

# TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL

Oleh: M. Fahli Zatra Hadi

## Abstraksi

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Dimana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Tasawuf atau sufisme diakui dalam sejarah telah berpengaruh besar atas kehidupan moral dan spiritual Islam sepanjang ribuan tahun yang silam. Dengan ajaran tasawuf yang menambah moralitas akan mendorong manusia untuk memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan-kebutuhan spiritualitasnya. Hubungan perasaan mistis dan pengalaman spritual yang dirasakan oleh sufi juga dapat menjadi pengobat, penyegar dan pembersih jiwa yang ada dalam diri manusia. Dengan jiwa bersih, segar tentu akan dapat memperoleh kesehatan jiwa dan kestabilan mental, keharmonisan diri dan tentunya terpelihara kesehatan mentalnya.

**Keywords:** Tasawuf, Spsiritual, Kesehatan Mental

## A. Pendahuluan

Tasawuf atau sufisme dan segala komponen ajarannya merupakan pengendali moral manusia. Keseluruhan konsep yang ditawarkan sufisme seperti zuhud, sabar, tawakal, dan termasuk Qona'ah akan dapat mengurangi kecenderungan pola hidup konsumtifisme dan individualisme yang semakin menggejala di banyak dunia modern. Sufisme dan Islam pada skala yang lebih luas, adalah bentuk tata aturan normatif yang menjajikan kedamaian dan ketenteraman sehingga ketika zaman menghadirkan keresahan-keresahan, seseorang dapat saja menjadikan sufisme atau tasawuf sebagai kompensasi positif.

Yang jelas sufisme adalah suatu ajaran yang lebih banyak mengimplikasi langsung dengan hati, jiwa dan perasaan, sehingga ia bahkan hadir sebagai trend, mode dan semacamnya dalam masyarakat yang menginginkan kembali pada kebahagiaan sejatinya. Karena tasawuf lebih menekankan pada moral, maka semakin bermoral semakin bersih dan bening (*shofa*) jiwanya.

Bukanlah kebeningan hati dan kejernihan merupakan pangkal dari keselamatan jiwa dan memperoleh kesehatan mental.

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Dimana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi (kalam), Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlaq atau tasawuf.<sup>1</sup>

Meskipun dalam ilmu pengetahuan wacana tasawuf tidak diakui karena sifatnya yang Adi Kodrati – namun eksistensinya di tengah-tengah

<sup>1</sup> Syukur Amin, Tasawuf dan Kritis”, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001. hlm 112

masyarakat membuktikan bahwa tasawuf adalah bagian tersendiri dari suatu kehidupan masyarakat; sebagai sebuah pergerakan, keyakinan, agama organisasi, jaringan bahkan penyembuhan atau terapi.<sup>2</sup> Tasawuf atau sufisme diakui dalam sejarah telah berpengaruh besar atas kehidupan moral dan spiritual Islam sepanjang ribuan tahun yang silam.

Selama kurun waktu itu tasawuf begitu lekat dengan dinamika kehidupan masyarakat luas, bukan sebatas kelompok kecil yang eksklusif dan terisolasi dari dunia luar, kehadiran tasawuf di dunia modern ini sangat diperlukan, guna membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, dan bisa juga untuk menarik orang-orang yang semula hidupnya glamour dan suka hura-hura menjadi orang yang asketis (Zuhud pada dunia).

Proses modernisasi yang makin meluas di abad modern ini telah mengantarkan hidup manusia menjadi lebih materialistik dan individualis. Perkembangan industrialisasi dan ekonomi yang demikian pesat, telah menempatkan manusia modern ini menjadi manusia yang tidak lagi memiliki pribadi yang merdeka, hidup mereka sudah diatur oleh otomatisasi mesin yang serba mekanis, sehingga kegiatan sehari-hari pun sudah terjebak oleh alur rutinitas yang menjemukan.

Akibatnya manusia sudah tidak acuh lagi, kalau peran agama menjadi kian tergeser oleh kepentingan materi duniawi. Masyarakat modern ini sangat mendewakan ilmu pengetahuan dan teknologi, sementara pemahaman keagamaan yang didasarkan wahyu di tinggalkan dan hidup dalam keadaan sekuler.<sup>3</sup> Mereka cenderung mengejar kehidupan materi dan bergaya hidup hedonis dari pada memikirkan agama yang dianggap tidak memberikan peran apapun masyarakat demikian telah kehilangan visi ke-Ilahian yang tumpul penglihatannya terhadap

realitas hidup dan kehidupan. Kemajuan-kemajuan yang terjadi telah merambah dalam berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi budaya dan politik. Kondisi ini mengharuskan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Padahal dalam kenyataannya tidak semua individu mampu melakukannya sehingga yang terjadi justru masyarakat atau manusia yang menyimpan banyak problem.

