

**SUFISM AND MENTAL HEALTH
(Pendidikan Tasawuf Dan Kesehatan Mental)**

Sukarta

nggihsilak@gmail.com

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mataram

Received: 09-08-2022	Revised: 10-28-2022	Aproved: 26-12-2022
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Abstract

This article is a result of research that describes where Sufism education can actually affect human mental health. This study uses a qualitative method using a tasawuf approach in understanding the object of the verses of the Qur'an related to tasawuf and the relationship between humans and God. Therefore, in this article, researchers explore further mental health and its relationship to God Almighty. So that in its goal, researchers can easily find out the implications for physical and spiritual balance in every human being.

Keywords: *Education, Sufism, Mental Health*

Abstrak

Artikel ini merupakan sebuah hasil penelitian yang menggambarkan dimana pendidikan tasawuf yang ternyata dapat mempengaruhi kesehatan mental manusia. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan menggunakan pendekatan tasawuf dalam memahami obyek ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tasawuf serta relasi antara manusia dan tuhan. Oleh sebab itu, dalam artikel ini, peneliti menggali lebih jauh kesehatan mental serta hubungannya terhadap Tuhan yang Maha Esa. Sehingga dalam tujuannya, peneliti dapat dengan mudah mengetahui implikasi dalam keseimbangan jasmani dan ruhani pada setiap manusia.

Kata Kunci: *Pendidikan, Tasawuf, Kesehatan Mental*

A. Pendahuluan

Kemajuan diberbagai aspek kehidupan manusia seyogyanya harus membawa kemakmuran, kebahagiaan hidup bersama menuju tatanan kehidupan yang etis, moralis dan berkedamaian. Berbeda dengan kenyataannya bahwa

“banyak mengalami kesukaran, mental menurun, jiwa gelisah, ketegangan, dan tekanan perasaan sering terjadi ditengah kehidupan yang beraneka ragam”.¹

Melalui kacamata psikologi hal semacam ini disebut dengan *neorose* (gangguan mental), jika hal ini terjadi pada tatanan yang luas dan masyarakat maka disebut dengan istilah “penyakit masyarakat”. Jika dilihat secara inderawi saja penyebab utama dari penyakit ini pada dasarnya banyak, namun yang paling dominan karena tidak mampu menghadapi problematika kehidupan yang semakin kompetitif dan sulit. Pada awalnya manusia hidup toleransi penuh kekeluargaan, saling menyapa dan saling menolong, berubah menuju egois, materialis, pragmatis dan hedonis. Sikap dan perilaku sering menampilkan sinis dan tidak bersahabat. Hal ini karena pengaruh globalisasi yang semakin menggeser nilai, norma, kemanusiaan dan agama. Menanggapi realitas sosial tersebut, dalam kajian tasawuf telah mengidentifikasi masalah tersebut karena kurangnya pengaruh ajaran agama hingga menimbulkan penyakit hati seperti angkuh, iri, dengki dan sombong melanda hati manusia.

Manusia yang berlabel “modern” di masa kini, meskipun sarat dengan atribut keagamaan tetapi pada hakikatnya mereka mengalami kekeringan batin kerana mengejar hal-hal menjauhkannya dari sang Pencipta. Sikap yang menonjol pada dirinya adalah egoisme, materialisme dan kebebasan semata menjadi visi transedental yang mengkiatkan dirinya dipenuhi dengan sifat-sifat tercela.²

Pada kondisi seperti ini pengobatan medis pun sering tidak mampu membantu sama sekali. Inilah yang menjadi akar masalah kesehatan mental. Penyebab manusia lupa dengan aspek dan hakikatnya di dunia ini adalah untuk beribadah kepada Sang Khalik. Timbul pertanyaan dalam diri penulis “apakah dengan materi saja dapat menjanjikan ketenangan dan kedamaian? Atau sebaliknya yang terjadi menjadikan diri semakin gelisah, iri hati, cemburu buta,

¹ Zakiah Dradjat, Buku *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Penerbit Gunung Agung, 1982), hlm. 10.

² Komaruddin Hidayat, *Makna Tasawuf dalam Perspektif Transformasi Sosial* (Makalah Utama dalam Simposium Islam dan Kebudayaan Indonesia), Jakarta: 21-24 Oktober, 1991, hlm. 2-3.

sombong dan egoisme?” Menyikapi masalah ini menurut hemat penulis, ajaran tasawuf mampu memberikan solusi melalui teorinya dengan pendekatan maqamat dan zikir sebagai alternatif untuk menggapai kesehatan mental.

