

# KONSEP TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ISLAM

Imam Mukhlis  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
mukhlisimam87@gmail.com

Muhammad Syahrul Munir  
Institut Agama Islam Negeri Kediri

<p><b>Keywords:</b> Sufism, Psychotherapy,</p>	<p><b>Abstract</b> <i>Sufism offers a new approach to psychological problems, namely to provide solutions which are the main goal of psychotherapy discourse. Therefore, Sufism is very important for spiritual solutions regarding mental problems. This then led to the emergence of psychotherapy tasawuf studies in educational institutions, especially in Indonesia. Humans are known as homo religiosus, that is, humans cannot be separated from religion. The human condition which is always inseparable from religion, wherever it may be, necessitates religious attachment and human psychological conditions. Religion, as a subject, makes the human soul one of its objects. This is where religion and psychology intersect. The theory of the origin of Sufism comes from Islamic teachings. All practices in the lives of Sufi figures in cleaning their souls to draw closer to Allah have strong foundations both in the Qur'an and as-Sunnah. Their theories about the stages towards Allah such as repentance, gratitude, shabar, trust, ridha, piety, zuhud, wara' and sincere, or the inner practice they experience such as love, longing, intimacy, king and khauf, all of which are sourced from Islamic teachings. The term psychotherapy (psychotherapy) has quite a lot of meanings and is ambiguous, especially because the term is used in various operational fields of empirical science such as psychiatry, psychology, guidance and counselling, social work (case work), education and religious studies. The problems handled by western psychotherapists concern physiological-emotional-cognitive-behavioral-social problems. Even though the scope varies, often the connotation becomes narrow, which only leads to an effort in the healing process, eliminating problems and disturbances. Meanwhile, Islamic Psychotherapy is the process of treating and healing a disease, both mental, spiritual, moral and physical through the guidance of the Al-Qur'an and As-Sunnah. Sufism psychotherapy is an approach with a style of Sufism, to the process of treating psychiatric issues in non-medical clinical psychological ways (without drugs). Psychotherapy Sufism is an Islamic reaction to psychological issues, and is an Islamic pattern in psychology</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Tasawuf, Psikoterapi</p>	<p><b>Abstrak</b> <i>Tasawuf menawarkan sebuah pendekatan baru terhadap problem-problem psikologis, yaitu untuk memberikan solusi yang menjadi tujuan utama daripada diskursus psikoterapi. Oleh karena itu tasawuf sangat penting terhadap solusi-solusi spiritual berkenaan dengan masalah kejiwaan. Hal ini kemudian menyebabkan munculnya studi tasawuf psikoterapi di Lembaga-lembaga Pendidikan, khususnya di Indonesia. 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. Teori asal usul tasawuf bersumber dari ajaran Islam. Semua praktek dalam kehidupan para tokoh-tokoh sufi dalam membersihkan jiwa mereka</i></p>

untuk mendekatkan diri pada Allah mempunyai dasar-dasar yang kuat baik dalam al-Qur'an maupun as-Sunnah. Teori-teori mereka tentang tahapan-tahapan menuju Allah seperti taubat, syukur, shabar, tawakal, ridha, takwa, zuhud, wara' dan ikhlas, atau pengamalan batin yang mereka alami seperti cinta, rindu, intim, raja dan khauf, kesemuanya itu bersumber dari ajaran Islam. Istilah psikoterapi mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan, Kerja Sosial, Pendidikan dan Ilmu Agama. Persoalan yang ditangani oleh psikoterapis barat menyangkut masalah-masalah yang bersifat fisiologis, emosional kognitif behavioral-sosial. Meskipun jangkauannya bervariasi, seringkali konotasi menjadi sempit, yaitu hanya mengarah kepada suatu usaha dalam proses penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Sedangkan, Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah. tasawuf psikoterapi adalah suatu pendekatan dengan corak tasawuf, kepada proses pengobatan isu-isu kejiwaan dengan cara-cara psikologis klinis non-medis. Tasawuf psikoterapi merupakan reaksi Islam terhadap isu-isu kejiwaan, dan merupakan corak islami dalam ilmu kejiwaan.

