

Psikoterapi dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern

Elvira Purnamasari*

e-mail: viraelpurnamasari92@gmail.com

Abstract

This paper contains a spiritual crisis that is running rampant in modern times. Because modernization not only encourages economic progress, technology and science but also creates a spiritual crisis that makes life feel empty, and meaningless. The purpose of this paper is to understand what are the main problems that caused the spiritual crisis and how Islamic psychotherapy comes from the teachings of the Qur'an and the Traditions of the Holy Prophet, and a life of Sufism that continues to strive to draw closer to God Almighty can be a solution in overcoming the spiritual crisis suffered by modern humans today. Sufism with its zuhud attitude will eliminate the fetters of love of the world that undermine the human soul and Islamic psychotherapy will be able to fill the empty human heart and empty with spiritual values that have been lost from him.

Keywords: *Psychotherapy, Sufism, Crisis, Modern*

Pendahuluan

Dewasa ini, dunia modern dilanda berbagai krisis yang kompleks. Baik itu krisis alam, krisis kebudayaan, peradaban, krisis sosial-ekonomi, krisis pendidikan dan krisis-krisis lainnya yang antara satu dengan lainnya hampir memiliki hubungan. Banyak orang mulai jenuh dengan kehidupan dunia ini. Mereka menginginkan keadilan, kesejahteraan, keamanan, dan perdamaian. Namun kenyataannya mereka semakin terpuruk dalam hingar bingar kekacauan kehidupan modern.

Ada banyak idiom yang digunakan orang untuk menandai kehidupan masyarakat modern dewasa ini, misalnya, "hilangnya pesona dunia" (Max Weber), "terputusnya rantai kemajuan material dan kemajuan moral" (Bertrand Russel),

"kesenjangan hati dan pikiran" (Rabindranath Tagore), "sindroma keterasingan" (Fromm), "kekosongan rohani" (Leahy), ataupun *the age of anxiety* (Bastaman), adapun Hossein Nasr memiliki idiom "nestapa manusia modern".¹

Idiom-idiom semacam itu menunjukkan adanya krisis yang diderita manusia yang hidup di zaman ini. Multikrisis yang disinyalir bersumber pada kekosongan jiwa manusia modern akan "makna", baik dalam arti ideologis, moral, mitologis maupun spiritual. Banyak orang didapati mengalami ketidakstabilan emosi, spiritual dan psikis, sehingga tingkat penderita penyakit mental dan pelaku yang terkait dengan bunuh diri meningkat drastis. Modernisme akhirnya dirasakan

*IAIN Bengkulu

membawa kehampaan dan ketidakbermaknaan hidup. Inilah kesan langsung dari pemisahan antara manusia dengan agama, sebagai implikasi daripada perkembangan falsafah sains Barat.

Fenomena ini menimbulkan berbagai kritik dan usaha pencarian baru. Manusia membutuhkan pola pemikiran baru yang diharapkan membawa kesadaran dan pola kehidupan baru. Dalam hal kesadaran manusia, secara praktis, timbul gejala pencarian makna hidup dan upaya penemuan diri pada kepercayaan-kepercayaan yang sarat dengan spiritualitas.

Krisis Kerohanian Manusia Modern

Krisis kerohanian manusia modern adalah suatu keadaan ketidakseimbangan dalam realitas kehidupan, dimana banyak manusia yang sudah hidup dalam lingkungan peradaban modern dengan menggunakan berbagai teknologi, bahkan teknologi tinggi sebagai fasilitas hidupnya, tetapi dalam menempuh kehidupan, terjadi distorsi-distorsi nilai kemanusiaan, terjadi dehumanisasi yang disebabkan oleh kapasitas intelektual, mental dan jiwa yang tidak siap untuk mengarungi samudera atau hutan peradaban modern.²

Kata modern, dalam bahasa Indonesia selalu dipakai kata modern,

modernisasi dan modernisme, seperti yang terdapat umpamanya dalam "aliran-aliran modern dalam Islam" dan Islam dan modernisasi". Modernisme dalam masyarakat Barat mengandung arti pikiran, aliran, gerakan dan usaha untuk merubah faham-faham, adat istiadat, institusi-institusi lama, dan sebagainya, untuk disesuaikan dengan suasana baru yang ditimbulkan oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern.³

