

Psikologi Islam

Islamisasi ilmu pengetahuan mendorong kejian Psikologi Agama dan Kesehatan Mental mengalami *Shifting Paradigm*. Ketika psikologi agama dan kesehatan mental masuk dalam ruang islamisasi, keduanya semakin intensif berdialog dengan ajaran agama Islam secara menyeluruh yang mencakup aqidah, syariat, dan akhlak (hakikat, tasawuf). Dampaknya, Psikologi agama tidak hanya menggunakan paradigma epistemologi humanistik yang cenderung materialistik-ateis, melainkan juga menggunakan paradigma epistemologi meta-empirik, epistemologi spiritual. Kesehatan mental bersama Psikologi Agama secara bersinergi mulai mendiskusikan dan melibatkan 'pengaruh ajaran Islam', termasuk ajaran sufistik, terhadap orang yang meyakini dalam pengembangan studinya.

Titik Singgung Antara Tasawuf, Psikologi Agama dan Kesehatan Mental

Oleh Ikhrom*

Kata Kunci: *tasawuf, psikologi agama, kesehatan mental, hati, jiwa, ruh.*

Pendahuluan

Pada umumnya, orang membicarakan tasawuf, psikologi agama, dan kesehatan mental dalam bahasannya masing-masing. Belum banyak ditemukan sebuah uraian yang mencoba mencari titik temu atau titik singgung antara ketiga kajian tersebut. Oleh karena itu, uraian ini ditulis dengan harapan menjadi acuan perihal itu.

Perlu disadari, sekalipun berbeda obyek kajian, tasawuf, psikologi agama, dan kesehatan mental, ketiganya berurusan dengan soal yang sama, yakni soal jiwa. Secara sederhana ketiga kajian itu dapat dinyatakan sebagai berikut: Tasawuf berurusan dengan soal penyucian jiwa dengan tujuan agar lebih dekat di hadirat Tuhannya; Psikologi Agama berurusan dengan soal pengaruh ajaran agama terhadap perilaku kejiwaan para pemeluknya, sementara Kesehatan Mental berurusan dengan soal terhindarnya jiwa dari gangguan dan penyakit kejiwaan, kemampuan

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

adaptasi kejiwaan, kemampuan pengendalian diri, dan terciptanya integritas kejiwaan seseorang. Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan dibahas pengertian masing-masing.

Pengertian Tasawuf, Psikologi Agama dan Kesehatan Mental

a. Pengertian Tasawuf.

Istilah tasawuf secara harfiah diambil dari beberapa akar kata berikut: *al-shuffah*, *shufi*, *shaff*, *shuf*, dan *sophos*.¹ *Al-Shuffah* berasal dari istilah “*ahl al-shuffah*” (penghuni ‘emper’ masjid Nabawi), kata *shufi* berarti sekelompok orang yang disucikan), kata *shaff* berarti “barisan dalam shalat berjamaah”, kata *shuf* berarti “kain terbuat dari bulu yang biasa dipakai para sufi”, sementara kata *sophos* –berasal dari istilah Yunani— berarti “bijaksana”.

Jika dicermati, kelima istilah yang sering digunakan untuk dijadikan akar kata “tasawuf” itu, maka ternyata semua mengandung arti “kehidupan jiwa dan mental seseorang”. Istilah “*ahl al-shuffah*” secara sekilas seolah menjelaskan hal yang bersifat materi, padahal kata tersebut menekankan pada “makna kejiwaan”. Para ahli *shuffah* masjid nabawi bukanlah sekelompok sahabat Nabi yang berusaha mencari penderitaan hidup, melainkan sekelompok sahabat yang berusaha menyucikan jiwanya untuk selalu siap mendapat “siraman ruhani” dari Nabi. Demikian pula, ke empat istilah lainnya juga mengandung arti “kondisi kejiwaan atau mental seseorang”. *Shaff* berarti “barisan dalam salat berjama’ah”. Para sufi mencontoh para sahabat yang senantiasa berrebut untuk menempati barisan “*shaff*” pertama, dengan harapan hatinya dekat dengan Nabi, jiwanya suci seperti Nabi. *Shuf* berarti “bulu” juga melambangkan “hidup sederhana”. Para sufi berusaha senantiasa hidup sederhana dalam materi, dan berjuang keras dalam mencapai kesempurnaan ruhani. Demikian pula, kata *sophos* yang berarti “bijaksana” melambangkan bahwa para sufi selalu bersikap bijaksana terhadap siapapun. Sikap bijaksana merupakan sikap jiwa yang adil dan seimbang, jauh dari jiwa lalim.

Seiring dengan penafsiran dari berbagai istilah di atas, Muhammad Aqil² coba menghimpun beberapa rumusan hakekat tasawuf sebagai berikut: (a) tasawuf merupakan kehidupan spiritual (*hayat ruhiyat*), (b) tasawuf adalah kajian tentang hakekat, (c) tasawuf adalah bentuk dari ihsan, aspek ketiga setelah Iman dan Islam, dan (d) tasawuf merupakan

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

jiwa Islam (*ruh Islam*). Keempat rumusan tasawuf itu secara keseluruhan menekankan pada aspek kejiwaan, spiritual, dan kehidupan mental.

Kesimpulan ini diambil berpijak pada makna-makna yang terkandung dalam keempat rumusan tasawuf tadi. Kata spiritual, hakekat, ihsan, dan jiwa Islam semua mengacu pada bahasan mengenai aspek esoterik Islam, bahkan berkaitan dengan itu, al-Hujwiri³ mengatakan, tasawuf sangat berkaitan erat dengan usaha penyucian jiwa manusia.

Beberapa penjelasan tentang istilah dan pengertian tasawuf tersebut akan semakin jelas bila dilihat dari sisi tujuan dan intisari ajaran tasawuf. Menurut Harun Nasution,⁴ tasawuf bertujuan untuk memperoleh hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga disadari benar bahwa seseorang berada di hadirat Tuhan. Sedangkan intisari ajaran tasawuf adalah kesadaran akan adanya komunikasi dan dialog antara ruh manusia dengan Tuhan.

Kesadaran akan kedekatan dengan Tuhan, kemampuan berkomunikasi, bahkan berdialog dengan Tuhan tidak mungkin dilakukan oleh manusia, kecuali mereka yang mampu membersihkan dan menyucikan jiwanya dari segala kotoran dan kejahatan. Kebersihan dan kesucian jiwa ini tentu tidak dilihat dari sisi fisik, melainkan sisi jiwa, mental, dan spiritual.

Oleh karena itu, bila tasawuf diposisikan sebagai disiplin ilmu, maka tasawuf diartikan “suatu kajian mengenai cara dan jalan yang dilakukan seorang muslim untuk senantiasa berdekat-dekat dengan Tuhannya”, karena syarat utama untuk berdekat-dekat dengan Tuhan adalah kesucian jiwa, mental, dan spiritual, maka semua cara dan jalan yang ditempuh haruslah mengacu pada inti ajaran tersebut.