## **B. Manusia dalam Perspektif Tasawuf**

Kajian tentang manusia dalam berbagai lapangan ilmu pengetahuan, selalu menghasilkan berbagai persepsi dan konsepsi yang berbeda. Dalam kajian tasawuf, "Manusia" juga dipandang sebagai objek yang khas sesuai sudut pandang yang digunakan. Penciptaan manusia dalam tasawuf diyakini terdiri dari unsur jasmani dan unsur rohani. Al-Hallaj tokoh tasawuf falsafi berpendapat manusia memiliki sifat kemanusiaan (nasut) dan sifat ketuhanan (lahut), karena dua unsur yang membentuk manusia itu sendiri. Unsur materi menjadikan manusia memiliki kecenderungan berbuat buruk dan unsur rohani menjadikan manusia kecenderungan ingin selalu dekat dengan Tuhannya.<sup>4</sup> Penciptaan manusia yang terdiri dari unsur materi dan rohani tersebut ditegaskan dalam al-Qur'an (23: 12 dan 15:29).

Senada dengan al-Hallaj, manusia menurut Ibn Arabi terdiri dari aspek batin (al-Haqq) dan aspek Lahir (al-Khalq) yang merupakan manifestasi dari Al-Haqq. Citra manusia yang terpenting dan disepakati oleh para tokoh tasawuf adalah seluruh manusia dilahirkan dalam kondisi suci (fitrah), yaitu manusia terlahir dalam kondisi tidak memiliki dosa sama sekali dan memiliki potensi dasar taat kepada Allah.<sup>5</sup> Kondisi fitrah ini,

---

<sup>2</sup> Sholeh, Moh, "Agama Sebagai Terapi", Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005 hlm 35

<sup>3</sup> Suyuti, Ahmad, "Percik-Percik Kesufian", Pustaka Amani, Jakarta, 1996. hlm 3-5

<sup>4</sup> Sulthon, Muh, "Desain Ilmu Dakwah", Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003

<sup>5</sup> Hasyim, Muhammad, "Dialog Antar Psikologi dan Tasawuf : Telaah Kritis Psikologi Humanistik Abraham Maslow", Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2000. hlm 27

kemudian mendapat pengaruh secara terus menerus dari lingkungan yang tentunya mempengaruhi perkembangan kepribadian dan keagamaan seseorang. Selain itu manusia juga dengan memiliki kebebasan (free will), sehingga manusia berhak menentukan jalannya sendiri. Allah SWT berfirman dalam surat at-Tin ayat 4-5;

*Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka).*

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa meskipun manusia diciptakan paling sempurna, namun ia bisa mencapai derajat terendah jika tidak mampu memilih kebaikan. Selain itu dalam diri manusia juga dilengkapi dimensi rohaniah seperti qulb, ruh, nafs dan akal

a. Qalb

Hati menurut para sufi bukan dalam pengertian sebagai segumpal daging yang berada di dada yang berfungsi mengatur peredaran darah tubuh atau bisa kita sebut jantung, tetapi lebih dimaknai sebagai substansi yang halus. Hati adalah tempat antara wilayah kesatuan ( ruh) dan daerah keanekaragaman ( nafs). Jika hati mampu melepas nafs yang melekat padanya, dia akan berada di bawah pengaruh ruh hati yang bersih. Sebaliknya jika hati dikuasai nafs, maka ia akan menjadi keruh.

Menurut Abdul Mujib, Kalbu Ruhani merupakan bagian esensi dari fitrah nafsani yang berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, dan pengendali tingkah laku, sehingga bila ia mampu berfungsi normal, maka kehidupan manusia akan sesuai fitrahnya. Dengan hati yang bersih (memiliki uluhiyyat dan rabbaniat) inilah manusia tidak hanya mengenal lingkungan fisik dan sosial tetapi juga mengenal lingkungan spiritual keagamaan dan

ketuhanan.<sup>6</sup>

b. Ruh

Ruh juga merupakan dimensi esensial yang membatu manusia berbeda dengan makhluk yang lain. Ruh mempunyai eksistensi sendiri yang berbeda dengan jasad. Jasa berasal dari elemen materi, sedangkan ruh berasal dari alam arwah yang merupakan esensi ketuhanan dalam diri manusia.<sup>7</sup> Ruh yang ada dalam diri manusia juga merupakan presensi (kehadiran) gerakan uluhiyyah, namun kekhususan pemberian ruh kepada manusia bukan secara otomatis manusia menjadi makhluk secara baik. Ruh adalah konsep dasar, semua bergantung pada bagaimana manusia hendak memanfaatkannya.<sup>8</sup>

Manusia dapat menghidupkan sentuhan daya rohaniah, apabila ia dapat secara bersama-sama menepatkan nafs tetap dalam etika, memusatkan pembersihan hati dan menghias ruh. Dalam tradisi sufi dilakukan dalam kegiatan thariqat.