B. Pembahasan

Penegasan Arti Judul Peranan ajaran tasawuf dalam pembinaan kesehatan mental dimaknai bahwa ajaran tasawuf dapat dijadikan sebagai perangkat lunak dalam pembinaan mentalitas yang bermasalah menuju kondisi sehat dan normal. Kata “kesehatan” berasal dari kata “sehat”, kemudian mendapat awalan ke dan akhiran an dengan konotasi makna “keadaan atau kondisi”. Keadaan yang dimaksudkan adalah mencakup jasmani dan rohani.³

Pada tatanan jasmani sehat adalah keadaan badan dan bagiannya (organ dalam dan organ luar) yang dinyatakan dalam keadaan normal, sedangkan sehat secara rohani adalah hal-hal yang menyangkut keadaan batiniyah. Jadi kesehatan mental adalah jiwa seseorang dalam keadaan sehat:

1. Terhindar dari gejala neorose (gangguan mental) dan gejala-gelaja psychose (penyakit jiwa).⁴
2. Penyesuaian diri kepada yang normal.⁵
3. Gejala aktivitas psikologi dimana seseorang mempunyai kesediaan kesanggupan menerima, menikmati adaptasi dan kesanggupan mengontrol emosinya.⁶

Beranjak dari definisi di atas dipahami bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga terwujud kehidupan yang harmonis, jiwa dan raga bahagia serta punya kesanggupan menghadapi berbagai problema secara positif. Membentuk pribadi yang bermental

³ Dalam pengertian aslinya mental berkaitan masalah pikiran, akal atau ingatan. Sekarang ini digunakan untuk menunjukkan penyesuaian organisme terhadap lingkungan, Lihat: Kartini Kartono dan Dali Gulo, Kamus Psikologi, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), hlm. 276.

⁴ Zakiah Dradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta: Gunung Agung, 1987), hlm. 11.

⁵ Kartini Kartono, Mental Hygiene, (Bandung: Alumnis, 1980), hlm. 278.

⁶ Hasan Langgulung, Teori-teori Kesehatan Mental, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 303-304.

sehat dapat dimulai sejak seseorang masih kecil. Unsur makanan, pendidikan moral sosial keagamaan turut mempengaruhi mental, menurut Zakiah Dradjat unsur agama merupakan unsur yang terpenting dalam pembinaan mental.⁷

Pembinaan kesehatan mental unsur agama merupakan terpenting. Kehidupan manusia yang jauh dari pengamalan agama dapat menjurus kepada hidup terlalu bebas. Jiwanya kosong dari ketenteraman, selalu mengalami konflik batin yang pada gilirannya mencari kompensasi yang tercela seperti kelakuan premanisme, sadisme, candu minuman keras, dan narkoba. Memang hal tersebut terjadi bukan saja karena faktor kurangnya pemahaman dan pengamalan ajaran agama, tapi dapat ditimbulkan berbagai faktor seperti:

1. Memiliki biologis yang pada dasarnya ia minder dan berkepribadian yang lemah sehingga dapat menjadi gangguan pada integrasi pribadi dan munculnya disosiasi dengan lingkungan dimana ia berada.
2. Konflik antar biologis melawan hati nurani. Melakukan adaptasi dan permasalahan internal yang keliru, maka terjadilah di dalam jiwa konflik batin sehingga tampak jelas kerusakan kepribadian seseorang.
3. Sosio-kultural; faktor ini lebih jelas dapat dilihat pada kondisi kehidupan modern, dimana persaingan hidup akan sulit dielakkan, bahkan merupakan hubungan eksplisit, dimana orang berkompetisi memburu dollar, material, mengejar kemewahan hidup tanpa ada rasa kepedulian sosial. Jiwanya semakin jauh dari hidayah Tuhan. Perilakuannya sifat-sifat tercela seperti cemburu buta, iri hati, dengki, ujub, dan sombong.⁸

Kesehatan mental adalah mendidik seseorang yang neurose, mengalami gejala psycose untuk mampu beradaptasi kepada hal-hal yang normal dan kesanggupan mengontrol emosi. Tujuannya agar orang yang terkena gejala neurose dan psycose dapat hidup dan memiliki mental yang sehat. Tanggung jawab ini sepenuhnya dibebankan pada seluruh manusia yang beragama dan orang tua untuk membiasakan hidup dengan pedoman nilai-nilai agama dan didikan

⁷ Zakiah Dradjat, Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, Op.cit., hlm. 94.

⁸ Kartini Kartono, Mental Hygiene, Op.cit., hlm. 15.

pada anak.

Walaupun potensi dasar adalah fitrah, namun faktor ajar pun cukup penting dalam menumbuh kembangkan potensi fitrah tersebut. Antara fitrah dan agama ada kesesuaian yaitu sama-sama ciptaan Tuhan, berarti pendekatan agama cukup signifikan dalam proses kehidupan pendidikan. Dengan demikian anak pun terbiasa hidup dengan corak agama yang banyak pengaruhnya dalam pembinaan kesehatan mental. Karena mental selalu dipengaruhi oleh *way of life*, sedangkan pandangan hidup itu diwarnai pula oleh keyakinan agama. Akan tetapi dalam tulisan ini ajaran tasawuf digunakan untuk membina mental yang bermasalah bagi orang-orang dewasa.