**Article History:** Receive: 2023-05-05 Accepted: 2023-05-27 Published: 2023-06-30

**Cite** Imam Mukhlis, Konsep Tasawuf dan Psikoterapi dalam Islam  
*Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam*, 2023, 7, 1

## PENDAHULUAN

Sekarang agama menjadi rujukan utama orang-orang yang haus akan aspek-aspek batiniah dalam hidupnya. Hal ini berkaitan dengan tujuan dan makna hidup, akan tetapi banyak pula orang yang beralih kepada spiritualitas untuk mencari solusi problem-pr<sup>40</sup> dalam hidupnya. semangat dan antusiasme masyarakat modern untuk mengintegrasikan agama dan spiritualitas ke dalam rutinitas hidup naik drastis. Beberapa dekade lalu, beberapa cendekiawan menyimpulkan bahwa di era modern nanti, era yang dianggap memiliki kemajuan teknologi yang mutakhir, agama tidak akan lagi memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan. Mereka menganggap bahwa teknologi akan mampu mengatasi atau menyelesaikan semua permasalahan kehidupan manusia.

Sebagian besar manusia mencari alternatif, keluar dari diskursus yang memperlakukan kondisi kejiwaan sebagai reaksi-reaksi elektro-kimia dan neurotic belaka. Dalam hal ini, kebanyakan neurosaintis memiliki pandangan "*change your brain, change your mind*" (ubah otakmu dan berubahlah pikiranmu) artinya otak dan kondisi neurotic nya lah yang menjadi sentral dalam daya pikir manusia (Chittick, 2009). Namun seiring berjalannya waktu, terutama setelah munculnya diskursus neurosains-agama, muncul ragam interpretasi yang mengintegrasikan keduanya. Buddhisme misalnya, yang pertama mengintegrasikannya, berpandangan bahwa integrasi ini memiliki implikasi sudut pandang baru, yakni "*change your mind, change your brain*", yang mana kesempurnaan otak dapat dicapai dengan mengubah gaya pikir. Dengan begitu, cara berpikir menggantikan otak dalam menempati posisi sentral. Hal ini dibuktikan dalam buku Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain* (Benjamin, 2007).

Islam memiliki dimensi batin dan esoteris yang dikenal sebagai tasawuf atau Irfan, dimana didalamnya terdapat laku spiritual yang juga mencakup pembahasan jiwa dan kondisi-kondisinya. Hal ini secara langsung atau tidak juga berperan dalam membantu pengembangan, bahkan sebagai asas-asas daripada psikoterapi sebagai suatu bidang keilmuan. Tasawuf psikoterapi merupakan reaksi Islam terhadap kebutuhan-kebutuhan jiwa manusia akan pembenahan dan kesempurnaan. Tasawuf psikoterapi bisa menjadi jawaban bagi siapa saja yang mencari pendekatan holistik dalam memahami aspek- aspek kejiwaan manusia (Solihin, Muhtar, dan Munir, 2017).

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan informasi berupa catatan dan data deskriptif yang terdapat di dalam teks yang diteliti (Hadi, 1995). Dengan penelitian kualitatif, perlu dilakukan analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif memberikan gambaran dan keterangan yang secara jelas, objektif, sistematis, analitis dan kritis mengenai nilai-nilai spritualitas dan tasawuf yang terdapat dalam kitab *Ihyā' Ulūmu ad-Dīn*. Pendekatan kualitatif yang didasarkan pada langkah awal yang ditempuh dengan mengumpulkan data-data yang dibutuhkan, kemudian dilakukan klasifikasi dan deskripsi

Sebagai penelitian kepustakaan, maka sumber data ada dua macam yang akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Sumber primer adalah suatu referensi yang dijadikan sumber utama acuan penelitian. Dalam penelitian ini, sumber primer yang digunakan adalah Kitab *Ihyā' Ulūmu ad-Dīn* karya al-Ghazali, terjemahan Abdul Malik Karim Amrullah.
2. Sumber sekunder adalah referensi-referensi pendukung dan pelengkap bagi sumber primer. Dalam penelitian ini sumber sekunder berupa buku-buku tasawuf Hany Azza Umama. Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*. Yasir Nasution, *Cakrawala Tasawuf*. Ahmad Mubarak, *Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan*.