Tasawuf sebagai ilmu tidaklah sama dengan ilmu pengetahuan lain. Untuk itu secara gamblang Ibnu Khaldun⁵ menjelaskan, bahwa perbedaan antara ilmu tasawuf dengan ilmu pengetahuan tentang Tuhan terletak pada “alat atau instrumen yang digunakan”. Ilmu pengetahuan menggunakan “data empirik”, ilmu tasawuf menggunakan “data spiritual personal”. Ilmu pengetahuan berangkat dari “keraguan”, ilmu tasawuf berangkat dari “keyakinan”. Ilmu pengetahuan berpijak pada “akal rasional”, ilmu tasawuf berpijak pada “hati (*al-qalb*) atau rasa”. Selanjut ilmu pengetahuan tentang Tuhan bertujuan untuk “mengetahui dan mengenal Tuhan”, sedangkan ilmu tasawuf bertujuan untuk “tidak

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

sekedar mengetahui dan mengenal Tuhan semata, tapi juga untuk merasa dan menikmati *bertaqorrub* dengan Tuhan “.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa, tasawuf di samping sebagai ilmu untuk mendekatkan diri dengan sedekat-dekatnya terhadap Allah, dan juga merupakan ajaran tentang usaha penyucian jiwa, mental, dan spiritual, sebagai syarat utama berdekat diri dengan Tuhan. Hal ini senada dengan pendapat Martin Lings,⁶ bahwa tasawuf senantiasa berurusan dengan usaha penyembuhan kalbu dan penyucian serta pemurnian jiwa dari segala sesuatu yang dapat menghalangi seseorang *bertaqorrub* dengan Tuhan.

b. Pengertian Psikologi Agama

Pada mulanya sering terjadi kejumpuhan dalam memberi batasan yang jelas dan tegas terhadap istilah Psikologi agama. Kesulitan ini terjadi karena terdapat dua (2) aspek substansial ilmu yang terkandung dalam ilmu ini, yakni ilmu jiwa dan agama. Sudah dimaklumi, keduanya memiliki karakteristik berbeda dan sulit dipertemukan. Psikologi atau ilmu jiwa memiliki sifat “teoritik empirik dan sistematik”⁷, sementara agama bukan merupakan “ilmu pengetahuan atau saintifik”. Agama merupakan suatu aturan yang menyangkut cara-cara bertingkah laku, berperasaan, berkeyakinan, dan beribadah secara khusus. Agama menyangkut segala sesuatu yang semua ajaran dan cara melakukannya berasal dari Tuhan, bukan hasil karya dan hasil fikir manusia.⁸ Sebaliknya, psikologi merupakan hasil karya dan hasil pemikiran manusia. Psikologi menyangkut manusia dan lingkungannya. Agama bersifat transenden. Sementara psikologi bersifat profan.

Oleh karena itu, psikologi tidak bisa memasuki wilayah ajaran agama. Psikologi dengan watak profannya, sangat terikat dengan pengalaman dunia semata, sementara agama merupakan urusan Tuhan yang tidak terikat dengan pengalaman hidup manusia.

Di sinilah letak permasalahan “timbulnya konflik” pada awal kemunculan disiplin psikologi agama. Tentu timbulnya konflik tersebut karena kurangnya pemahaman yang benar terhadap hakekat psikologi agama.⁹ Yang perlu dipahami, merumuskan sebuah definisi suatu ilmu yang mencakup dua substansi “ilmu” yang berbeda watak tentu tidak mudah. Bila rumusan definisi keliru, bisa jadi akan menimbulkan kesan “penggerogotan” terhadap wilayah ajaran agama yang suci. Barangkali

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

atas alasan inilah, perkembangan kajian psikologi agama hingga saat ini belum sepesat kajian ilmu pengetahuan lainnya.

Untuk mengetahui bagaimana pengertian psikologi agama yang “benar”, berikut ini akan dikemukakan beberapa pengertian menurut para pakarnya. Menurut Zakiah Daradjat,¹⁰ psikologi agama adalah ilmu yang meneliti pengaruh agama terhadap sikap dan tingkah laku seseorang atau mekanisme yang bekerja dalam diri seseorang yang menyangkut cara berfikir, bersikap, bereaksi, dan bertingkah laku yang tidak terpisahkan dari keyakinannya, karena keyakinan itu masih dalam konstruk kepribadiannya. Menurut Jalaluddin dan Ramayulis,¹¹ psikologi agama merupakan ilmu yang khusus mengkaji sikap dan tingkah laku seseorang yang timbul dari keyakinan yang dianutnya berdasarkan pendekatan psikologi. Sedangkan Thouless¹² membatasi, bahwa psikologi agama merupakan ilmu jiwa yang memusatkan perhatian dan penelitiannya pada perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi yang diambil dari studi tingkah laku non-relegius.

Dari ketiga rumusan pengertian psikologi agama tersebut ditemukan beberapa catatan penting, yang selanjutnya dapat digunakan untuk melacak “bagaimana hakekat ilmu ini?”. *Pertama*, psikologi agama menitikberatkan pada “aspek pengaruh”, karenanya, ada yang menyebut psikologi agama sebagai ilmu pengaruh, yakni ilmu yang mempelajari “sikap dan perilaku seseorang sebagai hasil pengaruh keyakinan atau kepercayaan agama yang dianutnya”.

Kedua, psikologi agama mengkaji “proses” terjadinya pengaruh tersebut. Psikologi agama mengkaji bagaimana proses terjadinya pengaruh suatu kepercayaan atau keyakinan dalam menumbuhkembangkan jiwa keagamaan seseorang.

Ketiga, psikologi agama mengkaji “kondisi” keagamaan seseorang. Bagaimana terjadinya kemantapan dan kegoncangan jiwa dalam keberagamaannya juga menjadi obyek kajian penting psikologi agama. Tiga ranah itu yang menjadi kajian pokok psikologi agama.

Bila dicermati dari ketiga kajian pokoknya, maka jelas bahwa psikologi agama tidak menyentuh keyakinan atau kepercayaan agama seseorang. Psikologi agama hanya meneliti “seberapa besar atau kecil pengaruh keyakinan terhadap sikap dan perilakunya”, “bagaimana proses terjadi”, dan “bagaimana kondisi jiwa keberagamaan seseorang”. Psikologi agama tidak menyentuh “ajaran agama dan atau keyakinan seseorang”. Ini berarti,

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

psikologi agama tidak berhak “mendukung, membenarkan, menolak atau menyalahkan ajaran, keyakinan, atau keimanan seseorang”.

Ungkapan seperti itu dapat ditemukan dalam pengertian Jalaluddin, dan juga Thouless, karena keduanya menyatakan, kajian psikologi agama mengarah pada aplikasi prinsip-prinsip psikologis perilaku keagamaan seseorang. Pendapat kedua tokoh sekaligus mempertegas, bahwa obyek kajian psikologi agama bukan ajaran agama, melainkan tiga aspek sebagaimana disebut di atas, yang oleh Zakiah diringkas menjadi dua aspek, yaitu, kesadaran keagamaan (*religious consciousness*) dan pengalaman keagamaan (*religious experience*).

Kesadaran keagamaan diartikan sebagai bagian atau segi yang hadir dalam pikiran yang pengujiannya dapat dilakukan melalui metode introspeksi. Juga dapat dikatakan, kesadaran keagamaan adalah aspek mental dan aktifitas keagamaan seseorang. Sementara pengalaman keagamaan diartikan sebagai perasaan yang membawa pada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan.

Dengan demikian dapat dipahami, psikologi agama adalah ilmu psikologi yang menekankan kajiannya pada pengaruh, proses kejiwaan, dan bentuk-bentuk kemantapan atau kegoncangan dalam kehidupan keberagamaan seseorang. Psikologi agama merupakan studi psikologi dalam kaitannya dengan kehidupan keagamaan seseorang dengan tetap berpijak pada prinsip-prinsip psikologi. Bagaimana bentuk pengaruh ajaran keagamaan, bagaimana terjadinya proses pembentukan suasana kejiwaan, dan bagaimana pula bentuk-bentuk kepribadian keagamaan seseorang dikaji dengan tetap bertopang pada prinsip-prinsip psikologi.

c. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental sering disebut juga dengan istilah *mental health* dan atau *mental hygiene*. Secara historis, ilmu ini diakui berasal dari kajian psikologi, Usaha para psikolog yang kemudian menelurkan ilmu baru ini berawal dari keluhan-keluhan masyarakat sebagai akibat dari munculnya gejala-gejala yang menggelisahkan. Fenomena psikologis ini tampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu semata, melainkan oleh masyarakat luas.¹³ Ketika kegelisahan itu masih berada pada taraf ringan, individu yang terkena masih mampu mengatasinya, namun ketika kegelisahan tersebut sudah bertaraf besar, maka biasanya si penderita sudah tidak mampu mengatasinya. Bila kondisi itu dibiarkan, yang terganggu tidak

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

hanya individu si penderita saja, melainkan akan semakin menyebar mengganggu orang lain di sekitarnya.

