

# ANALISIS HUBUNGAN SUFISME, PSIKOTERAPI, DAN KESEHATAN SPIRITUAL

Usman Abu Bakar

Pascasarjana IAIN Surakarta

Jl. Jl. Pandawa, Pucangan, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

E-mail: usman.iainsolo@gmail.com

**Abstract : Analysis on Relations of Sufism, Psychotherapy and Spiritual Health.** This paper specifically discusses the relationship of sufism, psychotherapy and spiritual health. Someone with an understanding of Sufi religiosity can be one source of the greatest contributions in its development function of body, mind, and spirit and can be a preventive measure of a person's health. Psychotherapy is very useful to assist in understanding him/her self, knowing the sources of psychopathology and difficulties of adjustment, as well as providing brighter future perspectives in the life of soul. It also assists in diagnosing patients with forms of psychopathology; and assist patients in determining the practical measures and the implementation of the therapy. For Islam, both worldly and hereafter psychotherapy should be pursued. Hereafter Psychotherapy is guidance and grace (Wahhab) of Allah, which contains ideological and theological framework. While worldly psychotherapy is the result of ijthihad (effort) of human, such as psychiatric treatment techniques that are based on the rules Insaniah. Both models of psychotherapy are equally important, like the currency linked to one another.

**Keyword :** Sufism; Psychotherapy; Spiritual Health.

**Abstrak: Analisis Hubungan Sufisme, Psikoterapi, dan Kesehatan Spiritual.** Tulisan ini secara khusus membahas mengenai hubungan sufisme, psikoterapi dan kesehatan spiritual. Seseorang dengan pemahaman religiusitasnya secara sufistik dapat menjadi salah satu sumber kontribusi terbesar dalam fungsi perkembangannya baik secara *body*, *mind*, dan *spirit* serta dapat menjadi tindakan preventif kesehatan seseorang. Psikoterapi sangat berguna untuk membantu dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwa; membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi; dan membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya. Bagi Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugrah (*wahhab*) dari Allah Swt. yang berisikan kerangka ideologis dan teologis. Sedang psikoterapi duniawi merupakan hasil ijthihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat sisi mata uang yang satu sama lain saling terkait.

**Keywords :** Sufisme; Psikoterapi; Kesehatan Spiritual.

## Pendahuluan

Pada masyarakat modern, kecendrungan untuk bersifat materialistis skolaristik, dan rasionalistik sangat dominan, tentunya ini merupakan dampak lain dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Akibatnya melahirkan berbagai bentuk ketidaknyamanan secara mental. Dalam bahasa lain juga diistilahkan dengan abad kecemasan (*the age of anxiety*). Kemajuan ilmu dan teknologi hasil karya cipta manusia yang memberikan segala fasilitas kemudahan, ternyata juga memberikan dampak berbagai problema psikologis bagi manusia itu sendiri.

Problem psikologis tersebut mengakibatkan mereka kehilangan visi ukhrowi, sebab mendewakan aspek duniawi, padahal Islam sesungguhnya memerintahkan umatnya untuk mengedepankan visi ukhrowi disamping juga duniawi. Padahal tidak semua orang mampu untuk itu. Akibatnya yang muncul adalah individu-individu yang menyimpan berbagai problem psikis dan fisik, dengan demikian dibutuhkan cara efektif untuk mengatasinya.

Berbicara masalah solusi, kini muncul kecenderungan masyarakat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan spiritual (tasawuf). Tasawuf

sebagai inti ajaran Islam memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Selain itu, muncul pula kegiatan konseling yang memang bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalah. Hal ini dilakukan juga memberikan rasa nyaman dan obat bagi penyakit jiwa yang dialami oleh manusia hingga dicapainya kesehatan spiritual dalam menjalani kehidupan yang semakin kompleks. Berangkat dari persoalan tersebut, maka tulisan ini akan membahas mengenai hubungan sufisme, psikoterapi dan kesehatan spiritual.

## Sufisme

Tasawuf atau dalam lingkungan pemikir Barat dikenal juga dengan nama sufisme. Kata tasawuf tidak dikenal dalam Alquran, melainkan baru dikenal pada abad III H. Secara etimologi, terdapat beberapa pendapat mengenai asal usul kata tasawuf/sufi, ada yang mengatakan bahwa sufi berasal dari kata *Shafa* artinya suci, bersih, murni atau jernih<sup>1</sup>. Pendapat lain mengatakan bahwa sufi berasal dari kata *Shaf* artinya baris, orang sufi memang selalu berada pada shaf pertama ketika shalat untuk mendapat rahmat Allah Swt<sup>2</sup>. Ada pula yang mengatakan bahwa sufi berasal dari kata *Shuffah* artinya serambi sederhana yang terbuat dari tanah dengan bangunan sedikit lebih tinggi daripada tanah mesjid. Orang sufi memang dulunya adalah sekelompok sahabat Nabi Muhammad Saw yang gemar melakukan ibadah dan mereka tinggal di serambi mesjid Nabi<sup>3</sup>. Ada juga yang mengatakan bahwa kata sufi berasal dari kata *Shafwah* berarti orang-orang yang terpilih. Dan ada pula yang mengatakan bahwa sufi berasal dari kata *Shuf* berarti kain wol yang kasar.