## **HASIL**

Psikoterapi dan tasawuf adalah dua term yang berbeda, akan tetapi memiliki kesamaan pada objek studinya, yaitu jiwa, dan tujuan pengaplikasiannya, yakni keseimbangan batin. Tasawuf, atau yang kerap disebut sufisme, dalam agama Islam adalah sebuah ilmu untuk mengetahui bagaimana cara menyucikan jiwa, menjernihan akhlak, membangun lahir dan batin, serta untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi. Sementara itu, psikoterapi sendiri adalah usaha penyembuhan untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku (Nasr, 2007).

Martin Lings mengatakan “*From time to time, a Revelation 'flows' like a great tidal wave from the Ocean of Infinitude to the shores of our finite world; and Sufism is the vocation, and the discipline, and the science, of plunging into the ebb of one of these waves and being drawn back with it to its Eternal and Infinite Source*” (Dari masa ke masa, pewahyuan mengalir bak ombak pasang dari samudera ketidak-terbatasan menuju ke

tepiam alam terbatas kita; dan Sufisme adalah suatu upaya, disiplin, atau suatu ilmu, untuk terjun kepada pasang surut salah satu daripada ombak-ombak itu dan kemudian ditarik kembali kepada sumber abadi dan tak terbatasnya (Lings, 2005).

Dengan itu, tasawuf menawarkan sebuah pendekatan baru terhadap problem-problem psikologis, yaitu untuk memberikan solusi yang menjadi tujuan utama daripada diskursus psikoterapi. Oleh karena itu tasawuf sangat penting terhadap solusi-solusi spiritual berkenaan dengan masalah kejiwaan. Peralihan manusia kepada hal-hal agamis tidak serta merta berupa pengalihan fokus. Namun, kecenderungan kepada agama yang memiliki konten spiritualitas dan esoterisme yang lebih tinggi. Dengan harapan mencapai keseimbangan lahir dan batin.

Adapun rumusan masalah dalam pembahasan ini yakni bagaimana konsep tasawuf dan psikoterapi ditinjau dari agama islam ? dengan tujuan yang nantinya memberikan sebuah solusi dan wawasan terkait dengan tasawuf psikoterapi dalam agama islam.

### 1. Agama, Spiritual, dan Psikologi

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 (Iqbal, Afzal. Dan Arberry, 2009)

Kebanyakan agama memiliki pendekatan psikologi tersendiri, meski beberapa agama menolak eksistensi jiwa secara ontologis Akan tetapi dalam agama, diskursusnya akan hampir selalu berkaitan diskursus psikologi. meski psikologi modern jarang berkaitan dengan agama (Humaidi, 2018)

Sedangkan Psikologi memiliki 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.

Spiritualitas memiliki kaitan erat dengan psikologi modern, karena persimpangan objeknya pula, yakni jiwa. Akan tetapi keduanya memiliki sudut pandang dan epistemologi yang berbeda, di mana spiritualitas seringkali bersifat intuitif dan pengetahuannya diraih dengan proses kontemplatif, dan psikologi cenderung bersifat empiris dan pengetahuannya diraih dengan cara eksperimental.

### 2. Tinjauan History Tasawuf

Para ulama tasawuf berbeda pendapat tentang asal usul penggunaan kata tasawuf. Dari berbagai sumber rujukan buku-buku tasawuf, paling tidak ada lima pendapat tentang asal kata dari tasawuf. *Pertama*, kata tasawuf dinisbahkan kepada perkataan *ahl-shuffah*, yaitu nama yang diberikan kepada sebagian fakir miskin di kalangan orang Islam pada masa awal Islam. Mereka adalah diantara orang-orang yang tidak punya rumah, maka menempati gubuk yang telah dibangun Rasulullah di luar masjid di Madinah.

Ahl al-Shuffah adalah sebuah komunitas yang memiliki ciri yang menyibukkan diri dengan kegiatan ibadah. Mereka meninggalkan kehidupan dunia dan memilih pola hidup zuhud. Mereka tinggal di masjid Nabi dan tidur di atas bangku batu dengan memakai

pelana (sofa), mereka miskin tetapi berhati mulia. Para sahabat nabi hasil produk shuffah ini antara lain Abu Darda', Abu Dzar al Ghifari dan Abu Hurairah (Sholikhin, 2009).