Latar belakang munculnya ilmu kesehatan mental ini sekaligus melahirkan pengertian awal ilmu tersebut. Ilmu kesehatan mental berkait erat dengan terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan.¹⁴ Pengertian klasik ini mengandung arti sangat sempit, karena kajian ilmu kesehatan mental hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal ilmu ini juga sangat dibutuhkan oleh setiap orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.

Fenomena ini semakin mendorong para ahli merumuskan pengertian ilmu kesehatan yang mencakup wilayah kajian lebih luas. Marie Jahoda, seperti dikutip Yahya Jaya, memberikan batasan lebih luas dari pengertian pertama. Menurutnya, kesehatan mental mencakup (a) sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, kemampuan mengenali diri dengan baik, (b) pertumbuhan dan perkembangan serta perwujudan diri yang baik, (c) keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan ketahanan terhadap segala tekanan, (d) otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas, (e) persepsi mengenai realitas, terbebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial, dan (f) kemampuan menguasai dan berintegrasi dengan lingkungan.

Sementara Goble, mengutip dari Assagioli, mendefinisikan, kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain.

Sepintas lalu kedua pengertian di atas terkesan sudah komprehensif dan utuh, namun setelah diteliti, dua definisi tersebut masih mengandung kekurangan sempurnaan, terutama bila dilihat dari wawasan yang berorientasi Islam.¹⁵ Bila dicermati, kedua definisi di atas bertopang pada faham psikologi murni. Psikologi sangat mengandalkan data-data empirik dan metodologi rasional. Psikologi, sebagai salah satu bentuk sains kontemporer, tidak banyak mengkaji dan mendiskusikan data-data meta-empirik dan metodologi rasional,¹⁶ dan biasan ciri-ciri utama teluahnya lebih bersifat sensori, materialistik, obyektif, dan kuantitatif.¹⁷

Oleh karena itu, dua rumusan pengertian kesehatan mental di atas tidak bisa lepas dari bingkai paradigma sains kontemporer. Kesehatan

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

mental diukur dengan sejauh mana persepsi seseorang terhadap realitas empirik semata.¹⁸ Kesehatan mental dianggap identik dengan seberapa mampu seseorang dalam mempersepsi terhadap lingkungan realitas empirik dengan baik. Realitas empirik yang dimaksud mencakup lingkungan yang terbatas pada diri dan masyarakat di sekitarnya. Realitas meta-empirik yang meliputi : makhluk spiritual, alam ruh, Allah, dan sebagainya tidak dibicarakan.

Upaya penyempurnaan pengertian kesehatan mental tersebut terus dilakukan oleh para pakar. Arah penyempurnaannya diarahkan pada “ketercakupannya seluruh potensi manusia yang multi-dimensi”. Sebagai pionernya, diantaranya adalah Zakiah Daradjat, yang mencoba merumuskan pengertian kesehatan mental yang mencakup seluruh potensi manusia. Menurutnya, kesehatan mental adalah bentuk personifikasi iman dan takwa seseorang.¹⁹ Ini dipahami, bahwa semua kriteria kesehatan mental yang dirumuskan harus mengacu pada nilai-nilai iman dan takwa. Bila kesehatan mental berbicara tentang integritas kepribadian, realisasi diri, aktualisasi diri, penyesuaian diri, dan pengendalian diri, maka parameternya harus merujuk pada iman dan takwa, akidah dan syariat.

Dilibatkannya unsur iman dan takwa dalam teori kesehatan mental itu bertopang pada suatu kenyataan, bahwa tidak sedikit ditemukan orang yang tampaknya hidup sejahtera dan bahagia, kepribadiannya menarik, sosialitasnya sangat baik, akan tetapi sebenarnya jiwanya gersang dan stress, lantaran dia tidak beragama, atau setidaknya kurang taat dalam beragama. Inilah bentuk kesehatan mental semu. Secara nyata, orang tersebut dapat disebut sehat mental. Perilaku dan perbuatannya dinilai sangat baik oleh lingkungan. Dia sukses berhubungan dengan diri dan orang lain. Namun dilihat dari pengertian Zakiah Daradjat, orang tersebut tidak sehat mental, lantaran dia gagal dalam berhubungan dengan Tuhannya.

Dengan demikian, dapat dikatakan, bahwa hakekat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar. Istilah optimal dan wajar mengisyaratkan, bahwa disadari betapa sulitnya menemukan sosok manusia yang mencapai tingkat kesehatan mental yang sempurna, bisa juga dikatakan, manusia berusaha mencapai kesehatan mental menuju kesempurnaan, bahkan yang lazim ditemukan, orang-orang yang mencapai tingkat kesehatan mental yang wajar.

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

Untuk mengetahui “seberapa tingkat kesehatan mental seseorang?”, Zakiah Daradjat memberikan 4 (empat) indikator, yaitu:

(1) Ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental (*Neurose*) dan penyakit (*Psikose*).

(2) Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam, dan Tuhannya.

(3) Ketika seseorang mampu mengendalikan diri terhadap semua problema dan keadaan hidup sehari-hari.

(4) Ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.

Dengan diberikannya empat indikator kesehatan mental ini, orang menjadi lebih mudah menilai dan atau mengukur “seberapa tingkat kesehatan mental seseorang”. Dengan asumsi, semakin terpenuhinya keempat indikator tersebut, maka semakin tinggi tingkat kesehatan mental seseorang. Demikian pula sebaliknya, semakin kurang terpenuhinya salah satu atau beberapa indikator itu, maka sedemikian itulah persentase tingkat kesehatan mentalnya. Karena itulah, Zakiah Daradjat menyebut “bahasan kesehatan mental dengan empat indikator” ini dengan istilah “kesehatan mental sebagai kondisi kejiwaan seseorang”. Di samping itu terdapat 2 (dua) istilah, yakni, kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan, dan kesehatan mental sebagai terapi kejiwaan, atau bentuk psikoterapi.

Sejak awal kelahirannya, kesehatan mental muncul kajian lanjut dari psikologi. Bukti yang tak terbantahkan adalah hampir semua buku-buku psikologi membahas *mental hygiene*, sehingga tidak keliru bila disimpulkan, kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan yang lahir dari rahim psikologi. Selanjutnya, seiring dengan pesatnya perkembangan sains modern, sosok ilmu baru, kesehatan mental, ini dengan cepat memisahkan diri dari induknya. Perkembangan kajian kesehatan mentalpun demikian pesatnya, bahkan ketenarannya hampir mengiringi ketenaran induknya. Sekalipun demikian, corak khas objek kajian ilmu kesehatan mental tetap mengikuti apa yang dikaji induknya, psikologi.²⁰

Sebagai disiplin ilmu, kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi manusia seoptimal mungkin dan memanfaatkannya sebaik mungkin agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, sebagaimana dikatakan Langgulung, kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan mempunyai tugas “mengembangkan semua

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

potensi manusia agar mampu mewujudkan sifat-sifat khasnya agar berbeda dengan makhluk lain di muka bumi ini”.²¹ Bila pendapat Langgulong itu dilihat secara mendalam, maka tampak betapa mulia tugas yang diemban ilmu kesehatan mental. Sebab perwujudan sifat-sifat khas kemanusiaan tersebut bisa mengarah pada terciptanya “sosok manusia bermoral mulia”. Moral mulia di sini mencakup moral terhadap diri, terhadap sesama, dan terhadap Tuhan.

Kesehatan mental mengkaji “masalah teknik-teknik konseling dan terapi kejiwaan”.²² Pada tahap berikutnya, dua teknik terapi kejiwaan itu dipahami memiliki sasaran berbeda, sekalipun tujuannya tidak jauh berbeda. Teknik-teknik konseling diarahkan untuk orang bermasalah dalam tingkat ringan. Biasanya masalah yang menyimpannya masih dalam tarap “gangguan kejiwaan”, yang sering diistilahkan dengan “*psycho-neurose*”. Sedangkan terapi kejiwaan diperuntukkan bagi orang yang terkena masalah psikis yang masuk tarap akut, yang sering disebut dengan istilah “*psychosis*”.