Sarjana Eropa berpendapat bahwa sufi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *sophos* yang berarti kebijaksanaan, akan tetapi Ibrahim Basyumi menolak dengan mengatakan bahwa huruf sigma Yunani disamakan dengan *Sin* Arab pada semua kalimat Yunani yang diarakkan, bukan huruf *Shad*. Jadi

kalau kata sufi berasal dari bahasa Yunani, maka mencantumkan huruf *Shad* pada awalnya ini tidak sesuai dengan ketentuan yang seharusnya<sup>4</sup>. Pendapat lain dikemukakan oleh Harun Nasution bahwa tujuan sufisme yaitu: Untuk memperoleh kesempurnaan hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga seseorang berada di hadirat Tuhan, sehingga seseorang berada di hadirat Tuhan. Intisari Sufisme adalah adanya komunikasi dan dialog antara roh manusia dengan Tuhan dengan mengasingkan diri dan berkontemplasi<sup>5</sup>.

Sedangkan menurut Sayyed Hussein Nasher, tujuan sufisme adalah tercapainya keadaan murni yang menyeluruh, bukan melalui peniadaan akal dan pikiran, sebagaimana sering terjadi dalam praktek kesalehan yang dipelihara oleh gerakan-gerakan sufi tertentu, melainkan melalui pengetahuan tiap unsur dari wujud seseorang menuju pusatnya sendiri yang benar. Sufisme bukan hasil suatu pikiran khusus melainkan penglihatan mata hati melalui suatu cara hidup<sup>6</sup>.

Nabi Saw sering melakukan *tahannus* di gua Hira, guna merenung dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Para sahabat Nabi pun melakukan praktik hidup sufi, yakni mengeluarkan harta, hidup sederhana guna membersihkan rohani dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan<sup>7</sup>. Perilaku yang dilakukan oleh Nabi Saw dan sahabatnya, serta generasi sesudahnya merupakan gambaran yang

<sup>4</sup> Munahen Ikalsan, *Menjadi Sufi*, terj. Yuliani Liputo, judul asli *A Sufi Rube for Novies*, (Bandung: Pustaka Hidayah), h. 11-12.

<sup>5</sup> Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisisme Dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), h. 56. Harun Nasution menjelaskan dalam buku yang sama bahwa asal usul sufisme ada beberapa pendapat yakni (1) Pengaruh Kristen dengan faham menjauhi dunia dan hidup mengasingkan dalam biara. Rabi-rahib Kristen mengasingkan diri di padang pasir Arabia. Zahid dan sufi Islam meninggalkan dunia, memilih hidup sederhana, dan mengasingkan diri adalah atas pengaruh cara hidup rabi-rahib Kristen. (2) Falsafah mistik Pythagoras yang berpendapat bahwa roh manusia bersifat kekal dan jasmani merupakan pinjaman dari roh. Kesenangan roh adalah di alam jasmani. Untuk itu, manusia harus membersihkan roh dan meninggalkan hidup materi dengan cara berkontemplasi (3) Filsafat Emanasi Plotinus yang mengatakan bahwa wujud ini memancar dari zat Tuhan. Roh berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada Tuhan. Roh menjadi kotor karena telah masuk ke alam materi. Roh bisa kembali ke asalnya setelah dibersihkan. (4) Ajaran Budha dengan paham Nirwananya, Untuk mencapai nirwana, orang harus meninggalkan dunia dan berkontemplasi. (5) Ajaran Hinduisme yang mendorong manusia meninggalkan dunia guna mendekati Tuhan untuk mencapai persatuan Atman dengan Brahma.

<sup>6</sup> Seyyed Hussein Nasr, *Tasawuf Dulu dan Sekarang*, terj. Abdul Hadi W.M, judul asli *Living Sufisme*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994), h. 44-45.

<sup>7</sup> J. Arberry, *Pasang Surut Aliran Tasawuf*, terj. Bambang Herawan, judul asli *Sufism: An Account of The Mystics of Islam*, (Bandung: Mizan, 1993), h. 12-13.

<sup>1</sup> Al-Kalabazi, *Ajaran Kaum Sufi*, terj. Rahmani Astuti, judul asli *al-Ta'arruf li Mazahabi li al-Tashawuf*, (Bandung: Mizan, 1993), h. 25-30.

<sup>2</sup> Mir Vahuddin, *Tasawuf dalam Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993), h. 1.

<sup>3</sup> Yunalsir Ali, *Pengantar Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1987), h.3-5. Lihat pula Said Aqil Siradj, *Tasawuf sebagai Kritik Sosial*, (Bandung: Mizan, 2009), h. 37.

dipraktikkan oleh para sufi sebagai upaya mengolah batin untuk mencapai hakikat kesempurnaan rohani. Akan tetapi para sahabat belum disebut sebagai sufi, hanya dikenal sebagai zahid atau 'abid<sup>8</sup>.

