

	<p>MINARET JOURNAL OF RELIGIOUS STUDIES Tersedia http://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/index Volume 02, Nomor 01, 2024 (48-62) e-ISSN 2986-2841</p>
---	---

TERAPI PENYEMBUHAN MENTAL BERDASARKAN LITERATUR TASAWUF BAGI KEHIDUPAN MASYARAKAT MODERN

Faurina Nadya Salsabila
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, Kudus, Indonesia
faurinadyasalsa@gmail.com

Abstrak

Kajian ini mengungkap tentang terapi yang dapat digunakan untuk menyembuhkan jiwa pada masyarakat modern berdasarkan literatur tasawuf. Penulisan jurnal ini berfokus pada terapi yang dapat dilakukan bagi masyarakat di era modern sebagai penyembuh dalam literatur tasawuf, pemilihan masyarakat modern dikarenakan di era sekarang banyak masyarakat yang merasa kehilangan arah serta mengalami gangguan mental yang diakibatkan karena perubahan sosial yang cepat. Oleh karena, ilmu tasawuf dipilih karena ajaran-ajaran yang diterapkan pada ilmu tasawuf sesuai dengan kebutuhan masyarakat sekarang. Metode yang digunakan yaitu studi literatur (*library research*). Hasil dalam penelitian ini yaitu terapi tasawuf dapat menyembuhkan jiwa masyarakat sekarang apabila setiap ibadah yang mereka lakukan didasari atas pemaknaan di setiap ibadahnya.

Kata Kunci: *Terapi, Tasawuf, Masyarakat modern*

Abstract

This study reveals therapy that can be used to heal the soul in modern society based on sufism. The writing of this journal focuses on therapy that can be carried out for people in the modern era as a healer in sufism literature, choosing modern society because in the current era many people feel lost and experienced mental disorders caused by rapid social changes. Therefore, the science of sufism was chosen because the teachings applied to the science of sufism are in accordance with the needs of today's society. The method used is library research. The result of this research shows that sufism therapy can heal the souls of present-day society if every worship they perform is based on the meaning of each worship.

Keywords: *Therapy, Sufism, Modern Society*

Pendahuluan

Kemajuan peradaban dan teknologi, semakin banyak manusia yang meninggalkan kebudayaan tradisionalnya dan beralih ke kehidupan yang lebih modern, atau biasa disebut sebagai manusia modern. Di era modernisasi sekarang, perubahan sosial terjadi secara cepat. Kondisi ini juga mengharuskan individu untuk menyesuaikan dengan perkembangan sosial

yang ada. Padahal dalam kenyataannya, tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, sehingga yang terjadi justru menimbulkan masalah baru bagi individu. Proses modernisasi ini juga membuat masyarakat menjadi individu yang materialistis dan individualis. Sifat tersebut mengakibatkan banyak masyarakat hanya mementingkan dirinya sendiri tanpa memikirkan orang lain, merasa dirinya paling benar, kehilangan rasa solidaritas antar sesama, dan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan hal-hal keduniawian yang diinginkan. Selain itu, banyak masyarakat yang tidak mengindahkan ajaran agama dan hanya menyanjung ilmu pengetahuan dan teknologi saja. Padahal seharusnya, ilmu agama dan IPTEK harus direalisasikan dan dipahami secara seimbang tanpa meninggalkan salah satunya. Masyarakat modern memilih untuk fokus mengejar harta dan hal duniawi tanpa memikirkan agama, karena agama dianggap tidak memiliki pengaruh dalam kehidupan. Dalam pandangan Islam, sifat atau sikap yang timbul karena tidak sehatnya perilaku secara psikologi akan mengakibatkan padamnya atau lenyapnya "Nur Ilahiyah" yang menghidupkan kecerdasan seorang hamba sehingga sulit melakukan adaptasi dengan lingkungan, baik lingkungan vertikal maupun horizontal. Jika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif, maka hal tersebut dapat menimbulkan adanya kecemasan, ketakutan, frustrasi, bahkan sampai menimbulkan konflik antar pribadi, dan memicu munculnya gangguan-gangguan emosional yang menjadi tempat bertumbuhnya gangguan kejiwaan. Gangguan kejiwaan disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi kenyataan dan mengakibatkan banyak konflik mental terjadi pada dirinya. Gangguan kejiwaan seseorang bisa dilihat dari tingkah laku, sikap, serta penampilan, dan dengan hal-hal tersebut dapat diketahui kondisi kejiwaannya dalam keadaan baik atau tidak. Manusia modern semestinya memiliki sikap arif dan bijaksana karena mampu menggunakan berbagai macam teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupannya, namun kenyataannya banyak manusia yang kualitas hidupnya lebih rendah daripada kemajuan berpikir dan teknologi yang dicapai. Karena ketidakseimbangan tersebut, manusia modern sangat mudah terserang gangguan-gangguan jiwa seperti keterasingan (alienasi), stress, depresi, frustrasi, kecemasan, neurosis, degradasi moral, dan psikosis.