Bila dikembalikan pada bahasan sebelumnya, semakin jelas bahwa dilibatkannya nilai-nilai Islam dalam perumusan pengertian kesehatan mental bisa diposisikan sebagai “koreksi dan penyempurna” terhadap teori-teori kesehatan mental yang dirumuskan para psikolog kontemporer.

Persinggungan Antara Tasawuf, Psikologi Agama dan Kesehatan Mental dalam Khazanah Intelektual Muslim

Secara formal sebagai disiplin ilmu, psikologi agama dan kesehatan mental belum banyak ditemukan dalam khasanah keilmuan muslim, terutama di jaman keemasan kebudayaan Muslim. Jadi hanya ilmu tasawuf yang sudah dikenal dan berkembang sejak dahulu, karena psikologi agama dan kesehatan mental baru muncul pada abad modern, tepatnya abad ke-19. Meski demikian, secara substansial harus diakui, bahwa embrio kedua ilmu itu sudah ditemukan jauh sebelum tahun kelahirannya, benang merah persinggungan antara ketiga ilmu itu memungkinkan untuk dilacak dalam gudang sejarah keilmuan muslim.

Diskusi mengenai gudang keilmuan muslim dalam sejarah biasanya dikaitkan dengan dua kerajaan muslim di Barat dan di Timur. Di Barat diwakili Daulah Amawiyah yang berpusat di Cordova (Spanyol), sedangkan di Timur diwakili Daulah Abbasiyah yang berpusat di Bagdad. Kedua kerajaan muslim itulah yang mengibarkan panji kemajuan ilmu-

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

ilmu Islam dan sekaligus terlahirnya para pemikir muslim di setiap bidang keahliannya masing-masing. Pada masa itu kajian filsafat dan seluruh cabang keilmuan Islam berkembang sangat pesat. Selanjutnya, bagaimana posisi tasawuf, psikologi agama, dan kesehatan mental?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, Oesman Bakar memberikan suatu isyarat, bahwa dalam khasanah intelektual muslim pengkajian psikologi sudah mencakup proses hierarkhis perkembangan berbagai daya jiwa, sifat, fungsi-fungsi psikis, dan arah tujuan akhir aktifitas daya jiwa. Pengkajian ini dipelopori al-Farabi, Ibnu Sina, dan al-Ghazali.²³ Sekalipun pengkajiannya masih bersifat filosofis, namun setidaknya usaha mereka telah menorehkan dan menelurkan benih bagi studi-studi psikologis di masa mendatang.

Selain itu penelitian A.E. Afifi menghasilkan suatu temuan, bahwa ternyata filsafat mistis Ibnu Arabi telah banyak menguraikan butir-butir kajian penting tentang kejiwaan yang kelak menjadi embrio bagi lahirnya studi-studi psikologi modern.²⁴ Pada masa itu, Ibnu Arabi sudah membahas mengenai psikologi empiris, sifat-sifat dan fungsi-fungsi jiwa, dan teori mimpi yang di kemudian hari banyak diungkapkan Sigmund Freud.²⁵ Pengkajian Ibnu Arabi mengenai butir-butir psikologis yang tidak terpisahkan dengan penghayatan sufistiknya itu memberikan arti penting bagi pencarian titik persinggungan antara kajian sufistik, psikologi agama, dan kesehatan mental.

Bila dilihat dari segi pengetahuan psikologi agama, kajian-kajian psikologis Ibnu Arabi dan Al-Farabi memberikan sumbangan cukup strategis bagi pengkajian psikologi agama di masa berikutnya. Psikologi agama yang berarti “ilmu pengaruh” atau “penerapan prinsip-prinsip psikologis dalam memahami berbagai aspek keagamaan” mengisyaratkan bahwa usaha para pemikir muslim tersebut sudah meletakkan dasar-dasar strategis pengkajian dan risetnya. Psikologi agama yang lahir di abad modern itu sebenarnya penyemai benihnya tidak lain adalah para pemikir muslim. Psikologi agama tidak mungkin lahir dengan begitu saja, melainkan melalui proses panjang dan berkesinambungan.

Psikologi agama yang mencoba menjelaskan mengenai perasaan, motivasi, perkembangan dan kognisi keagamaan²⁶ tampaknya sulit dilakukan bila teori tentang daya, sifat, dan fungsi kejiwaan tidak didudukkan terlebih dahulu. Di samping itu, psikologi agama yang diartikan sebagai “ilmu pengaruh” secara substansial sudah banyak dikaji

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

oleh Al-Ghazali. Pembahasan di seputar “pengaruh ajaran agama terhadap kehidupan keagamaan” banyak ditemukan dalam *magnum opusnya* yakni *Ihyâ’ Ulûm al-Dîn* dan *Munqidz min al-Dhalâl*. Kedua buku ini tidak hanya menguraikan mengenai ‘pengaruh’ ajaran agama terhadap kehidupan keberagamaan, tetapi juga tentang ‘penghayatan’ Al-Ghazali sendiri terhadap adanya pengaruh ajaran Islam.

Satu hal paling masyhur dalam kedua buku tersebut adalah “konversi al-Ghazali” yang dikemudian hari menjadi bagian penting pengkajian psikologi agama. Konversi al-Ghazali tidak dipahami sebagai proses perpindahan dari satu agama ke agama lain, namun merupakan proses kematangan keberagamaan. Model konversi al-Ghazali ternyata cukup menarik bagi William James, seorang tokoh perintis ilmu psikologi agama. William James mendeskripsikan proses konversi al-Ghazali dalam ruang khusus di buku monumentalnya yang berjudul “*The Varieties of Religious Experiences*”.²⁷

Penjelasan ini setidaknya memberikan suatu isyarat bahwa kedua karya al-Ghazali tersebut dapat diposisikan sebagai “karya pemberi inspirasi kelahiran psikologi agama”.

Ilmu kesehatan mental agaknya juga tidak jauh berbeda dengan psikologi agama. Hasan Langgulung mengatakan, “sekalipun kesehatan mental itu merupakan istilah dan ilmu baru, akan tetapi hakekatnya sama dengan konsep kebahagiaan, keselamatan, kejayaan, dan kemakmuran”.²⁸ Sementara menurut Salomon, istilah kebahagiaan itu merupakan ‘sebutan kebaikan hakiki’ yang ada dalam kehidupan ini, yang merupakan tujuan paling tinggi, yang disebut sebagai “*Summum Bonum*”.²⁹ Kebahagiaan itu merupakan arah dan tujuan semua tindakan dan harapan setiap manusia.

Bila kesehatan mental itu diartikan kebahagiaan, keselamatan, dan sebagainya, maka sebenarnya para filosof muslim terdahulu sudah banyak membicarakannya. Ibnu Sina, Al-Farabi, Al-Ghazali, dan Al-Razi sudah banyak menguraikan hal demikian dalam tulisan-tulisannya.

Penganalogan konsep kesehatan mental dengan konsep kebahagiaan itu menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi jiwa yang sehat secara wajar dan optimal. Jalal Syaraf mengistilahkan dengan “*al-Mustawa al-Shahiy al-Aqliy ‘Ammatan*”.³⁰ Suatu kondisi jiwa yang sehat biasa dibahas ketika berbicara tentang “terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, kemampuan ber *adjustment*,

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

pengendalian diri, dan terwujudnya integritas antara berbagai fungsi-fungsi kejiwaan”.

