

PENDIDIKAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI BATIN

Nurul Indana
nurulindana91@gmail.com
STIT Al-Urwatul Wutsqo Jombang

Abstract: *The problem of modern society is spiritual aridity in itself, confusion about the meaning of life. One solution is with Sufism education to treat inner problems. This research is a literature research, with the research method of documentation and the analysis used is content analysis. The results of the study state that Sufism offers advice on how to live a happy life as a solution to psychological problems. To be a happy person, you must have physical and mental health. If you do so, inner conflicts will never arise. This is due to the fact that the resulting happiness eliminates all inner thoughts.*

Keywords: *Sufism education, and inner spikotherapy*

Abstrak: Masalah Masyarakat modern adalah kegersangan spiritual pada dirinya, kebingungan memaknai hidup. Salah satu Solusi adalah dengan pendidikan tasawuf untuk mengbati maslah batin. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, dengan metode penelitian dokumentasi dan analis yang digunakan analah analisisis konten. Hasil penelitian menyatakan bahwa Tasawuf menawarkan nasihat tentang cara hidup yang bahagia sebagai solusi untuk masalah psikologis. Untuk menjadi orang yang bahagia, Anda harus memiliki kesehatan fisik dan mental. Jika Anda melakukannya, konflik batin tidak akan pernah muncul. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kebahagiaan yang dihasilkan menghilangkan semua pikiran batin.

Kata Kunci: pendidikan tasawuf, dan spikoterapi batin

PENDAHULUAN

Era globalisasi seperti sekarang ini perubahan yang terjadi diberbagai aspek begitu cepat dan pasti yang menuntut setiap individu untuk dapat beradaptasi dan mengikuti setiap perubahan yang terjadi, padahal dalam kenyataannya tidak semua individu mampu melakukannya sehingga yang terjadi justru masyarakat atau manusia

yang menyimpan banyak problem. Tidak semua orang mampu untuk beradaptasi, akibatnya adalah individu-individu yang menyimpan berbagai problem psikis dan fisik yang otomatis menimbulkan konflik batin dalam diri mereka, dengan demikian dibutuhkan cara efektif untuk mengatasinya.¹

Masalah masyarakat modern adalah kegersangan spiritual pada dirinya, kebingungan memaknai hidup. Walaupun mereka memiliki harta berkecukuan tetapi merasa ada yang kurang di dalam dirinya, karena manusia ada unsur jasmani dan ada unsur rohani.

Manusia adalah makhluk Allah SWT yang paling sempurna karena manusia memiliki unsur jasmani, ruhani, maupun akal sebagai pembeda dengan makhluk lain. Manusia memiliki bermacam ragam kebutuhan batin maupun lahir akan tetapi, kebutuhan manusia terbatas karena kebutuhan tersebut juga dibutuhkan oleh manusia lainnya. Manusia selalu membutuhkan pegangan hidup yang disebut agama, sehingga keseimbangan manusia dilandasi kepercayaan beragama.² Termasuk penanganan psikis manusia sebaiknya berlandaskan agama.

Psikologi barat dan Islam sama-sama mengkaji hakikat manusia (konsep, struktur, dan motivasi berperilaku), yang sama-sama mengkaji tentang aktivitas kejiwaan manusia serta hal-hal yang terkait dengan aktivitas kejiwaan ini untuk mencapai kebahagiaan fisik dan psikis. Dengan cara yang sama, tasawuf mengkaji aktivitas kejiwaan manusia dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga kedua ilmu ini erat kaitannya satu sama lain.

¹ Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin," *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 3, no. 1 (2017).

² Siti Mutholingah and A Qomarudin, "Hubungan Psikologi , Tasawuf Dan Pendidikan Agama Islam" 11, no. 02 (2022): 170-79.