Permasalahan yang banyak dihadapi oleh manusia modern saat ini, tasawuf hadir sebagai terapi sekaligus obat bagi penyakit jiwa atau mental. Tasawuf dapat digunakan untuk menyembuhkan, memperbaiki, serta menyucikan jiwa manusia yang membutuhkan dan tetap berlandaskan pada ilmu agama. Tasawuf sebagai salah satu ilmu dalam ajaran Islam membantu

manusia dalam menenangkan jiwa mereka dengan cara mendekatkan diri kepada yang Maha Pencipta. Walaupun keberadaan ilmu tasawuf masih sedikit di kalangan masyarakat, namun tidak sedikit pula yang mengikuti dan menerapkan ajaran serta kegiatan-kegiatan spiritual berlandaskan ilmu tasawuf. Selain itu, ilmu konseling dan psikoterapi juga sudah berkembang di kalangan masyarakat modern. Banyak yang mengembangkan konseling dan psikoterapi dengan ilmu tasawuf, dimana di dalamnya memuat banyak terapi-terapi yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang menyelesaikan masalahnya serta membantunya untuk memiliki mental yang sehat sesuai dengan ajaran yang diajarkan dalam tasawuf. Pada intinya tasawuf adalah salah satu jalan yang ditempuh seseorang untuk mengetahui tingkah laku serta sifat nafsu dalam diri seseorang, baik yang buruk maupun yang terpuji. Tasawuf lahir dari salah satu konsep penting dalam Islam yaitu iman, Islam, dan ihsan. Iman melahirkan ilmu tentang ketuhanan atau ilmu teologi, Islam melahirkan ilmu syari'at, dan ihsan melahirkan ilmu akhlak atau ilmu tasawuf. Oleh karenanya, ilmu tasawuf juga dianggap sebagai ilmu yang mempelajari tentang akhlak atau tingkah laku manusia. Meskipun dalam konteks ilmu pengetahuan tasawuf tidak diakui keilmiahannya, namun kehadirannya saat ini menjadi bukti bahwa tasawuf menjadi bagian tersendiri dari suatu masyarakat sebagai organisasi, keyakinan, bahkan sebagai terapi dan penyembuhan bagi jiwa manusia. Tasawuf dapat digunakan sebagai terapi dengan cara islami dan dapat pula digunakan sebagai pelengkap terapi medis yang banyak dilakukan, tanpa menggeser peranan medis yang sudah ada. Tasawuf dapat pula dikatakan sebagai terapi tradisional yang mengedepankan ilmu tasawuf sebagai landasan dalam melakukan terapi. Dengan adanya ajaran-ajaran yang bisa diterapkan, diharapkan banyak masyarakat yang terbantu akan adanya terapi tasawuf untuk membantu menyelesaikan permasalahan mereka serta menjadi obat bagi jiwanya.

Triyani Pujiastuti dalam bukunya yang berjudul "Psikoterapi Islam" menyebutkan tujuh metode yang dapat digunakan sebagai terapi jiwa. Tujuh metode tersebut adalah, shalat, zakat, puasa, haji, kesabaran, dzikir, dan taubat. Dalam kaitannya dengan penyakit jiwa yang sering dialami oleh masyarakat modern, ilmu tasawuf sangat sesuai dengan kehidupan saat ini. Konsep tasawuf sangat diperlukan untuk masyarakat modern, karena dalam kenyataannya masyarakat sekarang terutama seorang Muslim sudah mulai dipengaruhi dan mengikuti tradisi serta gaya hidup Barat. Tasawuf juga menjadi salah satu alternatif solusi terhadap permasalahan spiritual bagi masyarakat sekarang, karena dengan ilmu tasawuf dapat menjamin