Ibnu Sina, dalam karya monumentalnya “*Al-Syifa*” (*The Book of Healing*) sudah membahas teori-teori sehat mental. Dia mengatakan, diskusi mengenai kebahagiaan tidak bisa lepas dari pembahasan teori akhlak.³¹ Kebahagiaan tanpa akhlak mulia tidak mungkin. Kebahagiaan akan diperolehnya bila seseorang mampu memilih mana yang baik dan menyingkirkan yang tidak baik. Kebersihan dan kesucian kalbu menjadi kunci utama perolehan kebahagiaan. Kalbu atau jiwa yang suci membuat seseorang terjauh dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Dengan kata lain, orang berakhlak baik menjadikannya mencapai kebahagiaan, ketenteraman, kejayaan, dan keselamatan hidup.

Sementara itu, Al-Razi³² –dalam ‘*Al-Thib al-Rûhâniy*’—melekatkan cara perawatan dan penyembuhan penyakit-penyakit kejiwaan dengan melakukan pola hidup sufistik. Melalui konsep zuhudnya, Al-Razi menguraikan secara teori dan praktis perawatan dan pengobatan gangguan dan penyakit kejiwaan. Pengendalian diri, kesederhanaan hidup, jauh dari akhlak buruk, serta menjadikan akal sebagai esensi diri merupakan kunci-kunci pemerolehan kebahagiaan hidup. Demikianlah bahwa ilmu kesehatan jiwa dan psikologi jauh sebelum kelahirannya telah diprakarsai ‘persemaian benihnya’ oleh Ibnu Sina dan Al-Razi.

Sementara itu Al-Ghazali menguraikan “teori kebahagiaan” sebagai cerminan kesehatan mental dalam balutan akhlak sufistik. Dia mendeskripsikan “teori kebahagiaan” dalam karya khusus yang disebutnya “*Al-Kimiâ al-Sya’âdât*” (Kimia kebahagiaan) disamping dalam *Ihyâ’ Ulûm al-Dîn* khususnya dalam satu bab yang diberi judul “*rubu’ al-Munjiyât*”.. Dalam tulisan tersebut, Al-Ghazali menempatkan term-term “*al-fauz, al-najât, dan al-Sya’âdât*” untuk menjelaskan tujuan dan akhir kehidupan manusia. Aspek penting lain dari pemikiran Al-Ghazali berkaitan dengan pengembangan ilmu kesehatan mental yakni bab keajaiban hati dan penyingkapan jiwa. Kedua bab itu secara jelas mengungkap hakikat jiwa, watak, fungsi-fungsi kejiwaan dan peranannya dalam kehidupan manusia. Al-Ghazali mengatakan, kebahagiaan manusia sangat tergantung pada pembahasan terhadap jiwanya, sebaliknya, kegagalan memahami jiwanya menyebabkan ketidakmampuannya dalam memperoleh kebahagiaan hidup. Dalam konteks kajian ini, deskripsi akhlak sufistik Al-Ghazali

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

tersebut dapat dijadikan dasar-dasar penting bagi pengkajian dan pengembangan ilmu kesehatan mental.

Dari uraian di atas, dapat diambil pemahaman bahwa para ilmuwan muslim di masa klasik sudah banyak membahas “psikologi agama, kesehatan mental, dan tasawuf” secara terpadu. Dikatakan demikian, karena para pemikir muslim yang telah berhasil meletakkan dasar-dasar ilmu-ilmu kontemporer tersebut merupakan para ahli sufi. Menurut data sejarah, baik Ibnu Sina, Al-Razi, Al-Ghazali, dan lainnya merupakan ahli sufi, ahli jiwa, dan sekaligus ahli kesehatan mental.

Titik Singgung Tasawuf dengan Psikologi Agama

Sebenarnya kedua disiplin ilmu ini secara langsung tidak berhubungan. Tasawuf berkaitan dengan penghayatan keagamaan (Islam) esoterik. Karenanya tasawuf banyak menggunakan “*qalb*” (قلب) ketimbang “*aql*”. Tasawuf lebih bersifat religius, karena tasawuf berasal dari ajaran agama Islam. Pembeneran terhadap ajaran Islam menjadi syarat kajian tasawuf. pengkajian tasawuf tanpa keyakinan tidak akan menemukan kebenaran yang hendak dicarinya.

Sementara psikologi agama membatasi kajian pada prinsip-prinsip studi psikologis belaka. Psikologi agama tidak membicarakan soal benar atau salah ajaran agama (Islam). Karenanya, kebenaran yang dicari psikologi agama bukan kebenaran teologis ataupun kebenaran fikih/syar’i, melainkan kebenaran psikologis semata. Maka pembicaraan mengenai “bagaimana manusia beriman misalnya?”, kajiannya hanya ditekankan pada tindakan “gejala-gejala keberimanan secara psikologis saja”. Begitu pula dalam hal “mengapa manusia berkelakuan agamais, psikologi agama tidak membahas motif-motif bersifat teologis metafisis, melainkan hanya berbicara “motif-motif yang mampu disentuh dan *observeable* secara psikologis.³³

Dengan mencermati uraian di atas, tampak jelas perbedaan dan sekaligus mengisyaratkan bahwa persinggungan antara keduanya tidak ditemukan secara langsung. Namun bila ditelaah lebih teliti, ternyata ditemukan adanya keterkaitan antara kedua ilmu tersebut. Berkaitan dengan pencarian titik singgung antara tasawuf dan psikologi agama itu dapat diungkap beberapa temuan berikut:

Pertama, tasawuf dan psikologi agama sama-sama berpijak pada kajian kejiwaan manusia. Perbedaannya hanya terletak pada metode

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

pengkajiannya. Tasawuf lebih banyak menggunakan metode intuitif, metode nubuwah, metode ilahiyah, dan metode-metode yang berkaitan dengan “qalb” lainnya. Sementara psikologi agama menggunakan metode pengkajian psikologis empirik. Tasawuf membahas bagaimana “menyucikan jiwa spiritualitas manusia beragama”, psikologi agama membahas “bagaimana pengaruh ajaran agama terhadap seluruh aspek kehidupan manusia yang *observeable* terutama.

Kedua, Tasawuf dan psikologi agama berbicara tentang kondisi keberagamaan seseorang. Tasawuf menggunakan pendekatan “rasa” , sementara psikologi agama menggunakan pendekatan “positivisme”, cara berfikir positif, dan rasional empirik.

Ketiga, kedekatan hubungan tasawuf dengan psikologi agama ditemukan ketika ternyata “salah satu kajian psikologi agama adalah perilaku para sufi”.³⁴ Hanya saja psikologi agama melihat ketasawufan para sufi melalui fenomena yang dapat diteliti dan diobservasi. Psikologi agama tidak mengkaji tasawuf dari segi ajaran dan ritus-ritusnya, melainkan hanya mengkaji bukti-bukti empirik ketasawufan seorang sufi. Psikologi agama tidak melibatkan diri dalam pembelaan atau penyangkalan terhadap hasil penghayatan para sufi. Psikologi agama hanya mengungkap pengaruh ajaran tasawuf terhadap perilaku dan kepribadian seseorang. Berkaitan dengan ungkapan tersebut, Bernard Spilka secara jelas menyatakan, “amalan mistik (tasawuf) berpengaruh terhadap proses kejiwaan seseorang”.³⁵ Kesimpulan hasil risetnya tersebut dilakukan dengan menggunakan data-data temuan secara empirik dan keterangan-keterangan dari pengalaman para sufi.

(ذوق)

Keempat, persinggungan tasawuf dan psikologi agama dapat ditemukan dalam “obyek kajian”. Psikologi agama bersinggungan dengan tasawuf dikarenakan ada kepentingan obyek kajian dan atau obyek penelitian. Sebagaimana dalam uraian di atas, salah satu obyek kajian psikologi agama adalah kesadaran dan pengalaman keberagamaan seseorang. Sementara dua hal tersebut banyak ditemukan dalam ajaran dan perilaku kehidupan para sufi. Berkait dengan itu, Nicholson menyatakan “*Sufism is the type of religious experiences*”³⁶ (Sufisme, tasawuf, merupakan suatu bentuk berbagai pengalaman keberagamaan).