Pada dasarnya pengertian modernisasi mencakup suatu transformasi total dari kehidupan bersama yang tradisional atau pra modern dalam arti teknologi serta organisasi sosial, ke arah pola-pola ekonomis dan politis yang menandai negara-negara Barat yang stabil. Karakteristik yang umum dari modernisasi yaitu menyangkut aspek-aspek sosio-demografis dari masyarakat, dan aspek-aspek sosio-demografis digambarkan dengan istilah gerak sosial (*social mobility*), yaitu suatu proses dimana unsur-unsur sosial ekonomis dan psikologis dari masyarakat mulai menunjukkan peluang-peluang ke arah pola-pola baru melalui sosialisasi dan pola-pola perikelakuan, yang berwujud pada aspek-aspek kehidupan modern seperti mekanisasi, mass media yang teratur, urbanisasi, peningkatan pendapatan per kapita dan sebagainya.⁴

Kehidupan modern menawarkan tiga hal kepada manusia yang hidup dalam era modernisasi: Harapan, Kesempatan, dan Tantangan. Ia menjanjikan harapan untuk perbaikan nasib dan kelimpahan materi, membuka peluang luas untuk mengaktualisasikan diri, dengan memacu diri bekerja keras sebagai tantangannya. Kehidupan modern memang bukan kehidupan yang ringan untuk menjalani, karena terkadang merupakan ajang persaingan keras dan ketat. Mereka yang berhasil sebagai pemenang akan memperoleh ganjaran kelimpahan materi dan peningkatan harga diri. Sedangkan para pecundang akan mengalami frustrasi berkepanjangan dan mungkin kehilangan harga diri. Modernisasi memang memberikan harapan untuk meningkatkan prestasi dan prestise dengan peluang yang setara untuk berhasil dan tak berhasil mewujudkannya. Kehidupan modern yang cenderung menuntut pola pandang serba rasional, cara kerja efisien dan efektif dengan kecepatan dan volume kerja makin meningkat sering mengabaikan hal-hal lain yang juga sarat mengandung makna hidup.⁵

Berdasarkan pandangan psikologis yang menyatakan makna hidup terdapat dalam setiap keadaan, jawaban atas pertanyaan itu adalah ya dan tidak.

Kehidupan modern mungkin akan mengembangkan kondisi hidup bermakna, tetapi mungkin juga sebaliknya justru menyuburkan penghayatan tak bermakna. Kuncinya adalah sejauh mana manusia dapat menyesuaikan diri terdapat tuntutan modernisasi dan mampu pula menemukan makna dari kehidupan modern itu sendiri.⁶

Pentingnya dan mendesaknya upaya menghadirkan Islam sebagai sistem kehidupan ini karena peradaban modern yang didominasi peradaban Barat telah gagal menyejahterakan aspek moral-spiritual manusia. Seorang psikolog Amerika bernama Erich Fromm mengungkapkan bahwa manusia modern menghadapi suatu ironi. Mereka berjaya dalam menggapai capaian-capaian material, namun kehidupan mereka dipenuhi keresahan jiwa. Orang-orang modern banyak yang sangat rentan terhadap stres, depresi, merasa teralienasi (meski mereka hidup bersama orang lain), mengalami berbagai penyakit kejiwaan, hingga memutuskan untuk bunuh diri. Erich Fromm memberi contoh fakta yang menjadi problem manusia modern di Eropa dan Amerika, yaitu tingginya angka bunuh diri di kalangan lansia di negara yang berjaya di bidang ekonomi. Meski mereka hidup di panti werdha (*settlement*) yang memadai bersama orang-orang yang

seusia serta mendapat berbagai jaminan sosial, banyak di antara mereka yang memutuskan untuk bunuh diri. Kebutuhan utama manusia, yaitu hidup secara bermakna (yang berwujud aktivitas menyembah Tuhan Yang Maha Esa), belum dipenuhi oleh peradaban Barat (dalam hal ini adalah oleh *settlement* yang ada di Amerika).⁷