Dalam Islam masalah jiwa dipelajari melalui tasawuf. Tasawuf atau sufisme dan segala komponen ajarannya merupakan pengendali moral manusia. Keseluruhan konsep yang ditawarkan sufisme seperti zuhud, sabar, tawakal, dan termasuk Qona'ah akan dapat mengurangi kecenderungan pola hidup konsumtifisme dan individualism yang semakin menggejala di banyak dunia modern. Sufisme dan Islam pada skala yang lebih luas, adalah bentuk tata aturan normatif yang menjajikan kedamaian dan ketenteraman sehingga ketika zaman menghadirkan keresahan-keresahan, seseorang dapat saja menjadikan sufisme atau tasawuf sebagai kompensasi positif. Yang jelas *sufisme* adalah suatu ajaran yang lebih banyak mengimplikasi langsung dengan hati, jiwa dan perasaan, sehingga ia bahkan hadir sebagai trend, mode dan semacamnya dalam masyarakat yang menginginkan kembali pada kebahagiaan sejatinya. Karena tasawuf lebih menekankan pada moral, maka semakin bermoral semakin bersih dan bening (shofa) jiwanya.

Bukanlah kebeningan hati dan kejernihan merupakan pangkal dari keselamatan jiwa dan memperoleh kesehatan mental.³ Oleh karena itu dalam artikel ini akan membahas tentang pendidikan tasawuf sebagai psikoterapi batin.⁴

METODE PENELITIAN

Kajian dari penelitian ini menggunakan kajian literatur yang mana literatur yang diambil sesuai dengan pokok pembahasan dan dianalisis secara mendalam sehingga dapat diambil kesimpulan dan temuan dalam penelitian. Literatur yang diambil baik dari buku maupun jurnal. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kepustakaan atau studi

³ M. Fahli Zatra Hadi, "Tasawuf Untuk Kesehatan Mental" 40, no. 1 (2015).

⁴ Hadi.

literatur dimana peneliti mengandalkan berbagai literatur untuk memperoleh data penelitian dan menggunakan pendekatan kualitatif karena data yang dihasilkan berupa kata atau deskripsi. Penelitian kepustakaan atau penelitian literatur adalah penelitian yang tempat kajiannya adalah pustaka atau literatur. Pada penelitian ini, penelitian dilakukan dengan memanfaatkan kajian-kajian yang mana serupa atau berhubungan⁵.

Analisis atau penafsiran data merupakan proses mencari maupun menyusun atur secara sistematis catatan temuan penelitian melalui pengamatan dan lainnya dimana berguna untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang fokus yang dikaji dan menjadikannya sebagai temuan untuk orang lain, mengedit, mengklarifikasi, mereduksi, dan menyajikannya. Analisis yang digunakan adalah analisis konten.⁶

PEMBAHASAN

A. Pendidikan Tasawuf

Terma pendidikan dalam hal pengertiannya dikemukakan oleh banyak ahli yang meskipun satu dengan lainnya berbeda, tetapi semua pendapat itu bertemu dalam satu pandangan, yaitu bahwa pendidikan adalah suatu proses mempersiapkan generasi untuk menjalankan kehidupan dan untuk memenuhi tujuan hidup secara efektif dan efisien.⁷

Kata tasawuf berasal dari bahasa Arab, *tashawwuf* yang diartikan oleh Baldock sebagai mistisisme, esoterisme dan sufisme. Para sufi dan para ahli telah memberikan penjelasan mengenai asal

⁵ Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008).

⁶ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008).

⁷ Ahmad Sodiq, "KONSEP PENDIDIKAN TASAWUF (Kajian Tentang Tujuan Dan Strategi Pencapaian Dalam Pendidikan Tasawuf)," *Ijtima'iyya* 7, no. 1 (2014).

kata tasawuf. Seorang sufi yang bernama Al-Hujwiri mengatakan bahwa ada empat asal mula dari kata tasawuf, yaitu *shûf* (pakaian dari wol), *ashhâb al-shuffah* (*ahl al-suffah*), *shafâ'* (suci), dan *shaff awwâl* (barisan pertama). Pengamal dan penekun ajaran tasawuf disebut sufi yang kadang disebut syekh untuk para sufi yang menjadi guru tasawuf bagi para salik (pelajar tasawuf).⁸

Tasawuf merupakan salah satu aspek terpenting dalam Islam, sebagai perwujudan dari ihsan yang berarti kesadaran adanya komunikasi dan dialog langsung seorang hamba dengan tuhan-Nya. Esensi tasawuf sebenarnya telah ada sejak masa kehidupan Rasulullah SAW, namun sebagai cabang ilmu ke-Islaman. Pada masa Rasulullah belum dikenal istilah tasawuf, yang dikenal pada waktu itu hanyalah sebutan sahabat nabi. Dan sebagai salah satu ilmu Islam memang selalu menarik untuk diperbincangkan. Terlebih pada saat ini dimana masyarakat seakan dikatakan mengalami kekeringan spiritual sehingga tasawuf dianggap sebagai satu obat ampuh untuk mengobati kehampaan tersebut