Kumulatif dari seluruh ajaran tasawuf dapat diajarkan dan dididiknya oleh sufi termasuk pada kegiatan pembinaan kesehatan mental. Seorang sufi memiliki kemampuan mengontrol nafsu, emosi dan mendidiknya kepada orang lain khususnya dalam pembinaan kesehatan mental. Firman Allah Subhanahu wa ta'ala dalam al-Quran surah ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^٩

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.⁹ (QS. ar-Rad: 28)

Demikian juga dalam surah Fusilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-

⁹ Departemen Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahnya, (Jakarta: Toha Putra, 1989), hlm. 373.

malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (QS. Fusilat ayat 30)

Dari penjelasan tersebut dipahami bahwa ada korelasi antara zikir kepada Allah dengan kedamaian hati. Korelasi antara istiqamah bertuhan dengan janji ketenangan dan kedamaian dapat juga dirasakan ketika kita mengikuti ritual ibadah secara bersama-sama, maka beban pikiran seperti resah, stress serta gelisah dapat terlupakan dan terasa sejuk dengan siraman rohani berikutnya.

Dengan demikian jelaslah bahwa zikir kepada Allah itu merupakan salah-satu ajaran dari sufisme yakni tasawuf, dapat dijadikan terapi pengobatan meraih kesehatan mental. Seorang sufi amat mementingkan zikir kepada Allah yang berpusat dalam al-Qalb. Di dalam qalb terdapat fuad yaitu hati nurani yang kesadarannya lebih mendalam, lebih tajam dari pada qalb. Pusat gravitasi nafsiah pun terletak di dalam qalb dimana gravitasi nafsiah mengendalikan seluruh kemampuan nafsiahnya, baik potensi aktualita. Baik buruknya kedua kemampuan itu bergantung pada kualitas gravitasi nafsiah. Itulah sebabnya al-Quran menjadikan qalb sebagai titik sentral pembinaan.¹⁰

Hal ini dinyatakan Allah dalam firman-Nya surah al-Isra ayat 82,

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian. (QS. Al-Isra' : 82)

Ayat di atas dipahami bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* menyatakan al-Quran sebagai obat bagi orang yang beriman. Seorang sufi membiasakan dan membudayakan zikir kepada Allah melalui sinyal qalb nafsiah khususnya dalam pendekatan dirinya kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Untuk mencapai tujuan pendekatan diri kepada-Nya, tasawuf menawarkan langkah-langkah dan ajarannya

¹⁰ Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm. 81.

sebagai berikut:

No	Tahapan	Aspek dan Mediator	Penerapan Tasawuf & Korelasinya dengan kesehatan mental
1.	<i>Takhalli</i> : Mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela	<i>Jasmani</i> : mata, mulut, hidung, telinga, perut, kelamin, tangan, dan kaki	Memelihara anggota tubuh dari hal-hal yang bersifat maksiat, minum khomr, zina, zalim,ucapan kotor dan sebagainya sehingga mental dan jiwa menjadi sehat dan bahagia
		<i>Rohani</i> : <i>Qalbu</i> , hati, dan nurani	Memelihara <i>qalbu</i> dari sifat hasad, suudzhon, dendam, riya, sum'ah, tamak, marah ketika ditipa musibah dan lain sebagainya sehingga mental dan jiwa menjadi sehat dan bahagia.
2.	<i>Tahalli</i> : Mengisi yang manis, terpuji yaitu ketaatan lahir dan batin	<i>Lahiriyah</i> : sikap, dan akhlak	Memperbanyak ibadah, zikir, dan amal saleh, sujud yang lama menyebabkan kesehatan mental dan fisik (dr. Agus Sukoco), Puasa mendatangkan kesehatan mental fisik (dr. Alexis Carel, peraih nobel kedokteran internasional), Terapi shalat tahajud dan lain-lain, haji dan umroh dan gerakan fisik serta jiwa sehingga mental dan jiwa menjadi sehat dan bahagia
		<i>Bathiniah</i> : <i>mengisi batin dengan yang baik</i>	Mengisi <i>qalbu</i> dengan hati yang ikhlas, bertawakkal, hati yang bahagia dengan beristighfar, bersyukur dan bersabar (<i>ibnu Qoyyim al-Jauziah dalam kitabnya al-wabilus soyyib minal kalamit thoyyib</i>).
3.	<i>Tajalli</i> : Pengalaman spiritual yang merasakan jelas kedekatan Tuhan dalam kehidupannya	Aspek <i>bathiniah</i> yakni perasaan kedamaian <i>qalbu</i> dan pemantapan <i>ihsan</i> dalam kehidupan sehari-hari	Pencapaian <i>ma'rifatullah</i> Merasa Allah subhanahu wa ta'ala selalu dekat dengannya dan mengawasinya, serta yakin akan dekatnya pertolongan dan penjagaan Allah subhanahu wa ta'ala sehingga mental dan jiwa menjadi sehat dan bahagia

