyakarta: Pustaka Marwa.
- Conolly, P. (2009). *Aneka Pendekatan Studi Agama*. Yogyakarta: Lkis.
- Echols, J., & Shadily, H. (1992). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia.

- Green, C. W., & Setyowati, H. (2004). *Terapi Alternatif*. Yogyakarta: Yayasan Prima.
- Mujib, A. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Persada.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Najati, M. U. (1985). *Al-Qur'an wa 'Ilm An-Nafs*. Kairo: Dar Asy Syuruq.
- Ni'am, S. (2014). *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf*. Yogyakarta: ar-Ruz Media.
- Qadir Isa, A. (2005). *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- Syukur, A. (1997). *Zuhud di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syukur, A. (2002). *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka.
- Syukur, A., & Masharudin. (2012). *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.