Tasawuf merupakan cabang dalam tradisi Islam yang menekankan pada dimensi spiritual dan pengalaman pribadi dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan. Definisi tasawuf dapat bervariasi tergantung pada perspektif yang digunakan, namun pada dasarnya, tasawuf berfokus pada upaya manusia untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam tasawuf, terdapat beberapa konsep dasar yang menjadi landasan pemahaman dan praktik. Konsep *tazkiyah al-nafs* (pemurnian jiwa) mengacu pada

⁸ Maisyaroh, "Jurnal At-Tafkir Vol. XII No. 2 Desember 2019 141" XII, no. 2 (2019): 141-51, file:///C:/Users/ayipu/Downloads/1243-Article Text-3512-1-10-20191204.pdf.

upaya untuk membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan mengembangkan sifat-sifat yang lebih baik. Konsep ma'rifah (pengetahuan yang intim) menggambarkan pemahaman yang mendalam tentang keberadaan Tuhan dan hubungan yang erat antara manusia dan Tuhan. Konsep lainnya seperti *dhikr* (zikir), muhasabah (introspeksi diri), dan muraqabah (pengawasan diri) juga menjadi bagian penting dalam tasawuf⁹

Dari jabaran di atas maka pendidikan tasawuf adalah upaya secara sadar dan sistematis ke arah tujuan yang diharapkan yaitu terbentuknya suatu generasi yang berilmu dan berakhlak mulia yang tidak hanya mulia perbuatan lahiriyahnya yang berdasarkan kepada syariat Islam, tetapi sekaligus mulia pikiran dan hatinya bersandarkan pada Allah (tauhid)¹⁰

B. Psikologi dan Tasawuf

Manusia dikenal sebagai homo religiosus, yakni manusia tidak akan bisa terpisah dari agama. Keadaan manusia yang selalu tak lepas dari agama, di mana pun itu, meniscayakan keterikatan agama dan kondisi psikologis manusia. Agama, sebagai subjek, menjadikan jiwa manusia sebagai salah satu objeknya. Di sinilah agama dan psikologi bersimpangan. Kebanyakan agama memiliki pendekatan psikologi tersendiri, meski beberapa agama menolak eksistensi jiwa secara ontologis. Akan tetapi dalam agama, diskursusnya akan hampir selalu berkaitan dengan psikologi. meski psikologi modern jarang berkaitan dengan agama. Sedangkan Psikologi memiliki

⁹ Annisa Wahid Lailatul Maskhuroh Dan, "TASAWUF DALAM ERA DIGITAL (Menjaga Kesadaran Spiritual Di Tengah Arus Teknologi)," *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)* 2, no. 1 (2024): 55-73.

¹⁰ Ahmad Sodiq, "KONSEP PENDIDIKAN TASAWUF (Kajian Tentang Tujuan Dan Strategi Pencapaian Dalam Pendidikan Tasawuf)."

ketertarikannya sendiri terhadap agama yang dibuktikan dengan munculnya suatu disiplin keilmuan bernama psikologi agama, spiritualitas biasanya dianggap sebagai bagian daripada agama, dan agama memiliki pengertian yang lebih luas, meski spiritualitas juga sering dipisahkan daripada agama.¹¹

Spiritualitas dan psikologi modern sangat terkait, karena keduanya berfokus pada jiwa. Namun, keduanya memiliki perspektif dan epistemologi yang berbeda. Spiritualitas seringkali bersifat intuitif dan mendapatkan pengetahuan melalui proses kontemplatif, sedangkan psikologi cenderung bersifat empiris dan mendapatkan pengetahuan melalui eksperimen.

Pada dasarnya, tasawuf dan psikologi memiliki perbedaan yang cukup esensial karena adanya perbedaan maksud dan cara pandang terhadap objek kajian keilmuan yang ada. Namun bukan berarti tidak ada titik singgung atau kesamaan diantara keduanya. Terdapat beberapa titik singgung antara tasawuf dan psikologi.