Dari tabel tabel di atas, banyak ditemukan pada tahapan tahalli. Melatih diri dengan berbagai sifat terpuji dalam praktek hidup langsung. at-Tusi

menjelaskan bahwa tempat- tempat transit menuju keridhaan kepada Allah antara lain adalah taubat, wara', zuhud, fakir, sabar, tawakkal dan ridha. Demikian juga Iman Ghazali melihat stasiun tempat transit seorang hamba dalam pendekatan diri kepada Allah adalah taubat, sabar, fakir, zuhud, tawakkal, cinta dan kerelaan.¹¹ Sifat-sifat tersebut di atas mestilah dimiliki dan dipraktikkan sabagai amalan seseorang yang tengah mengamalkan ajaran tasawuf. Dengan mengikuti maqam dalam ajaran tasawuf secara berangsur-angsur akan menambah kesadaran dan kema'rifatan kepada Allah sehingga ia sendiri mengenal jati dirinya sebagai makhluk Tuhan yang tidak lepas dari dinamika hidup.

Terapi kesehatan mental merupakan upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi dalam bahasa inggris, yaitu (*therapy*) yang bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam Al-Quran juga terdapat firman Allah *Subhanahu wa ta'ala*,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (QS. Yunus: 57).

Terapi kesehatan mental juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga dan mengembangkan kondisi mental klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional. Manusia-manusia yang mental, akal dan kalbunya proporsional inilah yang merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia dunia dan akhirat.¹²

Sedangkan pengertian kesehatan mental beberapa pakar psikologi

¹¹ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 62.

¹² M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004). hlm. 83-84.

mendefinisikan mental sehat sebagai suatu keadaan individu yang terbebas dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan dan kekurangan. Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang tidak menyimpang dari norma, tidak berperilaku salah, tidak menampakkan kekhawatiran dan kegelisahan. Individu seperti inilah individu ideal yang terhindar dari kekurangan dan kelemahan.¹³

Secara umum, para psikolog mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah kematangan seseorang pada tingkat emosional dan kematangannya secara sosial untuk melakukan upaya adaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitar, serta kemampuan untuk mengemban tanggung jawab kehidupan dan menghadapi segala problematikanya. Dengan demikian, seorang individu akan mampu menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan senang, tenteram, dan bahagia.¹⁴

Kesehatan mental (*mental hygiene*) merupakan ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram.

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah *Psikosomatik* (kejiwabadian). Dimaksudkan dengan istilah *Psikosomatik* tersebut untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita.¹⁵

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian: (1) terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*); (2) kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup; (3) pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan

¹³ Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap kesadaran Religius dan Kesehatan mental*, (Jakarta: KEMENAG RI: 2012). hlm 20.

¹⁴ Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap kesadaran Religius dan Kesehatan mental*. hlm. 20-21.

¹⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000). hlm. 138-139.

untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; (4) terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹⁶

Definisi kesehatan mental yang lain disampaikan oleh Abdul Aziz al-Qaushi adalah kemampuan beradaptasi secara sempurna di antara berbagai situasi jiwa yang beragam, serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berprasangka positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan.¹⁷

Kesehatan mental menurut Sigmund Freud adalah absennya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini kesehatan mental hanya diperuntukan bagi orang yang terganggu dan berpenyakit jiwa saja, dan tidak diperlukan bagi orang pada umumnya. Dari pendapat-pendapat para ahli di atas, disimpulkan mental sehat adalah mental yang terhindar dari penyimpangan yang berat, kekawatiran yang kuat dan kesalahan yang banyak, bisa mengembangkan potensinya, adalah keharmonisan individu dengan lingkungannya, hidupnya merasabahagia, optimis, mampu mengelola stres dengan baik, tidak mempunyai masalah sosial dan turut berperan dalam kehidupan dimasyarakat, dan mampu mengemban tugas dalam lingkungan sosialnya. Individu yang sehat mentalnya adalah individu bisa meminimalisir kesalahan, sedikit penyimpangan dan kekawatiran.¹⁸

B. Peranan dan Interkoneksi Ajaran Tasawuf Terhadap Pembinaan Kesehatan Mental

Faktanya para ahli kesehatan menemukan pengobatan atau auto therapy (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan obat

¹⁶ Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religius dan Kesehatan mental*. hlm. 21.