Dalam sejarah Islam tercatat beberapa aliran tarekat yang populer, sebagai berikut<sup>9</sup>:

1. Tarekat Qadiriyyah.

Pada tahun 521 H/1127 M, pada umur 50 tahun Abdul Qadir Jailani tiba-tiba tampil sebagai seorang mubaligh Hanbali yang populer di Bagdad. Dia mulai mengajar dan berfatwa dalam semua mazhab pada masyarakat sampai dikenal masyarakat luas. Selama 25 tahun Abdul Qadir Jaelani menghabiskan waktunya sebagai pengembara sufi di Padang Pasir Iraq dan akhirnya dikenal oleh dunia sebagai tokoh sufi besar dunia Islam. Selain itu dia memimpin madrasah dan ribath di Bagdad yang didirikan sejak 521 H sampai wafatnya di tahun 561 H. Madrasah itu tetap bertahan dengan dipimpin anaknya Abdul Wahab (552-593 H/1151-1196 M), diteruskan anaknya Abdul Salam (611 H/1214 M). Juga dipimpin anak kedua Abdul Qadir Jaelani, Abdul Razaq (528-603 H/1134-1206 M), sampai hancurnya Bagdad pada tahun 656 H/1258 M.

Tarekat Qadiriyyah berkembang dan sudah mapan sekitar tahun 1300 di Irak dan Suriah, walaupun belum berkembang secara luas. Pada satu abad kemudian pun, tarekat ini mendapatkan tempat di khalayak ramai, khususnya sudah tersebar ke wilayah luar, yaitu di benua India yang tokoh utamanya adalah Mir Nurullah, cucu seorang sufi besar Iran Syah Ni'matullah Wali. Sedangkan di Afrika tarekat ini berkembang pada abad ke-15 dan di Turki juga berkembang pada abad ke-17 yang tokoh utamanya adalah Ismail Rumi (w. 1643).

2. Tarekat Syattariyyah.

Tarekat Syattariyyah dinisbatkan Syaikh 'Abd Allah al-Syaththari (W. 890 H/1485 M), ia merupakan seorang ulama yang masih memiliki hubungan kekeluargaan dengan Syihab al-Din Abu Hafsh, 'Umar Suhrawardi (539-632 H/1145-124 M), yang mempopulerkan

tarekat Suhrawardiyah<sup>10</sup>. Tarekat Syattariyyah kemungkinan besar berasal dari Transoxiana dengan melihat silsilahnya berpuncak kepada Abu Yazid al-Bustami (w. 260 H/873 M) dan Imam Ja'far al-Shadiq (w. 146 H/ 763 M). Tarekat Syattariyyah adalah tarekat yang dibangkitkan oleh Syaikh 'Abd Allah al-Syaththari dari tarekat Isyqiyyah di Iran atau tarekat Bistamiyyah di Turki Usmani. Tarekat ini muncul sebagai gerakan untuk menyebarkan dakwah kepada golongan kaum non-muslim di India dan juga untuk meningkatkan nilai moralspiritual agar dapat beradaptasi dengan tradisi atau ritual masyarakat setempat yang masih banyak dipengaruhi ajaran Hindu.

Dengan melihat proses lahirnya, menyebarkan agama Islam. Akan tetapi, di satu sisi tarekat ini bersifat sinkretis, karena banyaknya ajaran tasawuf "bertemu" dengan konsep ritual Hindu. Syekh 'Abd Allah al-Syaththari menulis sebuah kitab yang menjadi dasar ajaran tarekat Syattariyyah, yakni *Latha'if al-Gaibiyah*. Syekh Abd Rauf al-Sinkili adalah khalifah tarekat Syattariyyah di Melayu-Indonesia.

3. Tarekat Chistiyyah.

Tarekat Chistiyyah, adalah tarekat yang namanya di ambil dari suatu wilayah di Afganistan, asal usulnya dapat dilacak hingga abad ke-3 H/9 M. Namun, meskipun nama tarekat ini diambil dari nama suatu wilayah di Afganistan, tarekat ini hanya terkenal di India. Chistiyyah memiliki silsilah spiritual yang jejaknya dapat ditelusuri sampai kepada Hasan al-Bashri (21-110 H/ 642-728 M). Mereka meyakini bahwasanya Hasan al-Bashri adalah merupakan murid dari Ali bin Abi Thalib, sebuah klaim yang validitasnya mereka temukan secara spiritual.

Pendiri tarekat Chistiyyah di India adalah Khawajah Mu'in al-Din Hasan. Selain itu, Syaikh Nizham al-Din Auliya yang menetap di Delhi, mengkristalisasikan ajaran Chistiyyah di Utara India, serta di wilayah Deccan. Murid-muridnya, mendirikan perguruan-perguruan Chistiyyah di Jawnpur, Malwa, Gujarat, dan Deccan. Tarekat Chistiyyah berakar pada Sunni. Mereka menganut mazhab fikih Hanafi. Namun demikian, pandangan mereka tidaklah terikat

<sup>8</sup> Martin Lings, *Membedah Tasawuf*, terj. Ahmad, judul asli *What is Sufisme*, (Jakarta: Pedoman IlmuJaya, 1987), h. 3.