Titik singgung ini akan memudahkan terjadinya harmonisasi diantara keduanya. Titik singgung diantara keduanya adalah pertama, tasawuf dan psikologi agama sama-sama berpijak pada kajian kejiwaan manusia. Perbedaannya hanya terletak pada metode pengkajiannya. Tasawuf lebih banyak menggunakan metode intuitif, metode nubuwah, metode ilahiyah, dan metode-metode yang berkaitan dengan qalb. Sedangkan psikologi menggunakan metode pengkajian psikologis-empirik.

Kedua, Tasawuf dan psikologi berbicara tentang kondisi keberagamaan seseorang. Tasawuf menggunakan pendekatan rasa,

¹¹ Imam Mukhlis and Muhammad Syahrul Munir, "Konsep Tasawuf Dan Psikoterapi Islam" 7, no. 1 (2023): 62-74.

psikologi menggunakan pendekatan positivisme, cara berfikir positif, dan rasional empirik.

Ketiga, kedekatan hubungan tasawuf dengan psikologi ditemukan ketika ternyata salah satu kajian psikologi adalah perilaku para sufi. Hal ini juga ditunjukkan dengan adanya kajian psikologi sufi.¹²

Hubungan atau titik pertemuan antara tasawuf dan psikologi memang tidak bersifat esensial. Karena apabila ditela'ah secara hakiki, kedua bidang kajian tersebut memiliki titik kajian, metode, tujuan, dan pendekatan berbeda. Namun justru hal ini bisa menjadi alasan kuat terjadinya harmonisasi diantara keduanya

C. Tasawuf Sebagai Psikoterapi Batin

Tasawuf membahas bagaimana jiwa dan tubuh berhubungan. Dalam tasawuf, penjelasan tentang hubungan antara jiwa dan badan bertujuan untuk mewujudkan keserasian antara keduanya. Para sufi melihat pembicaraan tentang jiwa dan badan ini dari perspektif bagaimana dorongan yang mendorong tindakan manusia berhubungan dengan jiwa yang muncul sehingga tindakan itu dapat terjadi. Dari sini muncul kategori baru: perbuatan manusia yang dikategorikan sebagai baik atau buruk. Jika seseorang menunjukkan tindakan yang baik, ia disebut orang yang berakhlak baik; sebaliknya, jika tindakan yang buruk ditampilkan, ia disebut orang yang berakhlak buruk.¹³ Perasaan secara keseluruhan, akan menentukan cara bertindak terhadap sesuatu yang menekankan perasaan, seperti

¹² Zamzami Sabiq, "KONSELING SUFISTIK: HARMONISASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL SUFI COUNSELING: HARMONIZATION BETWEEN PSYCHOLOGY AND SUFISM" 9 (2016): 328-52.

¹³ Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin" 11, no. 2 (2017): 153-61.

mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan, dan sebagainya.¹⁴

Tasawuf psikoterapi adalah jenis tasawuf atau psikologi yang menggabungkan ilmu keislaman (tasawuf atau mistisisme) dengan metode psikologis (psikoterapi atau terapi jiwa). Dalam bahasa Arab, jiwa disebut *nafs*, dan terapi disebut *istishfa*. Psikoterapi tasawuf mungkin adalah istilah baru, seperti halnya tasawuf tidak muncul pada abad-abad awal Islam. Namun, saripati, atau substansi tasawuf, telah menjadi bagian dari substansi Islam sejak awal. Begitu pula, meskipun psikoterapi sekarang lebih populer daripada tasawuf itu sendiri, psikoterapi telah menjadi bagian dari tasawuf sejak lama.¹⁵

Tasawuf sangat penting untuk psikoterapi karena memiliki relevansi dan relevansi dengan berbagai masalah manusia modern karena memberikan kesejukan batin dan disiplin syariat secara seimbang. Psikoterapi adalah upaya untuk menyembuhkan gejala mental dan psikis yang dapat disebabkan oleh banyak hal. Sementara Al-Qur'an memberikan patologi psikologis, tasawuf, sebagai praktik yang menghidupkan Al-Qur'an, pasti memiliki hubungan yang kuat dengan pengobatan penyakit kejiwaan manusia.