Akibat dominasi pola kehidupan modern yang materialistik dan egoistik, mengakibatkan situasi psikologis umat manusia semakin tidak menentu. Tatanan dan tradisi yang telah mengakar dan teruji validitasnya selama berabad-abad berubah begitu saja, meskipun apa yang baru didapat belum tentu mampu menjawab berbagai problem kesehariannya. Karenanya tidak mengherankan apabila akhir-akhir ini ditemukan berbagai perilaku yang aneh-aneh dan nyeleneh yang dianggap sebagai gejala patologis bagi kehidupan modern.⁸

Dari sikap mental yang demikian itu, kehadiran ilmu pengetahuan dan teknologi, telah melahirkan sejumlah problematika masyarakat modern, diantaranya adalah:

1. Desintegrasi Ilmu Pengetahuan; Kehidupan modern antara lain ditandai oleh adanya spesialisasi dibidang ilmu pengetahuan. Masing-masing ilmu pengetahuan memiliki

paradigma (cara pandang) nya sendiri dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Jika seseorang mengalami masalah kemudian pergi kepada kaum teolog, ilmuwan, politisi, ekonom psikolog dan lain-lain, ia akan memberikan jawaban yang berbeda-beda sehingga dapat membingungkan manusia.

2. Kepribadian yang terpecah; Karena kehidupan manusia modern dipola-kan oleh ilmu pengetahuan yang coraknya kering dari nilai-nilai spiritual dan berkotak-kotak itu, maka manusia menjadi pribadi yang terpecah. Kehidupan manusia modern diatur oleh rumus ilmu yang eksak dan kering. Akibatnya hal ini dapat menghilangkan nilai rohaniah, jika keilmuan yang berkembang itu tidak berada dibawah kendali agama maka proses kehancuran manusia akan terus berjalan.

3. Penyalahgunaan Iptek; Sebagai akibat dari lepasnya ilmu pengetahuan dan teknologi dari ikatan spiritual, maka iptek telah disalahgunakan dengan segala implikasi negatifnya. Kemampuan membuat senjata telah diarahkan untuk penjajahan satu bangsa. Kemampuan dalam bidang rekayasa genetika diarahkan untuk jual beli manusia. Sehingga semua itu

- dapat terlihat akan rusaknya moral umat dan lain sebagainya.
4. Pendangkalan Iman; Sebagai akibat dari pola pikir keilmuan diatas, khususnya ilmu-ilmu yang hanya mengakui fakta-fakta yang bersifat empiris menyebabkan manusia dangkal imannya. Ia tidak tersentuh oleh informasi yang diberikan oleh wahyu, bahkan informasi yang diberikan oleh wahyu kadang hanya menjadi bahan tertawaan karena tidak ilmiah.
 5. Pola Hubungan Materialistik; Semangat persaudaraan dan saling tolong menolong yang didasarkan akan panggilan iman sudah tidak nampak lagi. Pola hubungan satu sama lain hanya dilihat dari sejauh mana seseorang memberikan manfaat secara material terhadap lainnya. Akibatnya ia menempatkan pertimbangan material diatas pertimbangan akal sehat, nurani, hati, kemanusiaan dan keimanannya.
 6. Menghalalkan segala Cara; Sebagai akibat lebih jauh dari dangkalnya iman dan pola hidup materialistic sebagaimana yang disebutkan diatas, maka manusia mudah menggunakan prinsip menghalalkan berbagai cara dalam mencapai tujuannya. Jika ini terus berlanjut akan terjadi kerusakan akhlak dalam berbagai bidang kehidupan
 7. Stres dan Frustrasi; Kehidupan modern yang kompetitif seperti ini mengakibatkan manusia terus bekerja dan bergerak tanpa mengenal batas dan kepuasan. Hal ini mengakibatkan tidak pernah ada rasa syukur yang muncul dari hati manusia. Ketika mengalami kegagalan terkadang mereka stress dan frustrasi, sehingga mereka tidak dapat berfikir dengan jernih akibat dari jauhnya kehidupan mereka dari nilai-nilai spiritual.
 8. Kehilangan Harga Diri dan Masa Depan; ada sebagian orang yang terjerumus atau salah mengambil keputusan. Masa mudanya dihabiskan untuk memperturutkan hawa nafsunya, dan ketika sudah tua, ketika fisik sudah tidak berdaya lagi, segala fasilitas dan kemewahan tidak berguna lagi. Maka ketika inilah mereka merasa kehilangan harga diri dan masa depannya, dan ketika ini pula mereka merasa perlunya bantuan dari kekuatan yang berada di luar dirinya, yaitu bantuan Tuhan.⁹
- Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat, telah menjadikan dunia ini semakin sempit. Budaya antar bangsa semakin tumpang