<sup>9</sup> Sri Mulyati, *Mengenal dan memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, (Jakarta: Prenada Media, 2004), h. 48-49.

<sup>10</sup> Sri Mulyati, *Mengenal dan memahami...*, h. 154

pada hukum secara skriptural, melainkan lebih mementingkan makna terdalamnya. Aspek mereka yang paling dominan adalah adanya kesetiaan untuk memegang tradisi hidup berdampingan secara damai.

#### 4. Tarekat *Naqsyabandiyah*

Tarekat ini dimasyhurkan oleh Muhammad bin Muhammad Baha' al-Din al-Uwaisi al-Bukhari Naqsyabandi,<sup>11</sup> kemudian menjadi sebuah institusi yang mengalami proses perkembangan yang sangat panjang dan unik. Para tokoh sufi dari berbagai daerah menjadi mata rantai kesinambungan ajarannya sampai kepada Nabi Muhammad Saw, melalui jalur Abu Bakr Shiddiq, dan Salman al-Farisi.

Tarekat *Naqsyabandiyah* mengembangkan sayapnya ke berbagai negeri mulai dari Qhazwin Tibris (Iran) sampai ke Istambul (Turki). Penyebaran ini dilakukan oleh generasi sesudah pasca Baha' al-Din<sup>12</sup>. Tarekat *Naqsyabandiyah* berkembang pula di India, ditandai dengan munculnya syeikh-syeikh *Naqsyabandiyah*, seperti Muhammad Baqi Billah adalah silsilah ke-22 dan Ahman Faruq Sirhindi silsilah ke-23. Ia adalah seorang khalifah dari Baqi Billah dan Abdullah Dhilwawi silsilah ke-28. Pengaruh ketiga tokoh ini tersebar di kawasan Asia, khususnya di kalangan tarekat *Naqsyabandiyah*. Secara khusus, tarekat *Naqsyabandiyah* yang ada di Indonesia merupakan cabang dari Makkah yang menjadi pusat perkembangan tarekat ini sebelum penaklukan kota Makkah oleh kaum Wahabi. Tahun 1924, ketika golongan Wahabi berhasil menaklukan Makkah, maka hubungan antara pusat dan cabang terputus<sup>13</sup>. Menurut satu versi bahwa orang yang pertama memperkenalkan Tarekat *Naqsyabandiyah* di Indonesia adalah Syeikh Yusuf (1626-1699 M), sebab ia yang pertama menulis tentang tarekat *Naqsyabandiyah*<sup>14</sup>. Pernyataan ini disebutkan dalam bukunya, *Syafinah al-Najah*, bahwa ia menerima ijazah dari Muhammad 'Abdul Baqi Billah di Yaman, kemudian mempelajari tarekat di Madinah di

bawah bimbingan seorang syaikh tersohor, yaitu Ibrahim al-Kurani<sup>15</sup>.

### Psikoterapi

Dalam kamus, kata "*therapeutic*" berarti kata sifat yang mengandung unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan. Ketika ditambah dengan akhiran 's' di belakangnya (*therapeutics*), maka ia menjadi kata benda yang bermakna ilmu pemeriksaan dan pengobatan. Pemaknaan semacam inilah yang lebih tepat untuk memaknai kata terapi dalam penelitian ini, sebab jika dirujuk pada kata therapy sendiri dalam bahasa Inggris, maka artinya menjadi lebih sempit, yaitu pengobatan yang bersifat jasmani<sup>16</sup>. Menurut Chris dan Herti, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Tidak disebut 'usaha medis' dan juga tidak disebut menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, terapi lebih luas daripada sekadar pengobatan atau perawatan. Apa yang dapat member kesenangan, baik fisik maupun mental, pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi<sup>17</sup>.

Psikoterapi (*psychotherapy*), secara etimologis berasal dari kata "*psyche*" yang berarti "*mind*" atau jiwa dan "*therapy*" yang berarti "merawat atau mengasuh, sehingga psikoterapi dapat diartikan sebagai perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang<sup>18</sup>. Sedangkan secara terminologis terdapat beberapa definisi, di antaranya yang dikemukakan oleh Atkinson bahwa psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis<sup>19</sup>.

James P. Chaplin membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus untuk penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan

<sup>15</sup> Azyumardi Azra, *Jaringan Ulama*, (Bandung: Mizan, 2004), h. 264.

<sup>16</sup> Echols, John dan Shadily, Hassan, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1992), h. 586

<sup>17</sup> Green Chris W dan Setyowati, Hertin, *Terapi Alternatif*, (Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004), h. 7

<sup>18</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia, 1992), h. 154.

<sup>19</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, terj. Widjayakusuma, judul asli *Introduction to Psychology*, (Batam: Interaksara,tt), h. 491.

<sup>11</sup> Djaman Nur, *Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah Pimpinan H.Kadirun Yahya*, (Medan: Panca Bakti, 2002), h. 177

<sup>12</sup> Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung: Mizan, 1993), Cet. ke-1, h. 52-55.