Dalam pengaplikasiannya, metode yang digunakan oleh para psikoterapis sufi, adalah metode saintifik (*scientific method*) dengan observasi dan komunikasi, metode kegigihan atau keyakinan (*method of tenacity*) atau *al-yaqīn* yang termasuk di dalamnya, keyakinan teoritis (*'ilm al-yaqīn*), keyakinan empiris (*'ain al-yaqīn*), dan aplikatif (*haqq al-yaqīn*). Psikoterapis sufi juga menggunakan metode intuitif,

¹⁴ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982).

¹⁵ Endang Sri Rahayu, "Bertasawuf Di Era Modern : Tasawuf Sebagai Psikoterapi," n.d.

atau yang dikenal dalam tasawuf sebagai konsep *baṣīrah*, dan metode evolusi diri seperti *takhallī* dan *tajallī*¹⁶

Tasawuf sebagai ilmu dan praktek hidup suci, sederhana dan mampu mengendalikan diri, sekaligus meneguhi jalan menuju Tuhan adalah instrumen yang dapat menghadirkan ketenangan jiwa (*muthmainnah*). Nilai dan praktek hidup sufi dengan disadari atau tidak sejatinya dapat menyehatkan mental dan gangguan psikis secara langsung (*autoheling*) dapat dikatakan sebagai terapi *qalbu*.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pendidikan tasawuf sebagai terapi batin adalah pendidikan tasawuf adalah upaya secara sadar dan sistematis ke arah tujuan yang diharapkan yaitu terbentuknya suatu generasi yang berilmu dan berakhlak mulia. Dari perspektif kaum sufi, akhlak dan sifat seseorang bergantung pada jenis jiwa yang mengontrol dirinya. Perilakunya akan dipengaruhi oleh nafsu hewani atau nabati yang berkuasa dalam tubuhnya, atau nafsu insani yang berkuasa dalam tubuhnya. Tasawuf menawarkan nasihat tentang cara hidup yang bahagia sebagai solusi untuk masalah psikologis. Untuk menjadi orang yang bahagia, Anda harus memiliki kesehatan fisik dan mental. Jika Anda melakukannya, konflik batin tidak akan pernah muncul. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kebahagiaan yang dihasilkan menghilangkan semua pikiran batin.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Sodiq. "KONSEP PENDIDIKAN TASAWUF (Kajian Tentang

¹⁶ dan Munir Muhtar Solihin, "The Concept of Sufi Psychotherapy," *Journal of Engineering and Applied Sciences* 12, no. 10 (2017).

Tujuan Dan Strategi Pencapaian Dalam Pendidikan Tasawuf." *Ijtimaiyya* 7, no. 1 (2014).

Hadi, M. Fahli Zatra. "Tasawuf Untuk Kesehatan Mental" 40, no. 1 (2015).

Lailatul Maskhuroh Dan, Annisa Wahid. "TASAWUF DALAM ERA DIGITAL (Menjaga Kesadaran Spiritual Di Tengah Arus Teknologi)." *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)* 2, no. 1 (2024): 55-73.

Maisyaroh. "Jurnal At-Tafkir Vol. XII No. 2 Desember 2019 141" XII, no. 2 (2019): 141-51. file:///C:/Users/ayipu/Downloads/1243-Article Text-3512-1-10-20191204.pdf.

Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.

Muhtar Solihin, dan Munir. "The Concept of Sufi Psychotherapy." *Journal of Engineering and Applied Sciences* 12, no. 10 (2017).

Mukhlis, Imam, and Muhammad Syahrul Munir. "Konsep Tasawuf Dan Psikoterapi Islam" 7, no. 1 (2023): 62-74.

Mutholingah, Siti, and A Qomarudin. "Hubungan Psikologi , Tasawuf Dan Pendidikan Agama Islam" 11, no. 02 (2022): 170-79.

Purwanto. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.

Rahayu, Endang Sri. "Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi," n.d.

Sabiq, Zamzami. "KONSELING SUFISTIK : HARMONISASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL SUFI COUNSELING : HARMONIZATION BETWEEN PSYCHOLOGY AND SUFISM" 9 (2016): 328-52.

Waslah. "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin" 11, no. 2 (2017): 153-61.

— — —. "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin." *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*

3, no. 1 (2017).

Zakiah Daradjat. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1982.