keseimbangan antara dunia dan akhirat. Melihat masyarakat yang hidup dalam kemewahan dan terus memikirkan hal-hal duniawi saja, banyak dari mereka yang merasakan kekosongan dalam hal kejiwaan. Masyarakat modern saat ini lebih kaya dalam hal harta tetapi miskin dari segi keimanan. Maka dari itulah, diperlukan adanya ilmu tasawuf sebagai pendamping kehidupan masyarakat modern dalam menghadapi rintangan di masa sekarang agar tetap berada di jalan yang benar. Selain berperan sebagai pencegah, tasawuf juga berperan sebagai obat untuk membantu permasalahan yang sedang dihadapi oleh kebanyakan individu di zaman modern ini. Artinya, terapi tasawuf adalah suatu bentuk penyembuhan dengan cara islami yang dipraktikkan oleh seorang sufi pada zaman dahulu dengan memegang prinsip bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah yang Maha penyembuh, serta adanya para sufi sebagai terapis hanya berperan sebagai perantara, selain itu juga diperlukan adanya usaha dan ikhtiar dari manusianya. Karena setiap sakit pasti ada obatnya, dan akan sembuh akan sembuh atas izin dari-Nya. Oleh karena itu, ilmu tasawuf sangat diperlukan untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat modern, sebab di dalam ilmu tasawuf diajarkan beberapa amalan yang dapat membantu manusia terutama umat Muslim agar menjadi manusia yang arif, bijaksana, berakhlak, dan dapat mengendalikan serta menguasai hawa nafsunya sehingga diperoleh insan yang bertaqwa kepada Allah namun tetap profesional dalam kehidupan bermasyarakat.

Teori

Pengertian dan Tujuan Terapi

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (Suharso., Retnoningsih, Ana. 2013), mengatakan terapi adalah usaha untuk menyembuhkan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, dan perawatan penyakit. Sedangkan dalam kamus, kata terapi berasal dari kata *therapeutic* yang bermakna kata sifat dan mengandung unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan. Ketika kata *therapeutic* ditambah huruf "s" dan membentuk kata *therapeutics*, maka ia berubah makna menjadi ilmu pemeriksaan atau pengobatan. Terapi menurut Yan Pramadya Puspa (2003) juga memiliki arti pengobatan penyakit dengan kekuatan batiniah dan rohaniah tanpa perlu menggunakan obat-obatan. Orang yang melakukan terapi disebut sebagai terapis, dan seorang terapis tentunya harus memberikan umpan balik yang jujur kepada klien.

Terapi dapat dimaknai secara luas. Terapi dapat bermakna sebagai usaha yang dilakukan terapis kepada klien dengan maksud menyembuhkan,

termasuk di dalamnya shalat, puasa, dzikir, dan praktik-praktik para sufi lainnya dalam ajaran tasawuf dapat pula disebut sebagai terapi.

Berdasarkan pernyataan Susilawati, dkk (2017) dalam proses terapi, ada tujuan yang akan dicapai oleh terapi terhadap proses dengan klien, antara lain yaitu:

1. Memperkuat motivasi melakukan hal yang benar.
2. Mengurangi emosi dengan mengekspresikan perasaan (katarsis); klien diajak mengalami kembali, bukan membicarakan saja.
3. Mengembangkan potensi.
4. Mengubah kebiasaan.
5. Mengubah struktur kognitif.
6. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan yang tepat (seperti konseling).
7. Meningkatkan pengetahuan diri (insight).
8. Meningkatkan hubungan antarpribadi.
9. Mengubah lingkungan sosial individu.
10. Mengubah proses somatik (rasa sakit) dan meningkatkan kesadaran tubuh (relaksasi, latihan fisik, dan lain-lain).
11. Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, kontrol, dan kreativitas diri (meditasi, mengartikan mimpi, dan lain-lain).