<sup>13</sup> Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah...*, h. 95.

<sup>14</sup> Sri Mulyati, *Mengenal dan Memahami...*, h. 99.

lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal pada guru atau teman<sup>20</sup>. Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua<sup>21</sup>.

Psikoterapi sangat berguna untuk membantu klien dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya; membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi; dan membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya<sup>22</sup>. Selanjutnya individu tersebut mejadi lebih mempercayai diri serta bersedia mendorong dirinya sendiri untuk melakukan apa yang dipilih untuk dilakukannya; dan menjadi lebih sadar atas alternatif-alternatif yang ada serta bersedia memilih bagi dirinya sendiri dan menerima konsekuensi-konsekuensi dari pilihannya<sup>23</sup>.

Atkinson membagi enam teknik, yaitu teknik terapi psikoanalisis, teknik terapi perilaku, teknik terapi kognitif perilaku, teknik terapi eksistensial, terapi eklektik atau integratif dan teknik terapi kelompok dan keluarga<sup>24</sup>. Menurut tujuannya, psikoterapi dapat dibagi sebagaimana berikut: psikoterapi "suportif", psikoterapi "re-edukatif" dan psikoterapi "rekonstruktif"; menurut teknik yang diterapkan terdiri dari psikoterapi ventilatif, sugestif, ekspresif, psikokatarsis, *operant conditioning*, *modelling*, asosiasi bebas, interpretatif, psikoterapi eksperensial, *positive regard* dan teori implosif; menurut konsep teoritis tentang motivasi dan perilaku dibedakan menjadi psikoterapi behavioral, psikoterapi kognitif, psikoterapi evokatif, analitik, dinamik; menurut teknik tambahan khusus yang digabung dengan

psikoterapi, terdiri atas narkoterapi dan hipnoterapi, terapi musik, psikodrama, terapi dengan permainan dan peragaan (*play therapy, simulation*), psikoterapi religius dan latihan meditasi<sup>25</sup>.

### Kesehatan Dalam Psikoterapi Spiritual

Seseorang dengan pemahaman religiusitasnya dapat menjadi salah satu sumber kontribusi terbesar dalam fungsi perkembangannya baik secara *body, mind, dan spirit* serta dapat menjadi tindakan preventif kesehatan seseorang. Ada satu arahan yang dapat digunakan sebagai acuan yaitu, bahwa seorang terapis hendaknya melakukan intervensi terapis dalam proses bantuan melalui reorientasi diri klien, termasuk dalam hal aktivitas keberagamaannya. Ada hubungan unik yang mampu memberikan nuansa tersendiri dalam perkembangan psikologi dan pemeliharaan fungsi kesehatan, yaitu: (a) memberikan dasar kepercayaan yang dapat diperbaharui (diperbaiki), (b) mengembangkan perasaan (*feeling*) dalam hubungan horizontal, (c) mampu memberikan semangat baru dalam kehidupan, (d) membantu untuk melampaui batas transenden, (e) merancang tingkah-laku diri secara prosedural melalui menghubungkan antara perkembangan dengan kejadian-kejadian krisis dalam kehidupannya, (f) mampu mempercepat perkembangan diri (*personal growth*) dan perubahan sosial (*social change*)<sup>26</sup>.

Salah satu karakteristik kesehatan spiritual adalah adanya proses pencarian arti dan tujuan hidup sebagai suatu apresiasi pribadi yang sangat mendalam dan pencarian alam kosmos dan kekuatan-kekuatan alamiah yang dapat dijadikan energi kekuatan bagi diri yang bersifat positif. Kekuatan positif inilah yang merupakan cikal bakal dalam pembentukan sistem keyakinan seseorang. Proses seperti inilah yang dapat memaksimalkan diri seseorang dalam mengembangkan dan memodifikasi diri melalui energi-energi positif yang ada baik secara kekuatan batin (*internal forces*) dan alam, maupun kosmos lain yang ada di sekitarnya yang merupakan *external forces*.

<sup>20</sup> James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini, judul asli *Dictionary of Psychology*, (Jakarta: Rajawali, 1999), h. 407.

<sup>21</sup> Frieda Fordham, *Pengantar Psikologi Carl Gustav Jung*, (Jakarta: Bhratara Karya Aksara, 1988), h. 80.

<sup>22</sup> Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'i al-Islam*, (Jiddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 483.

<sup>23</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* terj. E. Koeswara, (Bandung: PT. Eresco, 1988), h. 325-326.

<sup>24</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, terj. Widjayakusuma, judul asli *Introduction to Psychology*, (Batam: Interaksara, tt), h. 491-543.

<sup>25</sup> D. Bachtiar Lubis dan Sylvia D. Elvira, *Penuntun Wawancara Psikodinamik dan Psikoterapi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), h. 11-12.

<sup>26</sup> Bishop, D. Russel, "Religious Values as Cross Culture Issues in Counselling" *Journal Counseling and Values*, vol.36, (1992), h. 179-191.

Kedua kekuatan ini yang seharusnya ditumbuh kembangkan oleh setiap individu dalam mencapai tahap kesehatan mental yang maksimum<sup>27</sup>.