Dengan demikian, titik persinggungan antara tasawuf dan psikologi agama dapat ditemukan dalam beberapa aspek, sebagaimana diungkap di atas, sekalipun persinggungannya tidak bersifat esensial. Secara hakiki,

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

kedua bidang kajian tersebut memiliki titik kajian, metode, tujuan, dan pendekatan berbeda. Bahkan dapat dikatakan, tasawuf lebih bersikap pasif, sedangkan psikologi lebih bersikap agresif. Penghayatan tasawuf para sufi sama sekali tidak pernah berorientasi pada kepentingan keilmuan. Mereka hanya memiliki satu orientasi, yaitu, bagaimana memperoleh kebahagiaan dan kedekatan sedekat-dekatnya dengan Allah, Sang Khaliq, sementara psikologi agama cenderung terus mencari dan meneliti “semua perilaku dan perikehidupan para sufi”. Kapanpun psikologi agama berdiskusi, maka aspek kehidupan esoterik sufistik umat beragama tidak bisa ditinggalkan. Bahkan aspek tasawuf menjadi bagian kajian yang menyita ruang buku-buku dan riset-riset psikologi agama.

Sekalipun persinggungan antara keduanya bersifat pasif aktif, namun persinggungannya dapat dikatakan bersifat mutualisme. Persinggungan antara kedua saling memberi keuntungan dan saling memberi manfaat, terutama, bagi upaya pengembangan dan pemahaman masing-masing ilmu tersebut. Studi terhadap pengalaman para sufi dapat memberikan kesempurnaan pengkajian psikologi agama. Sedangkan pengalaman para sufi yang diungkap melalui kajian psikologi agama dapat memberikan pemahaman dan sekaligus manfaat bagi orang yang hendak mengkaji dan atau mendalaminya.

Titik Singgung Psikologi Agama dengan Kesehatan Mental

Titik singgung psikologi agama dengan kesehatan mental bisa dilihat dari beberapa aspek berikut:

Pertama, induk ilmu psikologi agama dan kesehatan mental adalah sama, psikologi. Kesehatan mental perannya sebagai ilmu pengetahuan merupakan bagian dari ilmu psikologi. Hanya saja terdapat perbedaan antara kedua, terutama dalam tujuan pengkajiannya. Psikologi agama mengkaji dan menemukan “pengaruh keyakinan agama terhadap orang-orang yang memeluknya, proses pertumbuhan dan perkembangan jiwa keagamaan, dan proses kegoncangan keagamaan dan keyakinan seseorang dan berubahnya keyakinan seorang pemeluk agama”, sedangkan kesehatan mental bertujuan “untuk mengembangkan semua potensi yang ada pada diri manusia seoptimal mungkin, serta memanfaatkan dengan sebaik-baiknya agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan”.

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

Kedua, kedua ilmu ini memiliki obyek kajian sama, yakni aspek kejiwaan manusia. Bila diperbandingkan dengan persinggungan antara tasawuf dan psikologi agama, agaknya persinggungan psikologi agama dan kesehatan mental tampak lebih bersifat kokoh dan langsung. Hal itu dapat dilihat bahwa pengembangan ilmu kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari kajian yang ada dalam psikologi agama. Psikologi agama membicarakan pengaruh ajaran agama dan proses kejiwaan orang beragama. Sementara kesehatan mental melanjutkan dan memperdalam apa yang dikaji psikologi agama tersebut. Dapat juga dikatakan, ketika kajian psikologi agama ditindak lanjuti ke arah “implementasi dan pemanfaatan” nya dalam kehidupan manusia, maka di situlah kesehatan mental dikaji dan dikembangkan. Kesehatan mental membicarakan “bagaimana ajaran agama dapat diimplementasikan sebagai terapi kejiwaan”, “bagaimana ajaran agama dapat menumbuhkembangkan seluruh potensi personalitas manusia secara optimal dan seimbang”, dan kemudian bagaimana memanfaatkannya dengan sebaik mungkin dalam kehidupannya, sehingga pemeluk agama tersebut terhindar dari gangguan dan penyakit mental.

Ketiga, kajian kesehatan mental berusaha melanjutkan studi dan kajian yang dilakukan psikologi agama. Bila psikologi agama hanya berbicara mengenai “bagaimana pengaruh ajaran agama terhadap kejiwaan para pemeluknya”, maka kesehatan mental membicarakan “bagaimana ajaran agama mampu membentuk kepribadian para pemeluknya secara integral sebagai perwujudan tingkat kesehatan mentalnya. Persinggungan psikologi agama dan kesehatan mental makin tampak jelas, ketika membicarakan mengenai kesehatan mental sebagai terapi kejiwaan. Pengkajian masalah terapi kejiwaan kesehatan mental sudah tentu banyak persinggungan dengan psikologi. Tanpa bantuan psikologi, terapi kejiwaan, terutama ketika menyentuh soal pengaplikasian dan pengembangan metode dan teknik-teknik terapi klinis tidak mungkin dapat dilakukan, karena hal-hal tersebut memang sudah banyak dikembangkan jauh lebih awal oleh kajian psikologi.

Titik Singgung Tasawuf dengan Kesehatan Mental

Penghayatan tasawuf pada dasarnya berkaitan erat dengan persoalan kesehatan mental. Namun demikian, tidak berarti bahwa penghayatan tasawuf itu semata bertujuan untuk memperoleh kesehatan mental.

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

Alasannya, pertama, tasawuf sudah muncul jauh sebelum kelahiran ilmu kesehatan mental. Kedua, para sufi sudah berbicara tentang “*shihhah al-nafs*” (kesehatan mental).³⁷ Sekalipun secara esensial, isi dan maksud kesehatan mental para sufi tersebut tidak selalu sama dengan isi dan maksud kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu saat ini. Karena secara hakiki, para sufi dalam menghayati hidup sufistiknya tidak pernah memperdulikan, apalagi membicarakan, akan memperoleh kesehatan mental atau tidak. Para sufi hanya ingin memperoleh “kedekatan dan kerelaan dari Allah sedekat-dekatnya dan serela-rela-Nya”.

Dengan demikian dalam Islam, persinggungan kesehatan mental dan tasawuf sudah dapat dilihat pada “makna kesehatan mental itu sendiri”. Ajaran kesehatan mental menurut pandangan Islam sebenarnya ajaran tasawuf itu sendiri. Kesehatan mental yang biasa diartikan sebagai “terbentuknya individu yang terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan” dapat ditemukan dalam kehidupan kaum sufi. Ketika ajaran tasawuf dimaknai sebagai “proses penyucian jiwa”,³⁸ maka itu dapat diidentikkan dengan “usaha pembentukan individu sehat mental”. Kondisi sehat mental rasanya sulit diwujudkan bila jiwanya terkotori. Seseorang yang ingin memperoleh kesehatan mental, sementara dirinya banyak berlumuran dosa, maka jalan satu-satu untuk itu hanyalah dengan “menyucikan jiwa”. Bersihkan jiwanya dari seluruh dosa dan perbuatan buruk merupakan jalan untuk memperoleh “sehat mental”.

Persinggungan selanjutnya kesehatan mental dan tasawuf dapat dilihat pada “tujuan yang hendak dicapai keduanya. Tasawuf ingin memperoleh kebahagiaan dan ketenteraman jiwa di dunia, dan di akhirat. Kesehatan mental berusaha mendapatkan “kebahagiaan dan ketenteraman hidup di dunia”.³⁹ Erich Fromm mengatakan, persoalan sehat mental terkait erat dengan problema moral.⁴⁰ Pembicaraan soal “moral” tentu terkait erat dengan soal kejiwaan. Moral yang baik (baca: akhlak) mencerminkan jiwa yang tersucikan. Jika jiwa suci menjadi syarat terbentuknya sehat mental, maka orang bermoral baik adalah orang bermental sehat.

Yusuf Musa mengatakan, kebajikan membuat jiwa menjadi tenang (*thuma'ninah*), sedangkan kejahatan menyebabkan jiwa menderita.⁴¹ Ungkapan ini semakin mempererat persinggungan antara tasawuf dengan kesehatan mental.