Pengertian Tasawuf

Pengertian tasawuf menurut bahasa berasal dari kata *shafa* yang berarti suci, bersih, atau murni. Ada juga yang mengartikan tasawuf berasal dari kata *shaf* yang bermakna barisan, alasannya karena mereka berada di baris terdepan (*shaf*) di hadapan Allah, melalui pengangkatan keinginan mereka kepada-Nya. Selain itu, pendapat lain mengemukakan bahwa tasawuf disifatkan dari kata *ash-shufu* yang memiliki makna bulu atau wol kasar. Hal tersebut dikarenakan seorang sufi pada zaman dahulu lebih memilih kesederhanaan berpakaian, mereka lebih memilih menggunakan wol yang kasar daripada menggunakan sutra dan sejenisnya (Nasution, Harun. 1995). Pakaian dari wol yang kasar ini juga mewujudkan ketidacenderungan seseorang yang memakainya pada hal-hal yang bersifat keduniawian. Namun, tidak semua orang yang memakai pakaian wol yang kasar dianggap seorang sufi, sebab pakaian dengan wol yang kasar ini hanya dianggap sebagai simbol atau lambang dari kesederhanaan dan kemiskinan pada masa itu. Kata tasawuf dalam pandangan lain diambil dari kata sufi yang berasal dari Yunani, kata tersebut diidentikkan dengan kata hikmah dan bermakna

kebijaksanaan (Ghalab, Muhammad. 1979). Selanjutnya, kata tasawuf juga berasal dari kata *shaufanah* yang berarti sejenis buah-buahan yang tumbuh di tanah Arab dengan ciri-ciri kecil dan ditumbuhi banyak bulu, di mana pakaian para sufi juga berbulu-bulu seperti buah tersebut yang menunjukkan kesederhanaan (Sholihin, M., Anwar Rosihan. 2002). Kata tasawuf menurut Amin al-Kurdi dinisbatkan pada kata *ahl-shuffah*, yaitu nama yang diberikan kepada fakir miskin di kalangan kaum muslimin pada masa awal Islam. Mereka adalah orang-orang yang tidak punya rumah dan tinggal di gubuk yang telah di bangun Rasulullah di luar masjid Madinah.

Tasawuf menurut istilah memiliki makna menyucikan jiwa dari hal-hal yang bersifat keduniawian untuk mencapai ketenangan abadi. Ulama ahlussunnah mengatakan, tasawuf adalah ilmu mengenai penjernihan akhlak, penyucian jiwa secara lahiriah dan kejiwaan untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan yang abadi. Menurut Syaikh Muhammad Amin al-Kurdi, tasawuf adalah ilmu yang menerangkan tentang keadaan-keadaan jiwa (*nafs*) yang dengannya diketahui hal-hal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari (sifat-sifat) yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, jalan menuju Allah, dan meninggalkan (larangan-larangan) Allah menuju (perintah-perintah) Allah SWT. Sedangkan menurut pandangan Ma'ruf al Karkhi, tasawuf adalah mengambil hakikat dan meninggalkan yang ada di tangan makhluk. Dari Abu Bakar Al Kattani sendiri mengatakan, tasawuf adalah budi pekerti. Dan definisi tasawuf menurut kaum sufi yaitu, usaha menaklukkan dimensi jasmani manusia agar tunduk kepada dimensi ruhani (*nafs*), dengan berbagai cara, sambil bergerak menuju kesempurnaan akhlak seperti dinyatakan kaum sufi, dan meraih pengetahuan atau makrifat tentang Ilahi dan kesempurnaan-Nya. Menurut kaum sufi, proses ini disebut sebagai "mengetahui hakikat" (*ma'rifah al-haqiqah*).

Tasawuf pada intinya adalah sebuah jalan yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Oleh sebab itulah tasawuf dalam agama Islam dianggap sebagai ilmu yang berkaitan dengan moral dan tingkah laku yang merupakan intisari dari agama Islam.

Pengertian dan Ciri-ciri Masyarakat modern

Masyarakat modern adalah masyarakat yang sebagian besar mempunyai nilai orientasi budaya yang terarah ke kehidupan masa kini. Pada umumnya, masyarakat modern tinggal di daerah perkotaan, namun tidak semua orang yang tinggal di perkotaan dapat disebut sebagai