Kedua, ada pendapat yang mengatakan tasawuf berasal dari kata shuf, yang berarti bulu domba. Berasal dari kata shuf karena orang-orang ahli ibadah dan zahid pada masa dahulu menggunakan pakaian sederhana terbuat dari bulu domba. Dalam sejarah tasawuf banyak kita dapati cerita bahwa ketika seseorang ingin memasuki jalan kedekatan pada Allah mereka meninggalkan pakaian mewah yang biasa dipakainya dan diganti dengan kain wol kasar yang ditenun sederhana. Tradisi pakaian sederhana dan compang camping ini dengan tujuan agar para ahli ibadah tidak timbul rasa riya', ujub atau sombong.

Ketiga, tasawuf berasal dari kata shofi, yang berarti orang suci atau orang-orang yang mensucikan dirinya dari hal-hal yang bersifat keduniaan (Khoiri, 2005). Mereka memiliki ciri-ciri khusus dalam aktifitas dan ibadah mereka atas dasar kesucian hati dan untuk pembersihan jiwa dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Mereka adalah orang yang selalu memelihara dirinya dari berbuat dosa dan maksiat.

Pendapat yang keempat mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata shaf, yaitu menggambarkan orang-orang yang selalu berada di barisan depan dalam beribadah kepada Allah dan dalam melaksanakan kebajikan. Sementara pendapat yang lain mengatakan bahwa tasawuf bukan berasal dari bahasa Arab melainkan bahasa Yunani, yaitu sophia, yang artinya hikmah atau filsafat. Menisbahkan dengan kata sophia karena jalan yang ditempuh oleh para ahli ibadah memiliki kesamaan dengan cara yang ditempuh oleh para filosof. Mereka sama-sama mencari kebenaran yang berawal dari keraguan dan ketidakpuasan jiwa. Contoh ini pernah dialami oleh Iman al Ghazali dalam mengarungi dunia tasawuf.

Selanjutnya tasawuf dari aspek terminologis (istilah) juga didefinisikan secara beragam, dan dari berbagai sudut pandang. Hal ini dikarenakan berbeda cara memandang aktifitas para kaum sufi. Ma'ruf al Karkhi mendefinisikan tasawuf adalah "mengambil hakikat dan meninggalkan yang ada di tangan makhluk". Abu Bakar Al Kattani mengatakan tasawuf adalah "budi pekerti. Barangsiapa yang memberikan bekal budi pekerti atasmu, berarti ia memberikan bekal bagimu atas dirimu dalam tasawuf". Selanjutnya Muhammad Amin Kurdi mendefinisikan tasawuf adalah "suatu yang dengannya diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkan-kannya dari yang tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, cara melaksanakan suluk dan perjalanan menuju keridhaan Allah dan meninggalkan larangannya".

Dari kajian sudut bahasa maupun istilah sebagaimana dijelaskan di atas, menurut Nicholson, bahwa masalah yang berkaitan dengan sufisme adalah sesuatu yang tidak dapat didefinisikan secara jelas dan terang, bahkan semakin banyak didefinisikan maka semakin jauh dari makna dan tujuan (Nicholson, 1993). Hal ini biasa terjadi karena hasil pengalaman sufistik tergantung pada pengamalan masing-masing tokoh sufi. Namun, menurut Abuddin Nata, bahwa walaupun setiap para tokoh sufi berbeda dalam merumuskan arti tasawuf tapi pada intinya adalah sama, bahwa tasawuf adalah upaya melatih jiwa dengan berbagai kegiatan yang dapat membebaskan dirinya dari pengaruh kehidupan dunia, sehingga tercermin akhlak yang mulia dan dekat dengan Allah.

Tasawuf adalah bidang kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan mental rohaniyah agar selalu dekat dan bersama Allah (Nata, 2009). Dari kesimpulan ini maka kemudian melahirkan beberapa teori tentang asal usul ajaran tasawuf, apakah ajaran-ajaran tentang pembersihan jiwa itu murni dari Islam atau justru pengaruh unsur lain di luar Islam. Maka untuk memaknai tujuan dan hakekat tasawuf dalam Islam, kita harus mengkaji pendapat-pendapat lain tentang teori asal usul ajaran tasawuf, sebab dari kalangan orientalis Barat masih membuat kesimpulan bahwa ajaran-ajaran tasawuf dalam Islam, bukan hasil ajaran murni dari ajaran Islam, melainkan pengaruh dari ajaran luar Islam.