tindih. Ini benar. Tapi, di sisi lain, perkembangan tersebut tidak berjalan seiring dengan ajaran agama. Ia lebih cenderung menegasikan norma-norma agama. Sikap dan pandangan hidup umat manusia mengalami pergeseran yang tajam, dari sikap hidup dan pandangan yang agamis, cenderung menjadi sikap dan pandangan hidup yang materialistik, egois dan kurang mempedulikan orang lain. Dengan semakin tipisnya komitmen manusia terhadap nilai-nilai agama tersebut, berbagai penyimpangan seperti korupsi dan kolusi sebagaimana yang menjadi keprihatinan saat ini, makin merajalela. Kehidupan manusia di zaman modern yang penuh dengan gelimang materi, menyeret siapapun yang tidak kuat untuk terus menjauh dari Sang Maha Pencipta. Lingkungan, teman, kerabat dan semua yang ada di sekitar menjadi sesuatu yang urgen dalam memberikan warna kehidupan seseorang. Hati manusia memang tidak bisa terang ketika penuh dengan gambar dunia. Pada saat demikian, tak ada "setetes airpun" berupa kebahagiaan dan ketenangan hidup yang singgah di hati. Perlu diyakini bahwa pengaruh pergaulan dan lingkungan sangat kuat dalam membentuk sikap, mental, dan kepribadian seseorang. Seseorang tidak akan bisa menjadi teman yang akrab jika tidak ada kesamaan hobi

dan kelakuan. Bahkan kualitas dan kadar agama seseorang tidak jauh dari kualitas agama temannya. Makanya ada adegium yang menjelaskan, untuk mengetahui kepribadian seseorang cukup melihat teman-temannya.

Oleh sebab itu, dalam menjalani hidup hendaknya jangan berteman dengan orang-orang mati: yaitu orang-orang yang rakus terhadap dunia, buta mata hatinya tentunya tidak mampu melihat kebenaran, tuli telinganya tidak mampu mendengar jeritan orang-orang yang hidupnya berada di bawah garis kemiskinan.

Panggilan Allah swt. sudah tidak terdengar lagi, mereka dipusingkan oleh pikirannya sendiri dan semua langkah serta gerakannya berorientasi pada tujuan duniawi yang fana ini. Semakin parah penyakit yang tumbuh di hati seseorang, akan semakin membuat lupa daratan dalam mengejar urusan dunia. Bahkan, dunia dianggapnya menjadi sesuatu yang kekal dan abadi. Keadaan semacam ini akan membentuk sikap mental dan kepribadian *sok* mewah. Segala perbuatan dan sikap hidupnya akan melahirkan usaha untuk mendapatkan harta sebanyak-banyaknya, tanpa memperhatikan lagi peraturan dan ketentuan pemerintah maupun agama.

Disadari atau tidak, fenomena modern semacam itu telah merasuki kejiwaan umat Islam. Mereka seringkali merasakan kegelisahan dan kekhawatiran yang mendalam, tanpa diketahui sumbernya dari mana perasaan menggoda pikiran (*obsessional neurosis*) itu muncul. Bahkan dengan sengaja, mereka mencoba memahami perasaannya melalui bantuan paranormal, psikiater, konselor atau melalui cara-cara baru yang diyakini keampuhannya, namun hal itu tidak membawa hasil yang cukup signifikan. Hal itu setidaknya-tidaknya disebabkan oleh: *Pertama*, mereka telah melupakan resep-resep agama yang mengatur perilaku psikologis, sehingga mereka tidak mengetahui bagaimana seharusnya yang diperbuat; dan *kedua*, mereka mencoba memahami psikopatologi dalam dirinya melalui teori-teori modern, namun dalam teori-teori modern itu tidak mampu menembus wilayah kejiwaan yang paling dalam dan misteri seperti wilayah spiritual dan keagamaan, sehingga mereka tidak menemukan apa yang dicari.¹⁰