masyarakat modern. Karakteristik masyarakat modern yang pertama adalah materialisme. Materialisme sendiri bermakna sistem berpikir atau pandangan seseorang yang menganggap bahwa materi adalah satu-satunya keberadaan, dan menolak segala bentuk apapun yang tidak berkaitan dengan materi. Karakteristik kedua yaitu konsumerisme, konsumerisme diartikan sebagai paham yang berperilaku dan berkehidupan boros serta menggunakan barang dan jasa dengan berlebih-lebihan. Yang ketiga yaitu hedonisme, makna hedonisme adalah paham akan kesenangan dan kenikmatan. Dan karakteristik yang keempat adalah individualisme, yaitu paham yang menganut kebebasan pribadi dan mementingkan kebebasan tersebut dibandingkan dengan orang lain. Masyarakat modern cenderung terlalu mencintai pekerjaan mereka bahkan hingga mencapai tahap *workaholic* atau mengalami kecanduan untuk terus bekerja. Akibatnya, banyak sekali masyarakat modern yang terjebak pada kegiatan kepadatan rutinitas harian. Apabila tidak diimbangi dengan kegiatan spiritualitas yang cukup, maka akan menimbulkan dampak negatif yang dapat merugikan masyarakat itu sendiri.

Masyarakat modern ditandai oleh lima ciri pokok, yaitu (Amin Syukur, 2004):

1. Berkembangnya mass culture karena pengaruh kemajuan mass media sehingga kultur (budaya) tidak lagi bersifat lokal, melainkan berasal dari global.
2. Tumbuhnya sikap-sikap yang lebih mengakui kebebasan bertindak, manusia bergerak menuju perubahan masa depan. Dengan dapat ditaklukkannya alam, manusia merasa lebih leluasa kalau bukan merasa lebih berkuasa.
3. Tumbuhnya kecenderungan berpikir rasional.
4. Tumbuhnya sikap hidup yang materialistik, dimana semua hal diukur oleh nilai kebendaan dan ekonomi. Secara umum, penyakit ini disebabkan oleh penyakit hati, yang berujung pada pikiran dan perasaan. Sehingga akan memunculkan penyakit kehilangan keseimbangan, yang sering disebut dengan istilah stres.
5. Meningkatnya laju perpindahan penduduk dari desa ke kota.

Metode

Penelitian ini bersifat literatur, dan termasuk pada jenis penelitian pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dengan

mengumpulkan data dari berbagai literatur. Literatur yang diteliti tidak terbatas pada buku-buku, tetapi dapat juga berupa bahan-bahan dokumentasi, majalah, jurnal, dan surat kabar. Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan, dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti. Studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi sufistik, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk melihat keadaan jiwa pribadi-pribadi yang beragama. Dalam pendekatan ini, yang menarik bagi peneliti adalah keadaan jiwa manusia dalam hubungannya dengan agama, baik pengaruh maupun akibat.

Hasil

Metode atau terapi yang dapat dilakukan oleh individu untuk membantu menyembuhkan mental melalui ilmu tasawuf dibagi menjadi tujuh metode, yaitu metode shalat, zakat, puasa, haji, kesabaran, dzikir, dan taubat.

1. Shalat

Pelaksanaan ibadah shalat, terdapat adanya hubungan antara Tuhan dengan seorang hamba. Sebelum melaksanakan shalat, kaum muslimin diwajibkan untuk mensucikan dirinya dari hadas kecil terlebih dahulu dan kegiatan tersebut biasa disebut dengan wudhu. Dengan berwudhu lima kali dalam sehari, dapat memberikan manfaat seperti meredakan otot-otot dan meregangkan ketegangan tubuh dan jiwa. Jika dilihat dari sudut pandang kesehatan wudhu juga memiliki berbagai macam manfaat seperti dari sisi kebersihan, massage, dan hidroterapi. Shalat juga memiliki banyak fungsi terapeutik bagi manusia, fungsi tersebut dibagi menjadi tiga bagian yaitu dari segi waktu shalat, gerakan shalat, dan bacaan dalam shalat.

Waktu shalat sekilas memang tidak memiliki keistimewaan, namun jika ditelaah lebih lanjut waktu shalat terkandung makna terapi yang bagus untuk sistem sirkulasi tubuh. Gerakan shalat sendiri sangat baik untuk kondisi fisik

seseorang dan sangat berpengaruh juga untuk kondisi psikisnya. Terlebih jika dilihat secara mendalam, gerakan-gerakan shalat sama seperti gerakan melakukan olahraga yang dapat memberikan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik yang sering digunakan pada proses terapi gangguan jiwa. Dengan gerakan-gerakan shalat yang memicu pergerakan otot pada proses relaksasi dapat mengurangi kecemasan, sehingga shalat memang terbukti secara ilmiah dapat digunakan untuk terapi terhadap kecemasan. Bacaan dalam shalat dari segi hipnotis dapat mendorong seseorang untuk melakukan apa yang diucapkannya. Apabila ucapannya dilakukan secara sungguh-sungguh maka dampaknya sangat berpengaruh bagi perubahan jiwa dan badan, karena aspek sugesti dalam shalat ini seperti seperti konsep self talk.