Para tokoh sufi dan juga termasuk dari kalangan cendikiam muslim memberikan pendapat bahwa sumber utama ajaran tasawuf adalah bersumber dari al-Qur'an dan al-Hadits. Al-Qur'an adalah kitab yang di dalam ditemukan sejumlah ayat yang berbicara tentang inti ajaran tasawuf. Ajaran-ajaran tentang khauf, raja', taubat, zuhud, tawakal, syukur, shabar, ridha, fana, cinta, rindu, ikhlas, ketenangan dan sebagainya secara jelas diterangkan dalam al-Qur'an (Nasution, 2009), antara lain tentang mahabbah (cinta) terdapat dalam surat al-Maidah ayat 54, tentang taubat terdapat dalam surat al-Tahrim ayat 8, tentang tawakal terdapat dalam surat at-Tholaq ayat 3, tentang syukur terdapat dalam surat Ibrahim ayat 7, tentang shabar terdapat dalam surat al-Mukmin ayat 55, tentang ridha terdapat dalam surat al-Maidah ayat 119, dan sebagainya.

Sejalan dengan apa yang dikatakan dalam al-Qur'an, bahwa al-Hadits juga banyak berbicara tentang kehidupan rohaniyah sebagaimana yang ditekuni oleh kaum sufi setelah Rasulullah. Dua hadits populer yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim : "Sembahlah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, maka apabila engkau tidak melihat-Nya, maka Ia pasti melihatmu" dan juga sebuah hadits yang mengatakan: "Siapa yang kenal pada dirinya, niscaya kenal dengan Tuhan-Nya" adalah menjadi landasan yang kuat bahwa ajaran-ajaran tasawuf tentang masalah rohaniyah bersumber dari ajaran Islam.

Selanjutnya di dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW juga terdapat banyak petunjuk yang menggambarkan dirinya sebagai seorang sufi. Nabi Muhammad telah melakukan pengasingan diri ke Gua Hira menjelang datangnya wahyu. Dia menjauhi pola hidup kebendaan di mana waktu itu orang Arab menghalalkan segala cara untuk mendapatkan harta. Dikalangan para sahabat pun juga kemudian mengikuti pola hidup seperti yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Abu bakar Ash-Shiddiq misalnya berkata: "Aku mendapatkan kemuliaan dalam ketakwaan, kefanaan dalam keagungan dan rendah hati". Demikian pula sahabat-sahabat beliau lainnya seperti Umar bin Khottob, Ustman bin Affan, Ali bin Abi Thalib, Abu Dzar al-Ghiffari, Bilal, Salman al-Farisyi dan Huzaifah al-Yamani.

Dari berbagai pendapat di atas dapat dipahami, bahwa teori asal usul tasawuf bersumber dari ajaran Islam. Semua praktek dalam kehidupan para tokoh-tokoh sufi dalam membersihkan jiwa mereka untuk mendekatkan diri pada Allah mempunyai dasar-dasar yang kuat baik dalam al-Qur'an maupun as-Sunnah. Teori-teori mereka tentang tahapan-tahapan menuju Allah (maqomat) seperti taubat, syukur, shabar, tawakal, ridha,

takwa, zuhud, wara' dan ikhlas, atau pengamalan batin yang mereka alami (ahwal) seperti cinta, rindu, intim, raja dan khauf, kesemuanya itu bersumber dari ajaran Islam.

### 3. Psikoterapi Dalam Tinjauan Umum

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*), Kerja Sosial (*Case Work*), Pendidikan dan Ilmu Agama.

Dalam perspektif bahasa, kata psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" dan "*therapy*." "*Psyche*" mempunyai beberapa arti, antara lain:

- a. Jiwa dan hati.
- b. Dalam mitologi Yunani, psyche adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu symbol keabadian.
- c. Ruh, akal dan diri (dzat).
- d. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan psikologis, terdiri dari bagian sadar (*conscious*) dan bagian tidak sadar (*unconscious*).
- e. Dalam bahasa Arab, psyche dapat dipadankan dengan "nafs" dengan bentuk jama'nya "*anfus*" atau "*nufus*". Ia memiliki beberapa arti, diantaranya: jiwa, ruh, darah, jasad, diri dan sendiri (Adz-Dzaky, 2007).