Psikoterapi Islam Dan Tasawuf: Solusi Menghadapi Krisis Manusia Modern

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya,

oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah.¹¹ Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental (*mental health*). Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya tidak mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat *religijs-spiritual*, yakni *tasawuf* atau *akhlak*. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apapun, jika hidupnya bermakna. Pertanyaan yang kemudian muncul ialah bagaimana hidup bermakna pada zaman modern itu.¹²

Solusi-solusi tersebut terangkum dalam bahasan psikoterapi Islam. 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 emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses *re-edukasi* (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.¹³

Adapun yang dimaksud dengan psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral ataupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Nabi saw.¹⁴ dalam hal ini, konsep-konsep dalam dunia tasawuf dan praktek-praktek dalam tradisi tarekat merupakan sumber yang sangat kaya bagi pengembangan terapi yang berwawasan Islam, khususnya untuk proses dan teknik terapi.

Psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit hati/ mental yang diderita oleh manusia modern, yakni: 1. Membaca al-Qur'an, 2. Melakukan Sholat Malam, 3. Bergaul dengan orang-orang yang shaleh, 4. Puasa dan 5. zikir.

Pertama, membaca al-Qur'an dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama. Fungsi dan tujuan membaca al-Qur'an ini adalah sebagai pemberi nasehat, mencegah dan melindungi diri dari perbuatan maksiat dan kejahatan, dan

sebagai obat dan penyembuh dari penyakit-penyakit jiwa.¹⁵ Membaca al-Qur'an ini akan membuat hati menjadi tenang dan tentram.

Kedua, Sholat Malam (Tahajud). Dalam sholat mengandung empat aspek terapeutik, yakni aspek olahraga, meditasi, aspek autosugesti (melalui bacaan dan doa-doa dalam sholat memberikan sugesti pada diri agar dapat memiliki kebaikan-kebaikan yang terkandung dalam bacaan itu), dan aspek kebersamaan (berjama'ah).¹⁶

Ketiga, Bergaul dengan orang shaleh. Orang yang shaleh adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Ia tidak hanya baik terhadap dirinya, melainkan juga baik terhadap keluarga, masyarakat dan lingkungan alam sekitarnya.¹⁷

Keempat, Puasa. Aspek terapis yang terdapat dalam puasa, antara lain: a) puasa dapat menyembuhkan gangguan jiwa, b) puasa membentuk sifat qana'ah, c) membentuk ketahanan rohani, d) menguatkan kemauan, e) mengantar pada sikap hidup yang takwa, f) membangun kepercayaan diri, g) mengurangi tekanan jiwa, h) memupuk solidaritas, i) meningkatkan pengendalian diri, j)

meningkatkan kesehatan emosional, dan k) melatih kesabaran.¹⁸

Kelima, Zikir. Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut 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 (*relaxation therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya untuk mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat melalui pengurangan ketegangan dan tekanan psikologis.¹⁹

Selain itu, wacana kehidupan sufistik yang sudah dikonsepsi dengan kondisi kekinian merupakan salah satu alternatif yang dapat disosialisasikan oleh masyarakat hari ini. Dalam hal ini, Komarudin Hidayat dan Muh.Wahyuni Nafis mengungkapkan bahwa, agama yang cocok untuk dunia modern adalah keberagaman kaum sufi atau esoterisme Tao, karena keduanya dinilai sangat humanis, inklusif dan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip antropis dan hukum alam. Dengan ungkapan lain, agama masa depan yang

ditawarkan adalah agama yang memperjuangkan prinsip-prinsip *antropik-spiritualisme*, yaitu madzhab filsafat agama yang menempatkan manusia sebagai subyek sentral dalam jagad raya, tetapi inheren dalam kemanusiaannya itu tumbuh kesadaran spritual yang senantiasa berorientasi kepada Tuhan.²⁰

Kondisi kekinian telah membawa orang jauh dari Tuhannya. Untuk itu, jalan untuk membawanya kembali adalah dengan menginternalkan nilai-nilai spritual (dalam Islam disebut tasawuf) atau membunikkannya dalam kehidupan masa kini. Salah satu tokoh era modern yang begitu sungguh-sungguh memperjuangkan internalisasi nilai-nilai spritual Islam adalah Sayyed Hossein Nasr. Ia melihat datangnya malapetaka dalam manusia modern akibat hilangnya spritualitas yang sesungguhnya *inheren* dalam tradisi Islam. Bahkan beliau juga menyesali tindakan akomodatif dari kalangan modernis dan reformis dunia Islam yang telah berakibat menghancurkan seni dan budaya Islam serta menciptakan kegersangan dalam jiwa seorang muslim.