2. Zakat

Zakat melatih kaum muslimin untuk memiliki rasa belas kasih terhadap orang-orang miskin sehingga tercipta keinginan untuk mengulurkan tangan dan memberikan bantuan guna memenuhi bantuan mereka. Selain itu, zakat juga membantu menumbuhkan perasaan partisipasi intuitif dengan kaum muslimin, membangkitkan rasa tanggung jawab dalam diri mereka, membebaskan diri dari sifat egoisme, cinta diri, kekikiran, ketamakan, dan mendorongnya untuk membahagiakan orang lain.

3. Puasa

Puasa memiliki banyak manfaat kejiwaan seperti mengurangi tekanan jiwa, memupuk solidaritas sosial, melatih pengendalian diri, meningkatkan kesehatan emosional, dan masih banyak lagi. Puasa juga mengajarkan manusia untuk ikut merasakan penderitaan orang-orang miskin yang kadang tidak makan seharian. Berpuasa akan menjadikan seseorang lebih bersyukur atas apa yang dimilikinya dan menjadikan seseorang mempunyai sifat empati kepada orang yang mengalami kesusahan. Dengan hal ini, manusia dapat terhindar dari sikap kikir dan individualitas dalam dirinya.

4. Haji

Utsman Najati mengatakan manfaat psikis haji yaitu dapat memberikan energi ruhaniah yang besar dan membantu menyelesaikan kesulitan dan masalah hidup sehingga

memberikan perasaan tenang, bahagia, dan damai. Dalam berihram manusia dilatih untuk dapat mengendalikan hawa nafsu, perbuatan dosa, serta hal-hal yang bersifat keduniawian dan menyenangkan dirinya (hedonis). Sedangkan pelaksanaan thawaf merupakan simbol bahwa segala kegiatan yang dilakukan oleh manusia di dunia ini tidak akan pernah lepas dari pengawasan dan kekuasaan Allah. Ibadah sa'i diharapkan dapat membantu orang yang berhaji untuk memiliki etos kerja yang tinggi dan tidak boleh berpangku tangan mengharapkan rezeki datang dari langit. Dalam beribadah wukuf diharapkan dapat mengenal jati dirinya dan mengetahui kesalahannya dengan harapan tidak mengulanginya lagi. Melempar jumrah dimaksudkan agar orang yang berhaji memiliki tekad agar tidak terbujuk rayuan setan yang menyesatkan di dunia ini. Bermalam di Mina dan Muzdalifah diibaratkan seperti malam istirahat dari rangkaian ibadah haji, seperti manusia yang memerlukan istirahat dalam hidupnya dan tidak selamanya bekerja tanpa memperdulikan kondisi tubuhnya.

5. Kesabaran

Al-Qur'an menyeru setiap orang untuk memiliki sifat sabar, hal ini disebabkan karena sabar mempunyai manfaat yang banyak dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi berbagai masalah dan beban kehidupan serta bencana dan cobaan, dan membangkitkan kemampuannya dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimat Allah.

6. Dzikir

Dzikir dalam ranah psikologi merupakan bentuk meditasi transendental. Meditasi memiliki arti *focus consciousness on one thing* atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu. Dalam pengertian tasawuf, istilah meditasi juga identik dengan tafakur/dzikir/tawajjuh, dan para sufi juga ada yang menyatakan dengan istilah muraqabah. Doa merupakan bagian dari dzikir, doa dan dzikir dari pandangan ilmu kedokteran jiwa atau kesehatan jiwa merupakan terapi psikiatrik yang setingkat lebih tinggi dari psikoterapi biasa. Hal ini disebabkan karena doa memiliki unsur spiritual kerohanian/keagamaan/ketuhanan yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri seseorang ketika sedang sakit, sehingga meningkatkan kekebalan pada tubuh dan mempercepat proses penyembuhan. Menurut M. McCullough doa

dapat memfasilitasi perubahan perasaan yang mengarah pada keadaan damai dan tenang selama berdoa dan memperluas ke daerah lain dalam kehidupan.