¹⁷ Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap kesadaran Religius dan Kesehatan mental*. hlm. 21.

¹⁸ Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua*. hlm. 21-23.

biasa. Pengobatan tersebut digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani yang biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan atau ajaran agama.¹⁹ Berkaitan dengan ajaran tasawuf dapat dipergunakan menjadi pengobatan jiwa dengan meminjam pendapat aliran spiritual reductionist dan dualis²⁰ yang berasumsi bahwa gangguan jiwa disebabkan adanya dosa kepada Tuhan dan oknum lainnya.

Beranjak dari pendapat psikiater dan agamawan bahwa rasa berdosa dapat merusak ketenteraman batin dan mental dan amal saleh dapat membawa kepada rasa ketenteraman dan kebahagiaan hidup serta bertaubat dari dosa dan kesalahan vertikal maupun horizontal dapat membangun kembali semangat hidup. Untuk menemukan peranan antara ajaran tasawuf dengan kesehatan mental harus ada interkoneksi dan korelasi konsep keduanya. Ajaran tasawuf tentang takhalli dan tajalli sebagaimana penjelasan sebelumnya mengandung maqam yang dapat diaplikasikan sebagai bentuk pembinaan kesehatan mental.

Menurut Imam Ghazali menyebut jumlah maqām ada sembilan, yaitu tobat, sabar, kefakiran, zuhud, takwa, mahabbah, maʿrifat, dan riḍa.²¹ Hal yang sama juga dikemukakan oleh Abu Bakar al-Kalabadzi dengan urutan yang berbeda yaitu tobat, zuhud, sabar, kefakiran, kerendahan hati, takwa, tawakal, riḍa, cinta dan maʿrifat.²² Sementara itu Abu Nasr al-Sarraj al-Tusi menyebut urutan maqām itu adalah tobat, waraʿ, zuhud, kefakiran, sabar, tawakal, dan riḍa.²³

Dari sekian banyak maqām ada tujuh maqām yang populer. Masing-masing maqām itu disoroti dan diberi arti sesuai dengan cita penyucian hati seorang sufi. Namun, secara berurutan ketujuh maqām itu juga mengarah ke peningkatan secara tertib dari satu maqām ke maqām berikutnya. Maqām-maqām itu adalah sebagai berikut:

¹⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 139.

²⁰ Lihat: Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problema-problema Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 94- 95.

²¹ Amat Zuhri, *Ilmu Tasawuf*, (Pekalongan: STAIN Pekalongan Press, 2009). hlm. 29-30.

²² Amat Zuhri, *Ilmu Tasawuf*. hlm. 30.

²³ Ibid. hlm. 30

1. *Zuhud*, yaitu meninggalkan dunia dari hidup kematerian.
2. *Taubat*, taubat bagi sufi ialah taubat yang tidak akan membawa kepada dosa lagi.
3. *Wara'*, meninggalkan yang syubhat atau meragukan kehalalannya
4. *Al-Faqr*, merasa tidak memiliki sesuatu, karena apapun yang dimiliki seseorang tidak lain adalah milik Allah semata.
5. *Sabar*, sabar dalam menjalankan perintah Allah dalam menjauhi larangan-Nya dan dalam menerima segala cobaan.
6. *Tawakal*, yaitu menyerah kepada qadha dan putusan dari Allah.
7. *Riḍa*, yaitu menerima ketentuan Allah dengan hati senang.

Ajaran tasawuf dapat menjadi inspirasi atau konsep dasar dalam membina kesehatan mental seseorang yang ingin menggapai ketenangan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Penulis dalam hal ini merumuskan kerangka dalam bentuk model sederhana sebagai bentuk interkoneksi dan korelasi antara ajaran tasawuf dengan pembinaan kesehatan mental.

Tabel Interkoneksi Maqamat dalam Ajaran Tasawuf dalam Kesehatan Mental

No	Maqamat	Pembinaan Kesehatan Mental	Penjelasan	Action
1.	<i>Taubat</i> ; yaitu usaha perbaikan kualitas diri, kesadaran serta kemauan memperbaiki diri menuju lebih baik	Proses perubahan mental pada diri seseorang. Dari mental pendosa menjadi mental yang baik	Taubat dapat mengubah jiwa yang terganggu menjadi sehat, kejahatan jadi kebaikan, kegelapan jiwa menjadi cahaya nurani dan kebingunan menjadi hidayah dan taufik. ²⁴	Mulai mengubah pola hidup, utamanya dari hal-hal yang dirasa sebagai sumber dosa yang membuat keresahan
2.	<i>Wara'</i> : menjauhkan diri dari perbuatan	Menjaga diri dari yang mempengaruhi stabilitas	Menjaga berbagai diri dari segala aktivitas yang tidak dapat mengganggu	Selektif mengkonsumsi makanan, minuman, uang,