Dalam situasi kebingungan seperti ini, sementara bagi mereka selama berabad-abad Islam dipandang dari isinya yang legalistik formalistis, tidak memiliki dimensi esoteris (batiniah) maka

kini saatnya dimensi batiniyah Islam harus diperkenalkan sebagai alternatif.²¹

Menurut Komarudin Hidayat yang dikutip oleh Abudin Nata; sufisme perlu untuk dimasyarakatkan dengan tujuan : *Pertama*, turut serta terlibat dalam berbagai peran dalam menyelamatkan kemanusiaan dari kondisi kebingungan akibat hilangnya nilai-nilai spritual. *Kedua*, memperkenalkan literatur atau pemahaman tentang aspek esoteris (kebatinan Islam), baik terhadap masyarakat Islam yang mulai melupakannya maupun non Islam, khususnya terhadap masyarakat Barat. *Ketiga*, untuk memberikan penegasan kembali bahwa sesungguhnya aspek esoteris Islam, yakni sufisme, adalah jantung ajaran Islam, sehingga bila wilayah ini kering dan tidak berdenyut, maka keringlah aspek-aspek yang lain ajaran Islam.²²

Nurcholis Majid sebagaimana yang dikutip oleh Simuh mengatakan bahwa sebagai sistem ajaran keagamaan yang lengkap dan utuh Islam memberi tempat kepada jenis penghayatan keagamaan yang lengkap dan utuh. Islam memberi tempat kepada jenis penghayatan keagamaan eksoterik (lahiri) dan esoterik (batini) sekaligus.²³

Tasawuf bukan berarti mengabaikan nilai-nilai syari'at (nilai-nilai

formalistik dalam Islam). Tasawuf yang benar adalah adanya *tawazun* (keseimbangan) antara keduanya yaitu unsur lahir (*formalistik*) dan batin (*substansialistik*). Untuk betul-betul membumikan tasawuf (nilai-nilai spiritual Islam) di era kekinian atau dalam rangka mensosialisasikan tasawuf untuk mengatasi masalah moral yang ada pada saat ini diperlukan adanya pemahaman baru (interpretasi baru) terhadap term-term tasawuf yang selama ini dipandang sebagai penyebab melemahnya daya juang di kalangan umat Islam yang akhirnya menghantarkan umat Islam menjadi mandeg (statis).

Fazlur rahman mengatakan bahwa tidak dapat diragukan lagi bahwa pada dasarnya sufisme mengemukakan kebutuhan-kebutuhan religius yang penting dalam diri manusia. Yang perlu kita lakukan pada saat sekarang ini adalah mengambil unsur-unsur yang diperlukan tersebut, memisahkan unsur-unsur tersebut dari serpihan-serpihan yang bersifat emosional dan sosio-logikal, dan mengintegrasikan unsur-unsur tersebut ke dalam suatu Islam yang seragam dan integral.²⁴

Intisari ajaran tasawuf adalah bertujuan memperoleh hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga orang merasa dengan

kesadarannya itu berada dihadap-Nya. Kemampuan berhubungan dengan Tuhan ini dapat mengintegrasikan seluruh ilmu pengetahuan yang nampak berserakan. Karena melalui tasawuf ini seseorang disadarkan bahwa sumber segala yang ada ini berasal dari Tuhan, bahwa dalam faham *wahdatul wujud*, alam dan manusia yang menjadi objek ilmu pengetahuan ini sebenarnya adalah bayang-bayang atau foto copy Tuhan. Dengan cara demikian antara satu ilmu dengan ilmu lainnya akan saling mengarah pada Tuhan.