Riset ilmuwan barat tahun 60-an, meditasi atau kegiatan berdzikir bagi seorang muslim sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan dan psikolog bagi yang sering melatih meditasinya atau yang istiqomah dalam menjalankan ibadah dzikir. Bahkan dzikir mampu memberikan dampak positif terhadap produktivitas kerja dan meningkatkan sumber daya manusia sehingga menciptakan pribadi yang bermanfaat bagi sesama dan selalu bersyukur.

Dzikir yang dilakukan bersama-sama dengan orang banyak dalam psikologi modern hampir sama dengan metode psikoterapi bersama. Metode psikoterapi bersama didasarkan pada pengabaian atas emosi kelompok sebagai suatu keseluruhan dengan menegaskan bahwa individu ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup sebenarnya tidaklah sendirian, banyak orang lain yang menghadapi hal serupa.

7. Taubat

Taubat adalah kembali dan menyesali segala perbuatan buruk yang dilakukannya serta berjanji untuk tidak mengulangi perbuatan dosa dan maksiat itu lagi, sehingga taubat sendiri menjadi prinsip dan prasyarat bagi penyembuhan penyakit baik psikis maupun fisik. Artinya, untuk menuju kondisi yang sehat diperlukan kesungguhan untuk kembali kepada fitrahnya serta berusaha untuk tidak melakukan perbuatan yang menyebabkan penyakit tersebut. Contohnya tidak melakukan perbuatan yang menyimpang seperti penyimpangan seks, narkoba, psikosomatik karena adanya penyakit hati, dengki, sombong, dan riya. Seseorang yang telah melakukan taubat hendaknya tidak mengulangi lagi perbuatan yang menyebabkan penyakit tersebut, sebab hal itu akan mengakibatkan penyakit susah untuk disembuhkan. Oleh sebab itulah, taubat dapat menghilangkan perasaan berdosa yang menjadi sebab utama munculnya kegelisahan dan berbagai bentuk penyakit kejiwaan.

Salah satu pemimpin dan pelopor dalam ilmu psikologi yaitu Abraham Maslow percaya bahwa orang yang mengaktualisasikan diri tidak dapat lagi membuat pilihan antara negatif dan positif atau antara benar dan salah, karena sebenarnya mereka akan selalu berbuat ke hal yang positif dan benar

sepanjang waktu tanpa usaha apapun. Ketika seseorang sudah mencapai tahap aktualisasi diri, pengejaran mereka akan “kebenaran” atau disebut juga sebagai “Tuhan” adalah salah satu motivasi mereka. Aktualisasi diri datang melalui diri individu tersebut melalui pengembangan diri yang bersifat laten. Mereka yang telah mencapai level ini sudah tidak lagi merasakan kesedihan, kekhawatiran, rasa tidak aman, dan kurangnya rasa dilindungi (Muhammad, Hasyim. 2002).

Pembahasan

Penelusuran data yang ada dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, ibadah yang selama ini kita lakukan memiliki dampak yang cukup signifikan dalam kehidupan. Misalnya seperti ibadah shalat yang ternyata memiliki efek teraupetik pada tubuh, mulai dari waktu shalat, gerakan shalat, dan bacaan shalat yang memiliki fungsinya masing-masing dan berguna bagi tubuh. Selain itu juga ada zakat, yang dimana dalam menunaikan zakat kebanyakan orang hanya melakukannya saja tanpa mengerti ada manfaat apa saja di dalamnya. Padahal zakat dapat membantu menumbuhkan rasa tanggung jawab serta egoisme, dan mendorong untuk membahagiakan orang lain. Ibadah puasa dapat pula membantu meningkatkan kesehatan emosional karena dalam puasa selain menahan dari makanan dan minuman, melakukan puasa juga berarti menjaga pandangan, pendengaran, lisan, dan seluruh anggota badan yang lain dari perbuatan dosa dan maksiat. Ibadah haji dapat membantu energi ruhaniah yang besar dalam kesulitan hidup. Selain itu, kegiatan-kegiatan haji lainnya seperti wukuf, berihram juga memiliki makna tersendiri yang dapat berguna juga bagi tubuh. Ada juga kesabaran yang dapat membantu mendidik diri dan meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi berbagai masalah. Terapi dzikir juga dapat digunakan untuk membantu menenangkan jiwa seseorang jika dilakukan secara rutin. Dengan bertaubat, seseorang akan merasa lebih tenang karena taubat dapat menghilangkan perasaan berdosa yang mengintai dirinya, dan perasaan itulah yang menjadi penyebab penyakit kejiwaan.

Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai maqamat tasawuf dan terapi kesehatan mental mengemukakan bahwa tasawuf adalah suatu kaidah normatif yang dapat membantu menciptakan ketentraman dan kedamaian. Tasawuf adalah bagian dari Islam dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Oleh sebab itu, tasawuf dapat digunakan sebagai penyembuhan bagi fisik maupun psikis seseorang.

Simpulan

Perubahan sosial yang terjadi secara cepat mengakibatkan beberapa masyarakat khususnya masyarakat yang hidup di era modern ini mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dengan perubahan yang sekarang. Terlebih lagi dengan adanya perubahan tersebut tidak hanya mempengaruhi dalam ruang lingkup yang kecil, namun juga dalam lingkup yang lebih luas lagi dalam mempengaruhi kehidupan masyarakat, mulai dari ekonomi, teknologi, dan ruang lingkup lainnya. Oleh karenanya, akibat keterlambatan dalam menyesuaikan perubahan yang terjadi, banyak masyarakat yang tidak mampu menyesuaikan dan timbullah beberapa gangguan mental yang mengganggu kehidupan mereka.

Tasawuf adalah salah satu disiplin ilmu yang membahas tentang menyucikan jiwa, tasawuf dapat digunakan sebagai terapi dalam menyembuhkan dan menyucikan jiwa-jiwa manusia khususnya masyarakat modern. Tasawuf merupakan salah satu ilmu yang mengajarkan beberapa teknik atau ajaran yang dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai usaha dalam menyembuhkan gangguan mental yang mereka alami. Beberapa teknik atau metode yang dapat digunakan untuk membantu terapi yang dapat dilakukan masyarakat modern sekarang yaitu, shalat, zakat, puasa, haji, kesabaran, dzikir, dan taubat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan tentang terapi penyembuhan mental berdasarkan ilmu tasawuf. Peneliti sadar masih banyak kekurangan dalam kepenulisan jurnal ini, terutama dalam pengumpulan data yang hanya menggunakan jurnal serta buku. Oleh karena itu, berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian ini maka peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas sumber yang terkait dengan kesehatan mental dan tasawuf dengan data yang lebih lengkap serta akurat

Referensi

- Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, (Semarang: Maktabah Usaha Keluarga), hal. 376.
- Amin al-Kurdi, (1995) *Tanwir al-Qulub fi Mu'amalah 'Alam al-Ghuyub*, (Surabaya: Bungkul Indah), hal. 406.
- Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, Cet. III (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 177.
- Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.

- AS-Suhrawardi, Awarif al-Ma'arif (Kamisy Ihya' 'Ulum al-Din, Singapura: Mar'i), hal. 313.
- Hasyim Muhammad, Dialog antara Tasawuf dan Psikologi, (Yogyakarta: Walisongo Press, 2002). hlm. 10-12.
- Harun Nasution, Falsafat dan Mistisme dalam Islam, (Jakarta : Bulan Bintang, 1995), hlm. 57-58.
- Kodariah, Irma.
- M. Solihin dan Rosihan Anwar, Kamus Tasawuf, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2002, hlm. 209.
- Muhammad Ghalab, at-Tashawuf al-Maqarin, Mesir, Kairo: (Maktabah an-Nahdhah), 1979, hlm. 26-27.
- Pujiastuti, Triyani. (2019) Psikoterapi Islam. Bengkulu: CV. Elsi Pro. Hal. 73-142.
- Suharso Dan Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Semarang, Widya Karya, 2013), Hal 506.
- Susilawati, dkk. 2017. Bahan Ajar : Materi Kuliah Psikoterapi. Bali: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Yan Pramadya Puspa, Kamus Umum Populer, (Semarang, CV Aneka Ilmu, 2003), Hal 340.