²⁴ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992), hlm. 25.

	dosa	mental dan jiwa dari gangguan eksternal maupun internal	stabilitas jiwa. Hal ini berupa perilaku seperti makanan yang haram atau yang subhat. ²⁵	sandang pangan dan lain-lain.
3.	<i>Zuhud</i> ; yaitu pengalihan keinginan dari sesuatu kepada sesuatu yang lebih baik.	Proses kontrol emosional (hawa nafsu, amarah, dan syahwat, dan sebagainya) negatif menuju positif.	Berpikir lebih <i>Balance</i> antara ukhrawi dibanding duniawi. <i>Positive thinking</i> dari pada sikap apatis dan perilaku serakah apalagi menyakiti dan menzalimi orang.	Melatih diri berorientasi ke arah akhirat dari semua kegiatan
4.	<i>Faqr</i> : merasa butuh hanya kepada Allah <i>subhanahu wa ta'ala</i>	Sadar akan materialism dan kemewahan duniawi adalah milik-Nya	Manusia hakekatnya miskin, tetapi tidak salah menjadi kaya asalkan kekayaan itu tidak disombongkan.	Sederhana dalam perbuatan, sikap dan perilaku dari yang berlebihan (narsisme)
5.	Sabar: menahan Hati, lisan dan Perbuatan agar Ridho menerima Semua ketetapan Allah	Mental yang sabar Untuk taat, sabar Untuk tidak Bermaksiat dan Sabar menerima ujian	Mengedepankan sifat sabar dan syukur dalam menerima suka dan duka	Tabah, sabar, syukur dan mengambil hikmah dari perbuatan itu sendiri
6.	Tawakkal: berserah diri dan Pasrahkan hidup hanya Kepada Allah	Penyerahan diridan jiwa, sesuatu Diluar kesanggupan Manusia pasrahkan Sehingga mental dan jiwa kita sehat	Diri, jiwa, nafas hidup dan aktivitas Apapun yang dialami serahkanlah kepada Allah	Optimis, membangun <i>spirit of life</i>
7.	<i>Ridha</i> : menerima segala yang terjadi dengan senang hati,	Eksistensi manusia pada dasarnya untuk mencapai kebaikan bukan keburukan serta	Ridha mencerminkan puncak ketenangan mental seseorang, dunia ini adalah merupakan	Bila kegembiraannya di waktu ditimpa bencana sama dengan

²⁵ Hasyim Muhammad, *Buku Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 31

karena segala yang terjadi itu merupakan kehendak Allah	keyakinan dan pendirian yang kokoh.	kekuasaan Allah dan Kodrat-Iradat-Nya secara mutlak. ²⁶	gembiranya dikala mendapat karunia. ²⁷
---	-------------------------------------	--	---

Dari model kerangka di atas bahwa interkoneksi antara kesehatan mental melalui upaya pembinaan *qalbu* yang amat potensial dan signifikan untuk diterapkan dalam rangka pembinaan kesehatan mental, khususnya dalam dunia pendidikan dan dakwah Islam. Mengingat arus globalisasi dan tuntutan hidup yang semakin tinggi serta maraknya amoral di kalangan masyarakat, maka kesehatan mental dalam menghadapi itu semua adalah dengan memperkuat *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental. Dengan tiga contoh ajaran sufistik di atas, membuktikan bahwa seorang sufi dapat memberikan peranannya dalam mengembalikan dan menstabilisasi mentalitas orang yang *neurose* dan *psychose* menjadi bermental sehat lewat pembinaan kesehatan mental.

Tujuan terapi secara umum yaitu: memperkuat motivasi klien untuk melakukan hal yang benar, mengurangi tekanan emosional, mengembangkan potensi klien, mengubah kebiasaan, memodifikasi struktur kognisi, memperoleh pengetahuan tentang diri, mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan hubungan interpersonal, meningkatkan kemampuan mengambil keputusan, mengubah kondisi fisik, mengubah kesadaran diri, dan mengubah lingkungan sosial. Adapun tujuan dari terapi Islam adalah

- a. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniyah, sehat mental, spiritual, dan moral, atau sehat jiwa dan raganya.
- b. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- c. Mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keIslaman, dan keihsanan, dan ketauhidan

²⁶ Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru, 1999), hlm. 170.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 171.

dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.

- e. Mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri dan citra diri serta Dzat yang Mahasuci, yaitu Allah Ta'ala *Rabbal 'Alamin*. Tujuan terapi pada umumnya adalah mengembangkan kehidupan dengan mental yang sehat (*mental health*). Sedangkan tujuan akhir Agama adalah mengembangkan keimanan (*faith*) dan menyelamatkan rohani (*spiritual salvation*).²⁸

Dalam ilmu jiwa kontemporer, sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson, terdapat enam teknik psikoterapi yang digunakan oleh para psikiater dan psikolog.