Dengan adanya bantuan tasawuf, maka ilmu pengetahuan satu dan lainnya tidak akan bertabrakan, karena ia berada dalam satu jalan dan satu tujuan. Tasawuf melatih manusia agar memiliki ketajaman bathin dan kehalusan budi pekerti, sikap bathin dan kehalusan budi yang tajam ini menyebabkan ia akan selalu mengutamakan pertimbangan kemanusiaan pada setiap masalah yang dihadapi, dengan cara demikian, ia akan terhindar dari melakukan perbuatan-perbuatan yang tercela menurut agama.²⁵

Selanjutnya tasawuf melatih manusia agar memiliki ketajaman batin dan kehalusan budi pekerti. Sikap batin dan kehalusan budi pekerti yang tajam ini menyebabkan ia akan selalu mengutamakan pertimbangan kemanusiaan pada setiap masalah yang dihadapi. Dengan

cara demikian, ia akan terhindar dari melakukan perbuatan-perbuatan yang tercela menurut agama.²⁶

Sikap materialistik dan hedonistik yang merajalela dalam kehidupan modern ini dapat diatasi dengan menerapkan konsep *zuhud* (*asketisme*). Dalam Islam asketisme ini mempunyaipengertian khusus. Ia bukanlah kependetaan atau terputusnya kehidupan duniawi, tetapi merupakan hikmah yang membuat penganutnya mempunyai visi khusus terhadap kehidupan, di mana mereka tetap bekerja dan berusaha, namun kehidupan duniawi itu tidak menguasai kecenderungan hati mereka, serta tidak membuat mereka mengingkari Tuhan-nya.²⁷

Konsep *zuhud*, yang pada intinya sikap tidak mau diperbudak atau terperangkap oleh pengaruh duniawi yang sementara itu, atau menghindarkan diri dari kecenderungan-kecenderungan hati yang terlalu mencintai dunia.²⁸ Jika sikap ini telah mantap, maka ia tidak akan berani menggunakan segala cara untuk mencapai tujuan. Sebab tujuan yang ingin dicapai dalam tasawuf adalah menuju Tuhan, maka caranya pun harus ditempuh dengan cara yang disukai oleh Tuhan. Selanjutnya sikap frustasi, putus asa dapat diatasi dengan sikap ridha yang diajarkan dalam tasawuf, yaitu selalu menerima

terhadap segala keputusan Tuhan setelah berusaha dengan semaksimal mungkin.

Ajaran Uzlah yang terdapat dalam tasawuf, yaitu usaha mengasingkan diri dari terperangkap oleh tipu daya keduniawiaan, dapat pula digunakan untuk membekali manusia modern agar tidak menjadi sekruft dari mesin kehidupannya, yang tidak tahu lagi arahnya mau dibawa ke mana. Tasawuf dengan konsep uzlahnya, berusaha membebaskan manusia dari perangkap-perangkap kehidupan yang memperbudaknya. Ini tidak berarti seseorang harus jadi pertapa, ia tetap terlibat dalam berbagai kehidupan, tetapi tetap mengendalikan aktifitasnya sesuai dengan nilai-nilai ketuhanan, dan bukan sebaliknya larut dalam pengaruh keduniaan.²⁹

Gangguan-gangguan kejiwaan yang diderita oleh manusia modern, ternyata bisa diobati dengan terapi tasawuf, sebagaimana dikatakan Omar Alislah dalam bukunya "Tasawuf Sebagai Terapi" menawarkan cara Islami dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi. Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan tempat yang selama ini di dominasi oleh medis, justru cara terapi sufi ini memiliki karakter dan

fungsi melengkapinya. Karena terapi tasawuf merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif.³⁰ Tradisi terapi di dunia sufi sangatlah khas dan unik. Ia telah dipraktikkan selama berabad-abad lamanya, namun anehnya baru di zaman-zaman sekarang ini menarik perhatian luas, baik di kalangan medis pada umumnya, maupun kalangan terapis umum pada khususnya. Karena menurut Omar Alisyah, terapi sufi adalah cara yang tidak bisa diremehkan begitu saja dalam dunia terapi dan penanganan penyakit (gangguan jiwa), ia adalah sebuah alternatif yang sangat penting.³¹