Secara khusus ada beberapa intervensi yang dapat digunakan dalam praksis psikoterapi spiritual diantaranya adalah sebagaimana berikut;

1. *Assessing*, adalah bagaimana *assessment* yang merupakan proses terapiutik.
2. *Disputing*, bagaimana klien mampu melakukan pengambilan keputusan untuk meninggalkan keyakinan yang tidak ada gunanya (*disfunctional belief*).
3. *Forgiving and Releasing*, bagaimana seorang klien dapat mencoba untuk melupakan dan mengurangi perilaku patologis.
4. *Giving*, bagaimana seorang klien dapat menerima dirinya (*acceptence*) dan merasa memiliki tantangan bagi dirinya untuk melakukan perubahan (*challenge*).
5. *Praying and Meditating*, yaitu teknik terapiutik yang bersifat ibadah dan meditasi. Pelaksanaan ibadah dapat dikatakan bahwa seseorang telah melakukan bentuk aktualisasi diri yang merupakan cerminan diri seseorang untuk berekspresi. Sedangkan pada teknik meditasi seorang klien terkondisikan untuk “mendengar” dan membuka diri dan dunianya.
6. *Ritualling*, yaitu bagaimana proses terapi dapat menjadi dasar keberagaman seseorang dan bagaimana dia mampu memfokuskan diri dalam proses terapiutik.
7. *Supporting*, yaitu bagaimana melakukan komplementari secara kongkrit dalam meninggalkan diri dari berpikir yang irrasional (*disputing irrational*) dan keyakinan yang tidak sehat (*unhealthy belief*)<sup>28</sup>.

Mengenai pengalaman spiritualitas yang dapat dijadikan acuan dalam proses terapiutik adalah adanya beberapa dimensi yang dapat membuktikan bahwa terapi yang digunakan memiliki daya guna dan efektif. Yaitu adanya dimensi yang dapat menjawab kebutuhan seorang klien, yaitu; makna, konsepsi terhadap suatu takdir, hubungan,

misteri, pengalaman, serta beberapa dimensi integratif<sup>29</sup>. Untuk itu, perlu diketahui tingkat perkembangan keagamaan dan spiritual seorang klien dalam proses terapi. Hal ini menjadi amat penting ketika permasalahan yang dihadapi klien ada hubungannya dengan (a) keyakinan (*faith*); (b) perjalanan kehidupan spiritual (*spiritual journeys*); (c) manifestasi nilai-nilai keagamaan dan spiritual dalam makna kehidupan nyata sehari-hari. Dengan memahami perkembangan keagamaan dan spiritual ini, seorang terapis dapat memberikan *frameworks* dalam memahami hubungan dengan diri klien dalam ikut serta menyelami diri dan keyakinannya.

Perkembangan kematangan religius seseorang dalam tataran tugas perkembangannya secara holistik dapat dijabarkan, sebagaimana yang dikonsepsikan oleh Genia V. sebagaimana berikut;

1. *Stage model of psycho-religious*; model tahapan peran dan fungsi psiko-religius dalam pengembangan proses bantuan psikoterapis dengan cara menggunakan materi-materi religious dalam praktis klinis.
2. *Spiritual struggles*; yaitu usaha seseorang dalam menghadapi konflik emosional dan interpersonal.
3. *Transitional faith*; sebagai salah satu bentuk pengembangan spiritual seseorang dalam tahapan psiko-religiusnya<sup>30</sup>.

Sejarah mencatat bahwa Rasulullah mengajarkan secara langsung kepada para sahabat tentang beberapa perbuatan, yang dalam tasawuf dikenal dengan istilah *maqâmât* dan *ahwâl*. *Maqâm* (jama': *maqâmât*) adalah hasil kesungguhan dan perjuangan terus menerus, dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik lagi. Sedangkan *hâl* (jama': *ahwâl*) adalah kondisi sikap yang diperoleh seseorang yang datangnya atas karunia Allah SWT kepada yang dikehendaki-Nya<sup>31</sup>. Berkaitan dengan kesehatan dalam perbuatan yang diajarkan Rasulullah tersebut, Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi membagi obat (*shifa*) menjadi dua bagian: *pertama*, obat *hissi*, yaitu obat

<sup>27</sup> Chandler, Cynthia K., Holden, J.M., & Kolander, C.A, "Counseling For Spiritual Wellness: Theory and Practice" Journal of Conservative Dentistry (JCD), Vol. 71 (Nov-Des, 1992), h. 168.

<sup>28</sup> Faiver, Cristopher, Inggersoll, R., O'Brien, E., & McNally, C. *Explorations in counselling and spirituality*. Pacific Grove, CA:Brooks/cole. 2001, h. 119-129

<sup>29</sup> Mary Thomas dan Miranti Judith G, *Counseling: The Spiritual Dimension*, (Alexandria: Library of congress cataloging, 1995), h. 7-11.

<sup>30</sup> Mary Thomas dan Miranti Judith G. *Counseling: The Spiritual...*, h. 7-11.