Pertama, teknik terapi psikoanalisis dalam dalam setiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawananan yang menyebabkan konflik internal menjadi tidak terhindarkan. Konflik yang tidak disadari itu mempunyai pengaruh yang kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stres dalam kehidupannya. Teknik ini menekankan fungsi pemecahan masalah ego yang berlawanan dengan impuls seksual dan agresif dari id.

Kedua, teknik terapi perilaku, yang menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu. Dalam sesi terapi awal, ahli terapi perilaku mendengarkan dengan cermat pernyataan kliennya tentang masalahnya, kemudian menentukan masalah dengan jelas dan memecahnya menjadi beberapa tujuan terapeutik spesifik.

Ketiga, teknik terapi kognitif perilaku, yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan klien cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalamannya.

²⁸ M. Solihin, *Terapi Sufistik*, hlm. 53-54.

Keempat, teknik terapi humanistik, yaitu teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal, gangguan psikologis diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau oleh orang lain.

Kelima, teknik terapi *ekletik* atau *integratif*, yaitu memilih dari berbagai teknik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu ketimbang mengikuti secara kaku satu teknik tunggal. Ahli terapi jenis ini mengkhususkan diri dalam masalah spesifik, seperti alkoholisme, disfungsi seksual dan depresi.

Keenam, teknik terapi kelompok dan keluarga. Terapi kelompok adalah teknik yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Adapun terapi marital dan terapi keluarga adalah bentuk terapi kelompok khusus yang membantu pasangan suami-istri atau hubungan orang tua dan anak untuk mempelajari cara lebih efektif dalam berhubungan satu sama lain, dan menangani berbagai masalahnya.²⁹

Banyak model terapi yang dapat diterapkan sebagai perawatan dan penyembuhan problema psikis yang dialami manusia. Model-model terapi yang dimaksud di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) *Terapi Client Centered* (terapi humanistik), terapi ini bertugas untuk membantu klien menelusuri semua potensi positif dalam dirinya, agar dia bisa mengembangkan dirinya secara positif dan meninggalkan gejala-gejala gangguan mentalnya.³⁰
- 2) *Terapi Realitas*, yaitu terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi dan pada dasarnya merupakan jalan agar para klien dapat belajar bertindak laku yang lebih realistik sehingga dapat mencapai keberhasilan.

²⁹ Ibid. hlm. 38-40.

³⁰ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013). hlm. 274.

- 3) *Terapi Relaksasi*, yaitu terapi yang diberikan kepada klien yang mudah untuk disugesti. Terapi model ini lazimnya dilakukan oleh seorang terapis yang menggunakan hipnotis. Dengan terapi sugesti ini, klien dilatih untuk melakukan relaksasi.
- 4) *Terapi Perilaku*, yaitu terapi yang bermaksud agar klien berubah, baik sikap maupun perilakunya terhadap objek atau situasi yang menakutkan. Secara bertahap, klien dilatih dan dibimbing menghadapi berbagai objek atau situasi yang menimbulkan panik atau *phobik*. Pelatihan ini dilakukan berulang-ulang sampai pada akhirnya klien dapat melakukannya tanpa bantuan dari orang lain. Sudah tentu, latihan perilaku ini didahului dengan pemberian psikoterapi untuk memperkuat kepercayaan diri.
- 5) *Terapi Keagamaan*, yaitu terapi yang digunakan dengan pendekatan keagamaan. Terapi jenis ini diterapkan dengan menggunakan pendekatan ayat-ayat suci al-Qur'an, hadis Nabi, dan pemikiran-pemikiran keislaman yang secara implisit mengandung terapi. Namun, terapi jenis ini rentan sekali terjadi perdebatan. Terapi ini biasanya dimaksudkan agar seseorang bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan lain-lain. Banyak orang yang melakukan terapi jenis ini melalui do'a-do'a dan zikir-zikir yang intinya memohon kepada Allah SWT. agar diberi ketenangan hati. Dalam perspektif kaum sufi, ketenangan hati dapat ditemukan melalui zikir kepada Allah.
- 6) *Terapi Holistik*, yaitu terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan hanya terhadap bentuk gangguan kejiwaan, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh, baik dari segi organobiologik, psikologik, psikososial maupun spiritualnya. Dengan kata lain, terapi Kholistik ialah bentuk terapi yang memandang klien secara keseluruhan aspeknya.³¹

Kartini Kartono menyebutkan orang yang memunyai mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup

³¹ M. Sholihin, *Terapi Sufistik*. hlm. 82-85.

yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian dan batinnya selalu tenang.³²