Penutup

Persinggungan tasawuf dan kesehatan mental juga dapat dilihat dari suatu ungkapan, bahwa “kesehatan mental merupakan efek diterapkannya sikap keberagamaan”. Sementara tasawuf merupakan bagian integral dari ajaran agama. Tasawuf merupakan ajaran penyempurna aspek syariat. Muhammad Aqil menegaskan, setiap sesuatu itu memiliki hakikat, hakikat syariat adalah tasawuf.⁴² Kesempurnaan amalan syariat sangat ditentukan amalan tasawuf. Kesimpulan tersebut dipertegas pendapat Husein Nasr yang mengatakan “sebenarnya tasawuf itu merupakan perwujudan ihsan, bagian ketiga setelah Islam dan Iman”.⁴³ Dilihat dari segi ini, persinggungan tasawud dan kesehatan mental terlihat begitu kokoh.

Keeratan persinggungan kedua kajian tersebut juga dapat ditemukan dalam karya-karya al-Razi, Syaikh Hakim, dan Al-Ghazali. Ketiga pemikir muslim itu secara umum sepakat bahwa “ajaran sufistik dapat dijadikan sarana terapeutic penyakit-penyakit mental”. Mereka menyatakan, ajaran sufistik Islam sebenarnya berisikan tuntunan dan pedoman pembinaan, perawatan, dan pengobatan jiwa atau mental agar tetap sehat. Al-Razi menyebutnya dengan istilah “*Thib al-Rûhâni*” (pengobatan ruhaniah), Syaikh Hakim dengan istilah “*the Sufi Healing*” (pengobatan sufistik), dan Al-Ghazali dengan istilah “*Shihhat al-Nafs*” (kesehatan jiwa). Tiga istilah tersebut semakin memperkuat persinggungan antara tasawuf dan kesehatan mental tepatnya ketika Amir an-Najjar mengistilahkannya dengan sebutan “*Al-Tasawwuf al-Nafs*” (yang diterjemahkan dengan “Psikoterapi Sufistik”).⁴⁴ Penulis tersebut coba mengimplikasikan ajaran tasawuf dalam usaha memperoleh ketenangan hidup di era modern ini. Bahkan dalam bab tertentu diuraikan mengenai “bagaimana interpretasi psikologi terhadap ajaran sufistik”. Ajaran sufistik (Islam) tidak hanya milik para sufi di istana gading semata, tetapi ajaran sufistik dapat diejawentahkan oleh siapapun seorang muslim dalam usahanya memperoleh ketenangan dan kebahagiaan hidup sesuai dengan derajat ilmu dan pemahamannya. Dengan demikian, persinggungan tasawuf dan kesehatan mental tampak lebih kuat dibandingkan persinggungan kedua sebelumnya. Kesimpulan ini diambil mengingat, persinggungan antara tasawuf dan kesehatan mental dapat ditemukan pada berbagai aspek kajian kedua bidang ilmu tersebut. Persinggungannya merentang dari obyek kajian hingga tujuan yang hendak dicapai keduanya.

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

Pengkajian dari segi titik persinggungan antara tasawuf, psikologi agama, dan kesehatan mental ini setidaknya semakin membuka peluang lebih luas bagi penelitian terhadap ilmu-ilmu keislaman di masa-masa mendatang.[]

Catatan Akhir:

*Penulis adalah Dosen Tetap pada Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang. Program S1 ditempuh pada tahun 1992 di Fakultas Tarbiyah Semarang, dan S2 diraih pada tahun 1998 di Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang Sumatera Barat, dengan tesisnya yang berjudul “*Telaah Relevansi Ajaran Sufistik al-Ghazali dengan Kondisi Kesehatan Mental*”. Alamat: Tugurejo Rt. 02/I No. 38, Tugu Semarang. Telp. 70202526 Hp. 0818240763

¹Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisisme Dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), h. 57

²Muhammad Aqil bin Ali al-Mahdaliy, *Madhal Ila al-Tasawuf al-Islâmiy* (Kairo: Dar al-Hadits, 1993), h. 52

³al-Hujwiri, *Kasyful Mahjûb* (Bandung: Mizan, 1993), h. 46

⁴Harun Nasution, *op. cit.*, h. 58

⁵Ibnu Khaldun, *The Muqaddimah, An Introduction to History* (London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1967), h. 358

⁶Martin Lings, *What is Sufism? Membedah Tasawuf* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1987), h. 100

⁷Thomas H. Leahey, *A History of Modern Psychology* (New Jersey: Prentice Hall International, Inc., 1991), h. 4

⁸lihat, Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 13

⁹Ungkapan ini merupakan intisari dari “perjuangan awal Williams James” pada saat memperkenalkan ilmu baru dalam kajian psikologi, yaitu “psikologi agama”. Disiplin psikologi baru pada mulanya dianggap “kajian aneh” oleh para ilmuan pada umumnya. Informasi lengkap, baca: Robert H. Thouless, *An Introduction to Psychology of Religion* (Cambridge: The Cambridge University Press, 1979), h. 2

¹⁰Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), h. 2

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

¹¹Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 1996), h. 5

¹²Robert H. Thouless, *Op. cit.*, h. 14

¹³Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990), h. 10

¹⁴Musthafa Fahmi, *al-Insân wa Shihhah al-Nafsiyyah* (Kairo: Maktabat Misr, 1965), h. 14

¹⁵Menurut Bastaman, minimal terdapat empat pola wawasan kesehatan mental dengan masing-masing orientasinya, yaitu: (1) Pola wawasan yang berorientasi simptomatis, (2) Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri, (3) Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi, dan (4) Pola wawasan yang berorientasi keruhanian atau spiritual. Yang harus dicermati, keempat pola wawasan tersebut tidak boleh dipandang secara terpisah, melainkan antara yang satu dengan lainnya saling melengkapi. Untuk lebih lengkapnya dapat dibaca: Hanna Djumhana Bastaman, *Integritas Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), h. 133

¹⁶Noeng Muhadjir menyebutnya dengan istilah “*Metodologi realisme metafisik*”. Metodologi realisme-metafisik digunakan untuk mengkaji kebenaran kewahyuan naqliyah, terlebih ketika menstudi ruh, sufistik, dan sebagainya. Lihat, Noeng Muhadjir, dalam Rendra K (Ed.), *Metodologi Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 108

¹⁷Baca: Robert H. Thouless, *Introduction to Psychology of Religion* (New York: Cambridge University Press, 1971), h. 3

¹⁸Frank G. Goble, *op. cit.*, h. 140

¹⁹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: IAIN, 1978), h. 4

²⁰Hasan Langgulong, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), h. 9

²¹*Ibid.*, h. 225

²²Clifford T. Morgan, dalam buku “monumental”nya menjelaskan, teknik konseling dan terapi kejiwaan ini untuk pertama kali dipraktikkan oleh Pinel, seorang dokter rumah sakit di Paris. Tahun 70 an. Sehingga ada yang beranggapan, sejak saat itulah ilmu kesehatan mental terlahir ke dunia. Lihat, Clifford T. Morgan, *Introduction to Psychology* (New York: Mc Graw Hill Book Company, Inc., 1961), h. 165

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

²³Osman Bakar, *Hierarki Ilmu, Membangun Rangka Pikir Islamisasi Ilmu Menurut Al-Farabi, Quthb al-Din al-Shirazi*, Terj. Purwanto (Bandung: Mizan, 1997), h. 68

²⁴A.E. Afifi, *Filsafat Mistis Ibnu Arabi*, Terj. Syahrir Mawi (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1989), h. 172

²⁵Tentu saja terdapat perbedaan mendasar antara teori mimpi Ibnu Arabi dan Sigmund Frued. Itu semua karena filosofi berfikir yang digunakan berbeda. Frued menggunakan filosofi ateisme epistemologi, sementara Ibnu Arabi menggunakan filosofi berfikir Relijius. Untuk mengetahui dasar filosofi berfikir Frued tentang teori mimpi baca: Erich Fromm, *Psikoanalisis dan Agama*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1986), halaman 16, dan Armand M. Nicholi, Jr., *The Question of God* (New York: The Free Press, 2002), h. 2-3