<sup>31</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 6.

yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam Alquran; *kedua*, obat *ma'nawi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Alquran.<sup>32</sup>

Dokter sekaligus filosof muslim yang pertama kali memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis adalah Abu Bakar Muhammad Zakariah al-Razi (864-925). Menurut al-Razi tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani (*al-tibb al-jasmani*) dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa (*al-tibb al-ruhani*). Hal ini untuk menjaga keseimbangan jiwa melakukan aktivitasnya, supaya tidak terjadi keadaan minus atau berlebihan. Oleh karena konsep ini maka al-Razi menyusun dua buku yang terkenal, yaitu *al-tibb al-manshuriyah* (kesehatan al-manshur) yang menjelaskan pengobatan jasmani, dan *al-tibb al-ruhani* (kesehatan mental) yang menerangkan pengobatan jiwa<sup>33</sup>.

Aktifitas yang diajarkan oleh Rasulullah itu di antaranya:

1. Taubat. Taubat berarti *al-ruju' min 'l-dzanbi*, *al-ruju' 'an 'l-dzanbi*, kembali dari berbuat dosa menuju kebaikan atau meninggalkan dosa. Dalam literature sufistik, dosa dimaknai sebagai hijab (tirai penghalang) dari al-Mahbûb (Kekasih). Oleh karena itu menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak disukai oleh al-Mahbûb adalah wajib. Hal ini dapat dilakukan dengan jalan *al-'ilm* (pengetahuan), *an-nadm* (penyesalan) dan *al-'azm* (kemauan atau niat)<sup>34</sup>.

Apabila seorang mukmin melakukan itu, maka dalam hatinya terdapat satu noktah (titik hitam kotor). Kemudian bila dia bertaubat, melepaskan diri dan memohon ampun, maka hatinya akan mengkilap. Apabila dia menambah dosanya, maka bertambahlah noktah tadi. Itulah hijab, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an: "Sekali-kali tidak (demikian), sesungguhnya apa yang mereka usahakan itu menutupi hati mereka (Q.S al-Muthaffifin [83]: 14).

<sup>32</sup> Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi, *al-Istishfa' bi al-Qur'an*, (Beirut: Dar al- Kutub al-Ilmiah, 1996), h. 8.

<sup>33</sup> Zainul Kamal, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, terj. Helmi Hidayat, judul asli *Tahzib al-Akhlaq wa Tatyib al-'Araq*, (Bandung: Mizan, 1994), h. 13.

<sup>34</sup> Ibn Qudamah al-Maqdisy, *Mukhtatsar Minhâj al-Qâtsidîn, tahqiq: Zuhair al-Syawisy*, (Beirut: al-Maktab al-Islamy, 2000), h. 289.

2. Zuhud. Zuhud diartikan keadaan meninggalkan dunia dan menjauhkan diri darihidup kebendaan<sup>35</sup>. Namun al-Ghazali mengartikan zuhud dengan mengurangkan keinginan pada dunia dan menjauhkan dirinya dengan penuh kesadaran. Menurut pandangan sufi, dunia dan segala kehidupan materialnya adalah sumber kemaksiatan dan penyebab atau pendorong terjadinya perbuatan-perbuatan kejahatan yang menimbulkan kerusakan dan dosa. Oleh karena itu, calon sufi harus terlebih dahulu zahid<sup>36</sup>.

... *Wahai Tuhan kami! Berilah kami kebaikan di dunia dan akhirat nanti.*" (QS. al-Baqarah [2]: 201).

3. Tawakal. Tawakal yaitu bersandar atau mempercayakan diri kepada Allah Swt. Tawakal dalam kajian sufi terdiri dari tiga tingkatan yaitu: tawakal artinya tentramnya hati terhadap apa yang telah dijanjikan Allah, menyerahkan urusan kepada Allah karena dia telah mengetahui keadaan dirinya, dan merasa ridha menerima kekuatan Allah<sup>37</sup>.

Contoh di atas hanyalah beberapa konsep awal yang diajarkan Rasulullah<sup>38</sup>, yang senantiasa dijadikan dasar bagi para sufi dalam melakukan berbagai praktik sufistik. Sebagaimana dimaklumi bahwa ajaran tasawuf adalah salah satu bentuk spiritualitas Islam yang terletak pada pengelolaan hati, sedemikian rupa sehingga dapat benar-benar tertuju kepada Allah Swt. Dengan demikian diharapkan hati seseorang hanya berisi kepasrahan kepada Allah Swt. atas segala bentuk takdir yang diberikan-Nya. Semua itu dilakukan dengan tujuan agar meraih kedekatan dengan-Nya.

<sup>35</sup> Departemen Agama RI, *Ensiklopedia Islam*, (Jakarta: Dit. Bimpera, 1987-1988), h. 125

<sup>36</sup> Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo sufisme*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), Cet. ke-II, h. 116.

<sup>37</sup> Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawwuf*, (Wonosobo: Amzah, 2005), Cet. ke-I, h. 267-268.