Dari beberapa arti secara etimologis tersebut, dapat difahami, bahwa psyche atau nafs adalah bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniyah dan paling tidak lebih banyak menyinggung sisi yang dalam dari eksistensi manusia, ketimbang fisik atau jasmaniyahnya.

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

Lewis R. Wolberg. MO dalam bukunya yang berjudul *The Technique Of Psychotherapy* mengatakan bahwa: "Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan professional dengan pasien, yang bertujuan: (1) menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif".

Psyche: mind atau jiwa, Therapy: merawat, mengobati, menyembuhkan. Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya (Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2002).

James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini juga digunakan untuk orang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua. Menurut pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif atau penyembuhan, juga berfungsi preventif atau pencegahan, dan konstruktif atau pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat.

Dari kutipan di atas tampak jelas bahwa persoalan yang ditangani oleh psikoterapis barat menyangkut masalah-masalah yang bersifat fisiologis-emosional-kognitif-behavioral-sosial. Meskipun jangkauannya bervariasi, seringkali konotasi menjadi sempit, yaitu hanya mengarah kepada suatu usaha dalam proses penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Walaupun sebenarnya ada beberapa psikoterapis yang memasukan isu pengembangan diri sebagai agenda dalam terapi. Tetapi secara umum orang akan selalu beranggapan bahwa jika ada seseorang sedang menjalani suatu psikoterapi, berarti sedang berusaha menyembuhkan diri.

#### 4. Tasawuf sebagai Psikoterapi dalam Islam

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Gambaran mengenai Psikoterapi Islam sendiri memiliki ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, psikoterapi Islam sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, seperti membersihkan hati, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan derajat nafs, menumbuhkan akhlaqul karimah dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi. menekankan bahwa psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan seorang pribadi pada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan yang lurus. Lebih jauh lagi bahwa psikoterapi juga perlu memberikan bimbingan kepada seseorang untuk menemukan hakekat dirinya, menemukan Tuhannya dan menemukan rahasia Tuhan.

Psikoterapi Islam tidak hanya memberikan terapi pada orang-orang yang "sakit" sesuai dengan kriteria mental-psikologis-sosial, tetapi juga perlu ikut menangani orang-orang yang "sakit" secara moral dan spiritual. Jadi ukuran yang dijadikan sebagai standar untuk menentukan kriteria suatu tingkah laku itu perlu diterapi atau tidak, yang pertama-



tama adalah nilai moral-spiritual dalam Islam. Baru kemudian mengacu pada kriteria-kriteria psikologi yang ada.

Dalam ajaran Islam, selain psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ini merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah ('athâ') dari Allah SWT, yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sementara psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihâd (upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan kaidah-kaidah insaniah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat dua sisi mata uang yang saling terkait. Pendekatan pencarian psikoterapi Islam, didasarkan atas kerangka psiko-teo-antropo- sentris. Yaitu psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia.

Muhammad Abd al-'Aziz al-Khalidi membagi obat (syifa') ke dalam dua bagian: Pertama, obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam al-Quran. Sunnahnya (hukumnya) digunakan untuk menyembuhkan penyakit pada aspek jasmani. Kedua, obat ma'nawi, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam al-Quran.

Kepribadian merupakan produk fitrah nafsani (jasmani-ruhani). Aspek ruhani menjadi esensi kepribadian manusia, sedang aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena itu maka penyakit kepribadian disembuhkan dengan pengobatan ma'nawi. Demikian juga penyakit jasmani sering kali disebabkan oleh penyakit ruhani maka cara pengobatannya pun harus dengan sunnah pengobatan ma'nawi.