Menurut Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim Mursi, para psikolog telah membuat beberapa indikator yang menunjukkan bahwa individu telah meraih kesehatan mental. Diantara indikator tersebut adalah yang ditetapkan oleh Maslow sebagai berikut, “indikator seseorang mampu meraih kesehatan mental adalah adanya hubungan antara dirinya dengan beberapa nilai, seperti kejujuran seseorang kepada dirinya sendiri dan kepada orang lain, memiliki keberanian untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu yang dia kerjakan, berani mengaku siapa dirinya sebenarnya, apa yang dia kehendaki dan apa yang dia sukai, serta mau mengakui mana hal-hal yang baik sekalipun tidak berasal dari dirinya, sekaligus mau menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud untuk mengadakan pembelaan diri demi merusak hakikat kebenaran yang telah ada”.³³

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dirumuskan tentang ciri-ciri Orang yang Memiliki kesehatan Mental dalam Pandangan Islam adalah sebagai berikut: ³²

1. Beriman dan beribadah kepada Allah Ta’ala, keimanan kepada Allah Ta’ala bisa menanamkan rasa lapang, ridha, dan bahagia dalam diri seseorang, merasa aman dan tenang, dan merasa dilindungi oleh Allah Ta’ala.
2. Sehat secara fisik, tidak sakit-sakitan.
3. Melaksanakan pola hidup sehat dengan berolah raga secara rutin, makan- makanan yang halal dan sehat, tidak merokok, tidak minum-minuman keras (beralkohol), tidak terlibat penggunaan narkoba, dan cukup istirahat.
4. Menerima kenyataan hidup, ditandai dengan menerima keadaan fisik

³² Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua*. hlm. 23.

³³ Ibid. hlm. 24.

apa adanya tidak membuat tato ditubuhnya, tidak membuat tindik atau anting dibagian tubuhnya, memotong rambut dengan rapih.

5. Mampu beradaptasi baik dengan dirinya maupun dengan alam sekitar secara umum sehingga merasa senang, bahagia, dan hidup dengan lapang.
6. Percaya diri, tidak minder dalam bergaul, ini disebabkan karena merasa dirinya tidak kurang suatu apapun dan dia puas dengan penampilan dirinya.
7. Mampu mengatasi stres dengan *coping* yang positif, bila mendapat masalah dalam hidupnya selalu berusaha memecahkan dengan cara yang positif.

Jujur terhadap dirinya sendiri, sehingga dia berkata apa adanya, tidak curang dalam bertransaksi dengan orang lain.

C. Kesimpulan

Eksistensi manusia yang terdiri dari jasmani dan rohani, mental dan spiritual yang satu sama lain harus memiliki *balance* dalam interaksi dengan lingkungan dimana ia berada. Kemampuan menyesuaikan diri dan mengontrol emosi dalam menyikapi berbagai problema kehidupan menjadikan manusia rentan pada gangguan mental seperti stres, cemas dan gelisah.

Kemajuan sains dan teknologi pada masyarakat modern dan munculnya pemahaman *the death of god* membuat manusia semakin jauh dari *transedental* keagamaan dan lingkungan sosial sehingga menganggap dirinya adalah *real creator*. Berlandaskan pada akal sebagai penyelamat bagi dirinya menjadikan dirinya termasuk dalam kategori orang yang mengalami gangguan kesehatan mental (*neurose* dan *pcychose*).

Hadirnya konsep sufistik dalam memberikan solusi adalah dengan konsep *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* menjadi aspirin bagi jiwa manusia. Melalui *maqam* taubat meluruskan jalan yang salah, *maqam zuhud* mengubah gaya hidup, dan *maqam ridha* konsep diri untuk lebih mengenal hakikat dari seorang hamba yang harus rela dan cinta pada ketentuan dari yang Maha Kuasa. Sufi dapat memberikan peranannya dalam menggapai kesehatan mental menuju

terciptanya pembinaan kesehatan mental lewat dunia pendidikan dan dakwah.

Daftar Pustaka

- A. Rivai Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Achmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir*, Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1984.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Toha Putra, 1989.
- Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru, 1999.
- Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989.
- Hasan Langgulang, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.
- Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* Yogyakarta: PustakaPelajar, 2002.
- Jalaluddin Abdul Rahman bin Abi Bakr, *Al-Jami'u as-Shaghir*, Qadirah: Dar al-Katib, 1967.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996. Jostein Garden. *Dunia Sophie*, Bandung: Mizan, 1996.
- Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Kartini Kartono, *Mental Hygiene*, Bandung: Alumnis, 1980.
- Komaruddin Hidayat, *Makna Tasawuf dalam Perspektif Transformasi Sosial*, Makalah Utama dalam Simposium Islam dan Kebudayaan Indonesia, Jakarta: 21-24 Oktober, 1991.
- Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Bina Ilmu, tt.
- Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992.
- Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1987.
- _____, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.