<sup>38</sup> Nabi saw sering melakukan tahannus di Gua Hira, guna merenung dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Para sahabat Nabi pun melakukan praktik hidup sufi, yakni mengeluarkan harta, hidup sederhana guna membersihkan rohani dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan. Lihat J. Arberry, *Pasang Surut...*, h. 12-13. Praktek ini selanjutnya berkembang luas, hingga memunculkan maqâm-maqâm dalam hati, seperti taubat, wara', zuhd, shabar, tawâdu', taqwâ, tawakkal, riqâ, maḥabbah, dan ma'rifah. Baca juga Solihin M. dan Anwar, Rosihon, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 126.

## Penutup

Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugrah (*wahhab*) dari Allah Swt yang berisikan kerangka ideologis dan teologis. Sedang psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat sisi mata uang yang satu sama lain saling terkait.

## Pustaka Acuan

- Ali, Yunalsir, *Pengantar Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1987.
- al-Khalidi, Muhammad Abd al-Aziz, *al-Istishfa' bi al-Qur'an*, Beirut: Dar al- Kutub al-Ilmiah, 1996.
- al-Maqdisy, Ibn Qudamah, *Mukhtashar Minhâj al-Qâshidîn*, tahqiq: Zuhair al-Syawisy, Beirut: al-Maktab al-Islamy, 2000.
- Arberry, J, *Pasang Surut Aliran Tasawuf*, terj. Bambang Herawan asli *Sufism: An Account of The Mystics of Islam*, Bandung: Mizan, 1993.
- Atkinson, Rita L dkk, *Pengantar Psikologi*, terj. Widjayakusuma, judul asli *Introduction to Psychology*, Batam: Interaksara, tt.
- Azra, Azyumardi, *Jaringan Ulama*, Bandung: Mizan, 2004.
- Bishop, D. Russel, "Religious Values as Cross Culture Issues in Counselling" *Journal Counseling and Values*, vol.36, 1992.
- Brunessen, Martin, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, Bandung: Mizan, 1993, Cet. ke-I.
- Chandler, Cynthia K., Holden, J.M., & Kolander, C.A, "Counseling For Spiritual Wellness: Theory and Practice" *JCD*, Vol. 71, Nov-Des, 1992.
- Chaplin, James P, *Kamus Lengkap Psikologi* terj. Kartini Kartono, judul asli *Dictionary of Pshychology*, Jakarta:Rajawali, 1999.
- Chris W, Green, Setyowati, Hertin, *Terapi Alternatif*, Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* terj. E. Koeswara, Bandung:PT. Eresco,1988.
- Departemen AgamaRI, *Ensiklopedia Islam*, Jakarta: Dit. Bimpera, 1987-1988.
- Djaman Nur, *Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah Pimpinan H.Kadirun Yahya*, Medan: Panca Bakti, 2002.
- Echols, John dan Shadily, Hassan, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 1992.
- Faiver, Cristopher, Inggersoll, R., O'Brien, E., & McNally, C. *Explorations in counselling and spirituality*. Pacific Grove : CA:Brooks/cole. 2001.
- Fordham, Frieda, *Pengantar Psikologi Carl Gustav Jung*, Jakarta: Bhratara Karya Aksara,1988.
- Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia, 1992.
- Ikalsan, Munahen, *Menjadi Sufi*, terj. Yuliani Liputo, judul asli *A Sufi Rube for Novies*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Jumantoro, Totok dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawwuf*, Wonosobo: Amzah, 2005, Cet. ke-I.
- Kalabazi, Al-, *Ajaran Kaum Sufi*, terj. Rahmani Astuti judul asli *al-Ta'arruf li Mazahabi li al-Tashawuf* , Bandung: Mizan, 1993.
- Kamal, Zainul dalam pendahuluan edisi terjemah Ibn Maskawaih, Menuju Kesempurnaan Akhlak, terj. Helmi Hidayat, , Bandung: Mizan, 1994.
- Lings, Martin, *Membedah Tasawuf*, terj. Ahmad, dengan judul *What is Sufisme*, Jakarta: Pedoman IlmuJaya, 1987.
- Lubis, D. Bachtiar, dan Sylvia D. Elvira, *Penuntun Wawancara Psikodinamik dan Psikoterapi* Jakarta:Balai Penerbit FKUI,2005.
- Mahmud, Muhammad Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'i al-Islam*, Jiddah: Dar al-Syuruq, 1984.
- Nasr, Seyyed Hussein, *Tasawuf Dulu dan Sekarang*, terj. Abdul Hadi, W.M, judul asli *Living Sufisme*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994.
- Nasution, Harun, *Falsafah dan Mistisisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.
- Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo sufisme*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, Cet. ke-II.
- Rosihon, Solihin M dan Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Siradj, Aqil, *Tasawuf sebagai Kritik Sosial*, Bandung: Mizan, 2009.
- Sri Mulyati, *Mengenal dan memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, Jakarta: Prenada Media, 2004.
- Syukur, Amin, *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Thomas, Mary dan Miranti Judith G, *Counseling: The Spiritual Dimension*, Alexandria: Library of congress cataloging, 1995.
- Vahuddin, Mir, *Tasawuf dalam Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993.