²⁶Bernard Spilka, *op.cit.*, h. 17

²⁷William James, *The Varieties of Religious Experiences* (New York: Collier Books, 1974), h. 309 -311

²⁸Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental, op. cit.*, h. 265

²⁹R.C. Salomon, *Etika Suatu Pengantar* (Jakarta: Erlangga, 1987), h. 73

³⁰ Muhammad Jalal Syaraf dan Abdurrahman Isawi, *Saikologiât al-Hayât al-Rûhiyat fi al-Masihiyat wa Al-Islâm* (Iskandariyah: Al-Ma'arif, 1972), h. 3

³¹Ibnu Sina, *Al-Syifâ' al-Ilâhi* (t.tp., Le Cairo, 1966), h. 445. Hal senada dapat dilihat: Ibnu al-Qayyum Al-Jauziyah, *Al-Dâ' wa al-Dawâ'* (Kairo: Dar al-Hadits, 1992), h. 94 dan 140

³²Al-Razi, *Pengobatan Ruhani, Terj. MS. Nasrullah dan Hilman* (Bandung: Mizan, 1994), h. 21. Berkat karya ini Al-Razi dinobatkan sebagai "seorang bidan dan master bagi lahirnya ilmu perawatan jiwa".

³³Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 15

³⁴Hampir semua studi psikologi agama mengkaji tasawuf (*esoteric aspect*). William James, si perintis studi psikologi agama, mencantumkan pembahasannya di seputar tasawuf dalam bab khusus yang cukup panjang (mulai h. 309 sampai dengan h. 311). Lihat, William James, *The Varieties of Religious Experiences*. Bernard Spilka, et.al, juga membahas tasawuf (dia menyebutnya "mysticism") dalam halaman cukup panjang, mulai h. 175 - 199. Lihat, Bernard Spilka, *The Psychology of Religion, An Empirical Approach* (Prentice Hall: Ner Jersey, 1985)

³⁵Bernard Spilka, et.al., *ibid.*

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

³⁶R.A. Nicholson, *The Idea of Personaliy in Sufism*, (Delhi: *Idarat-i Adabiyat-I Delli*, 1976), h. 1

³⁷Al-Ghazali, misalnya, menyebut dan menguraikan istilah “*shihhah al-nafs*” (kesehatan mental) secara mendalam dalam bab khusus pada jilid ke-3 kitab *Ihya' Ulum al-Din*.

³⁸Al-Hujwiri, *Kasyf al-Mahjub, Risalah Persia Tertua Tentang Tasawuf* (Bandung: Mizan, 1994), h. 82

³⁹Lihat, Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), h. 288

⁴⁰Erich Fromm, *Psikoanalisis dan Agama* (Surabaya: Bina Ilmu, 1988), h. 6

⁴¹Muhammad Yusuf Musa, *Falsafat al-Akhlâq fi al-Islâm* (Kairo: Muassasat al-Khaniiji, 1963), h. 141.

⁴²Muhammad Aqil, *Madkhal Ila al-Tasawuf al-Islâmiy*, (Kairo: Dar al-Hadits, 1993), h. 11.

⁴³Sayyed Husein Nasr, *Sufi....*, h. 73.

DAFTAR PUSTAKA

Afifi, A.E., *Filsafat Mistis Ibnu Arabi*, Terj. Syahrir Mawi, Jakarta: Gaya Media Pratama, 1989

Aqil, Muhammad, *Madkhal Ila al-Tasawuf al-Islâmiy*, Kairo: Dar al-Hadits, 1993

Badri, Malik B., *The Dilemma of The Muslim Psychology*, Terj. Siti Zaenab Lutfiati, dengan judul “Dilemma Psikolog Muslim”, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994

Bakar, Osman, *Hierarki Ilmu, Membangun Rangka-Pikir Islamisasi Ilmu Menurut Al-Farabi, Quthb al-Din al-Shirazi*, Terj. Purwanto, Bandung: Mizan, 1997

Bastaman, Hanna Djumhana, *Integritas Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995

Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1970

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

- , *Kebahagiaan*, Jakarta: Bulan Bintang, 1997
- , *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN, 1978
- , *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990
- , *Pembinaan Jiwa/Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1985
- Dister, Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, Yogyakarta: Kanisius, 1994
- Fromm, Erich, *Psikoanalisis dan Agama*, Surabaya: Bina Ilmu, 1986
- Fahmi, Musthafa, *al-Insân wa Shihhah al-Nafsiyyah*, Kairo: Maktabat Misr, 1965
- Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulumuddin*, Beirut: Darul Fikr, 1991
- , *Miskat al-Anwâr*, Terj. Muhamad Baqir, dengan judul “Miskat cahaya-cahaya”, Bandung: Mizan, 1985
- , *Kimia Kebahagiaan*, Bandung: Mizan, 1990
- , *al-Munqidz Min al-Dlalâl*, Kairo: Al-Maktabat al-Fanny, 1962
- Hadziq, Abdullah, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: Pustaka Rasail, 2005
- Al-Hujwiri, *Kasyf al-Mahjub, Risalah Persia Tertua Tentang Tasawuf*, Bandung: Mizan, 1994
- Isawi, Muhammad Jalal Syaraf dan Abdurrahman, *Saikologiât al-Hayât al-Ruhiyat fi al-Masihiyât wa Al-Islâm*, Iskandariyah: Al-Ma'arif, 1972
- Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 1996
- James, William, *The Varieties of Religious Experiences*, New York: Collier Books, 1974
- Al-Jauziyah, Ibnu al-Qayyum, *Al-Dâ' wa al-Dawâ'*, Cairo: Dar al-Hadits, 1992
- Khaldun, Ibnu, *The Muqaddimah, An Introduction to History*, London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1967
- Langgulung, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

- Lings, Martin, *What is Sufism? Membedah Tasawuf*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1987
- Leahey, Thomas H., *A History of Modern Psychology*, New Jersey: Prentice Hall International, Inc., 1991
- al-Mahdaliy, Muhammad Aqil bin Ali, *Madhal Ila al-Tasawuf al-Islamy*, Kairo: Dar al-Hadits, 1993
- Morgan, Clifford T., *Introduction to Psychology*, Ner York: McGrawHill Book Company, Inc., 1961
- Musa, Muhammad Yusuf, *Falsafat al-Akhlâq fi al-Islâm*, Kairo: Muassasat al-Khaniji, 1963
- Muhadjir, Noeng, dalam Rendra K (Ed.), *Metodologi Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000
- Nasution, Harun, *Filsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1995
- Nicholson, R.A., *The Idea of Personaliy in Sufism*, Delhi: Idarat-i Adabiyat-I Delli, 1976
- Nicholi, Armand M., Jr., *The Question of God*, New York: The Free Press, 2002
- An-Najar, Amir, Dr., *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, judul asli: Al-Tasawwuf al-Nafsi, Bandung: Mizan, 2004
- Al-Razi, *Pengobatan Ruhani*, Terj. MS. Nasrullah dan Hilman, Bandung: Mizan, 1994
- Salomon, R.C., *Etika Suatu Pengantar*, Jakarta: Erlangga, 1987
- Sina, Ibnu, *Al-Syifâ' al-Ilâhi*, t.tp., Le Cairo, 1966
- Spilka, Bernard, *The Psychology of Religion, An Empirical Approach*, Ner Jersey: Prentice Hall, 1985
- Thouless, Robert H., *An Introduction to Psychology of Relegion*, Cambridge: The Cambridge University Press, 1979
- Valiuddin, Mir, *Zikir dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*, Terj. Tim penerjemah Pustaka Hidayah, Bandung: Pustaka Hidayah, 1996

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom

Titik Singgung Antara Tasawuf,... Oleh Ikhrom