Kesimpulan

Tasawuf atau sufisme merupakan aspek esoteris dalam Islam yang berada dalam ranah kebatinan atau spiritual Islam. Oleh karena itu, miskinnya nilai spiritual dalam aspek kehidupan manusia modern saat ini yang mengakibatkan terjadinya krisis manusia modern dengan berbagai problematikanya, perlu mengangkat tasawuf sebagai solusinya. Tasawuf dapat menjadi solusi alternatif terhadap kebutuhan spiritual dan pembinaan manusia modern, karena tasawuf merupakan tradisi yang hidup dan kaya dengan doktrin-doktrin metafisis, kosmologis dan psikoterapi religius yang dapat menghantarkan kita

menuju kesempurnaan dan ketenangan hidup yang hampir hilang atau bahkan tidak pernah dipelajari oleh manusia modern. Maka kehadiran tasawuf di dunia modern ini sangat diperlukan, guna membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, dan dapat juga untuk orang-orang yang semula hidupnya *glamour* dan suka hura-hura menjadi orang yang *asketis* (zuhud pada dunia).

Selain itu, kajian keislaman dalam bidang psikologi, juga telah membentuk suatu konsep terapi yang islamis dalam menghadapi krisis manusia modern. Psikoterapi Islam ini adalah terapi dengan bersumberkan dari ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi saw. Sehingga, terapi-terapi yang ada di dalamnya bersesuaian dengan syari'ah Islam. Pada umumnya psikoterapi ini menekankan pada pengerjaan praktek-praktek ibadah dalam Islam yang dilakukan dengan penghayatan batin. Sehingga melalui praktek ibadah tersebut diharapkan pasien akan dapat mengisi kekosongan batinnya dengan menjadi lebih dekat dengan Tuhan-Nya.

Referensi

1. Azaki Khoirudin, Rekonstruksi Metafisika Sayyed Hossein Nasr dan Pendidikan Spiritual, "Afkaruna 10, no. 2 (Juli-Desember 2014), h. 203
2. Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2000), h. 4.
3. Harun Nasution, *Pembaharuan dalam Islam: Sejarah Pemikiran dan Gerakan*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), h. 11.
4. Soeryono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: CV Rajawali, 1984), h. 357 - 358.
5. Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 199.
6. Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi...*, h. 199.
7. Suwarjin Arsyad, *Relasi Fikih Dan Tasawuf Dalam Pemikiran Syekh Nawawi Banten.*" *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* 6, no. 1 (2017): 11-18.
8. Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 12-13.
9. Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001), h. 163.
10. Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf...* 289-293
11. Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam...*, h. 164.
12. Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian...*, h. 13
13. Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian...*, h. 14
14. Yahya Jaya, *Spiritual Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosda Karya Offset, 1994), h. 166
15. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), h. 228.
16. Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Konremporer*, (Yogyakarta: UIN Malang Press, 2009), h. 220-224
17. Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi ...*, h. 228-231
18. Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi ...*, h. 239-240
19. Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi ...*, h. 251-262
20. Komarudin Hidayat dan Muh. Wahyuni Nafis, *Agama Masa Depan Perspektif Filsafat Perennial*, (Jakarta: Paramadina, 1995), h. xvii.
21. Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 294
22. Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf ...*, h. 294
23. Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), h. 271
24. Fazlur Rahman, *Membuka Pintu Ijtihad*, Terj. Anas Mahyuddin, (Bandung: Pustaka, 1984), h. 181
25. Fazlur Rahman, *Membuka Pintu Ijtihad ...*, h. 297
26. Fazlur Rahman, *Membuka Pintu Ijtihad ...*, h. 297
27. Al-Tafthazani, *Sufi dari zaman ke zaman*, Terj. Ahmad Rafi' Usmani, (Bandung: Pustaka ITB, 1985), h. 54
28. Ashadi Cahyadi, *Psikoterapi Dalam Pandangan Islam*, *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, 2016, 5.2: 107-115.

29. Sayyid Abdul Wahab Asy-Sya'rani, *Menjadi Kekasih Tuhan*, Terj. Ach. Khudori Soleh, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1998), h. 9
30. Abuddin Nata, *Akhlak tasawuf...*, h. 299.
31. Omar Alishah, *Terapi Sufi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2004), h. 5.