Al-Razi, dokter sekaligus filosof muslim mengatakan bahwa, tugas seorang dokter disamping mengetahui kesehatan jasmani dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa. Hal itu menurutnya dilakukan untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, agar tidak terjadi keadaan yang minus atau berlebihan. Hal ini menunjukkan urgensinya suatu pengetahuan tentang psikis. Pengetahuan psikis tidak sekedar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmaniah dan ruhaniah. Banyak diantara penyakit jasmani diakibatkan oleh penyakit jiwa manusia. Penyakit jiwa seperti stress, dengki, iri hati, dan lainnya sering kali menjadi penyebab utama penyakit jasmani.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam "Ighatsah al-Lahfan" lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu tabi'iyah dan syar'iyah. Psikoterapi tabi'iyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, kesedihan dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Psikoterapi syar'iyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi penyakit ini berbahaya sebab dapat merusak kalbu seseorang. Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan.

Muhammad Mahmud Mahmud (dalam Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2001), seorang psikolog muslim ternama membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori, pertama, bersifat duniawi berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis

setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Psikoterapi duniawi merupakan hasil daya upaya manusia berupa teknik-teknik terapi atau pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insanियah. Kedua, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama, dan kedua model psikoterapi ini satu sama lain saling terkait.

Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi, ukhrawi maupun penyakit manusia modern adalah sebagaimana ungkapan dari Ali bin Abi Thalib sebagai berikut:

- a. Membaca Al-Quran sambil mencoba memahami artinya.

Al-Quran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya terdapat rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar, membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya: *Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isra': 82).*

- b. Melakukan shalat malam.

Terapi yang kedua adalah melakukan shalat malam (*qiyamul lail*). Keampuhan terapi shalat sunnah ini sangat terkait dengan pengamalan shalat wajib, sebab kedudukan terapi shalat sunnah hanya menjadi *suplemen* bagi terapi shalat wajib. Shalat secara umum memiliki beberapa aspek terapeutik yakni :

1. Aspek olahraga, karena shalat adalah suatu proses yang menuntut aktivitas fisik yang di dalamnya terdapat proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses terapi gangguan jiwa adalah latihan relaksasi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nizami diungkap bahwa shalat menghasilkan bio energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (*equilibrium*).
2. Aspek meditasi. Shalat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam (khusuk) dan kekhusukan dalam shalat adalah suatu proses meditasi, yang dalam beberapa penelitian dikatakan bahwa aktivitas meditasi dapat menghilangkan kecemasan. *Ketiga* adalah aspek auto-sugesti. Bacaan dalam pelaksanaan shalat adalah ucaapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi "*self-hypnosis*" dengan mensugesti diri sendiri dengan mengucapkan hal-hal yang baik pada diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut.
3. Aspek kebersamaan. Hal ini tampak pada saat pelaksanaan shalat berjamaah yang pada pelaksanaannya memupuk rasa kebersamaan. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan "keterasingan" dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang.

4. Bergaul dengan orang yang baik atau shalih.

Terapi yang ketiga adalah bergaul dengan orang shalih. Orang yang shalih adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Jika seseorang dapat bergaul dengan orang shalih maka nasihat- nasihat dari orang shalih tersebut akan dapat memberikan terapi bagi kelainan atau penyakit mental seseorang. Dalam terminologi tasawuf hal ini tergambar pada seorang guru sufi atau mursyid yang memiliki ketajaman batin terhadap kondisi penyakit muridnya.

5. Memperbanyak shaum atau puasa,

Terapi yang keempat adalah melakukan puasa. Maksud puasa di sini adalah menahan (*imsak*) diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia.

6. Dzikir malam hari yang lama.

Terapi yang kelima adalah zikir. Dalam arti sempit zikir berarti menyebut asma-asma agung dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti yang luas, zikir mencakup pengertian mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT. yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal- hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT., semata sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi.

Obyek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan dan pengobatan Psikoterapi Islam adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan dengan gangguan pada: Mental, yaitu yang berhubungan dengan fikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan fikiran, akal, dan ingatan, Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, jiwa, religious, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai Transendental, Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia yang terjabarkan dalam bentuk: berfikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa. Moral merupakan ekspresi dari kondisi mental dan spiritual, fisik atau jasmaniyah.

Sedangkan tujuan dari Psikoterapi Islam ialah Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohani, sehat mental, spiritual dan moral, Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya manusia, Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja, Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihlanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata, Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri dan citra diri serta Dzat yang Maha Suci.

Psikoterapi Islam dalam dua kategori, *pertama*, bersifat *duniawi* berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Psikoterapi *duniawi* merupakan hasil daya upaya manusia berupa teknik-teknik terapi atau pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah *insaniyah*. *Kedua*,

bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama, dan kedua model psikoterapi ini satu sama lain saling terkait.

Psikoterapi Islam mempunyai fungsi dan tujuan yang komplit, nyata dan mulia. Adapun fungsi dari Psikoterapi Islam adalah: Fungsi Pemahaman (*Understanding*), Fungsi Pengendalian (*Control*), Fungsi Peramalan atau Analisa ke depan (*Prediction*), Fungsi Pengembangan (*Development*), Fungsi Pendidikan (*Education*), Fungsi Pencegahan (*Prevention*), Fungsi Penyembuhan dan Perawatan (*Treatment*), Fungsi Pensucian dan Pembersihan (*Sterilisasi/purification*).

Sebagaimana ungkapan dari Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat *duniawi*, *ukhrawi* maupun penyakit manusia modern adalah sebagaimana ungkapan dari Ali bin Abi Thalib yakni Membaca Al-Quran sambil mencoba memahami artinya, Melakukan shalat malam, Bergaul dengan orang yang baik atau shalih, Memperbanyak shaum atau puasa, dan Dzikir malam hari yang lama.

### DAFTAR RUJUKAN

- Abul "Alaa "Afify, *Fi al Tashawwuf al Islam wa Tarikhikhi*. Iskandariyah: Lajnah al Ta'lif wa al-Tarjamah wa al Nasyr.
- Adz-Dzaky Hamdani Bakran, *Psikoterapi Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru 2001.
- Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*. Semarang: Maktabah Usaha Keluarga.
- al-Kurdi Amin. *Tanwir al-Qulub fi Mu'amalah 'Alam al-Ghuyub*. Surabaya: Bungkul Indah.
- AS-Suhrawardi, *Awarif al\_Ma,rif*. Kamisy Ihya' 'Ulum al-Din, Singapura: Mar'i.
- Benjamin Ludy. *"A Brief History of Modern Psychology"*. Massachusetts: Blackwell Publishing, 2007.
- Chittick William C., "*Sufism. Šūfī Thought and Practice*". dalam John L. Esposito (ed.). *The Oxford Encyclopedia of the Islamic World*. Oxford: Oxford University Press, 2009.
- Clifford T. and Wisner Samuel (1984), *Tibetan buddhist medicine and psychiatry*
- Ghallab Moh. *al-Tasawuf al-Muqarin*. Kairo: Maktabah al-Nahdah.
- <https://www.britannica.com/science/psychotherapy>, diakses pada 16 Februari 2023
- Humaidi H. Hubungan Harmonis antara Sains dan Agama dalam Pemikiran Al-farabi dan Ikhwan Al-shafa. *Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 17 (1). 2018.
- Iqbal, Afzal. Dan Arberry, A. J. *The Life and Work of Jalaluddin Rumi*. Lahore:Oxford Pakistan. National Council of The Arts, 1999.
- Khoiri Alwan. *Akhlak/Tasawuf*. Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Lings Martin. *What is Sufism ?*. Lahore : Suhail Academy, 2005.
- Mujib Abdul dan Mudzakir Jusuf. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Nasr Hossein. *"The Essential Seyyed Hossein Nasr (Perennial Philosophy)"*. Bloomington: World Wisdom, 2007.

**Imam Muklis, Muhammad Syahrul Munir**

Nasution Yasir, *Cakrawala Tasawuf*. Jakarta: Putra Grafika, 2007.

Nasution Yasir. *Cakrawala Tasawuf*. Jakarta: Putra Grafika, 2007.

Nata Abuddin. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.

Nicholson Reynold. *Jalaluddin Rumi, Ajaran dan Pengalaman Sufi*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993.

Sholikhin Muhammad. *Tradisi Sufi dari Nabi*. Cakrawala: Yogyakarta, 2009.

Solihin, Muhtar, dan Munir. "The Concept of Sufi Psychotherapy". dalam *Journal of Engineering and Applied Sciences* 12 (10): 2017.