c. Nafs

Nafs bisa dimaknai sebagai jiwa, mayoritas kaum sufi mengatakan bahwa jiwa merupakan sumber-sumber penyebab timbulnya akhlaq tercela dan perilaku yang rendah.<sup>9</sup> Nafs juga bisa dikatakan sebagai substansi yang terbentuk dari hasil perkawinan ruh-ruh jasad yang memiliki kondisi tubuh dan kondisi eksternal yang ada dalam diri manusia. Jika sesuatu yang ada dalam jiwa manusia bertemu dengan dunia eksternal positif, maka akan berkembang secara optimal, namun sebaliknya

---

<sup>6</sup> Abdul mujib, "Fitrah dan Kepribadian Islam; Sebuah Pendekatan Psikologis", Darul Fatah, Jakarta, 1999

<sup>7</sup> Sukanto MM, "Nafsiologi Pendekatan Alternatif Atas Psikologi", Integrita Press, Jakarta, 1985. hlm 50

<sup>8</sup> Ibid., hlm 117

<sup>9</sup> Annajar, Amin, "Psikologi Sufistik Dalam Kehidupan Modern", Mizan Media Utama, Bandung, 2004. hlm 6

jika bertemu dengan dunia eksternal yang negatif, maka yang muncul adalah hawa nafsu (syahwat yang melahirkan perbuatan destruktif).

Sikap nafs yang paling menyolok adalah nafsunya, yang tersebar di seluruh tubuh manusia dan semua indra dapat berpengaruh. Berkaitan dengan daya tarik nafsu memiliki bentuk beraneka ragam seperti nafsu seksual dan nafsu akan kemewahan. Nafsu merupakan komponen dalam diri manusia yang memiliki kekuatan untuk mendorong melakukan sesuatu (al-syahwat) dan menghindari diri untuk melakukan sesuatu (al-ghadhab). Nafs yang cenderung memiliki sifat buruk ini harus dirubah menuju perilaku-perilaku yang baik.<sup>10</sup>

d. Akal

Secara terminologi ‘akal’ bisa diartikan menahan, ikatan, melarang dan mencegah sehingga orang dikatakan berakal jika orang tersebut mampu menahan dan mengikat hawa nafsunya. Akal dalam al-Qur’an disebutkan sebagai bentuk aktivitas seperti daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu dorongan moral dan daya untuk mengambil pelajaran (al-An-am: 151), kesimpulan dan hikmah (al-Baqarah: 44). Dalam al-Qur’an surat al-Ankabut ayat 43: Artinya: Dan perumpamaan-perumpamaan ini Kami buat untuk manusia; dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu. Akal yang merupakan komponen fitrah nafsiah manusia memiliki dua makna yaitu sebagai salah satu organ di kepala atau disebut otak yang mempunyai kemampuan memperoleh pengetahuan secara nalar dan akal ruhani yaitu cahaya ruhani dan daya nafsiah yang disiapkan dan mampu memperoleh pengetahuan (al-ma’rifat) dan kognisi. Pengertian ini sering ditafsir kan

berakal merupakan aktivitas kalbu karena hatilah yang mampu menerima pengetahuan suprarasional dengan kekuatan cita rasa (al-zawq). Akal sebagaimana dalam al-Qur’an tidak hanya dimaknai sebagai daya pikir dan daya rasa saja, tetapi ia adalah dorongan moral untuk berfikir untuk memahami persoalan.<sup>11</sup>

### C. Karakter Perkembangan Jiwa Manusia

Manusia pada dasarnya adalah ciptaan belum selesai, karena di satu sisi manusia diciptakan dalam keadaan sempurna, tetapi di sisi lain bisa menjadi makhluk yang rendah. Manusia diberi kebebasan (*free will*) oleh Allah untuk menentukan nasibnya sendiri dengan dibekali dimensi ruhaniyah (ruh, aql, qalb dan nafs ) yang harus diolah secara seimbang untuk mendapatkan ridla Allah. Ruh Ilahi pada manusia berarti terdapat adanya daya cipta dan kepemimpinan, suatu vital principle dan contrutive ability yang karenanya dia memiliki kemungkinan untuk berkembang dan menciptakan sesuatu yang baru yaitu ego batin (inner self).<sup>12</sup>

Potensi kebaikan sebagai fitrah manusia, erat kaitannya dengan tugas besar yang diemban sebagai khalifah di bumi. Tugas tersebut menuntut manusia memiliki struktur watak yang baik seperti keadilan, persatuan rendah hati, dinamis, kreatif, dan percaya diri (Hasyim, 2000: 115). Dalam mencapai itu semua, manusia perlu melakukan pembinaan nafsu rendah yang diyakini para sufi sebagai sumber perbuatan buruk dengan melalui riyadlah dan mujahadah (Syukur, 1998: 52). Dalam tradisi tasawuf, pembinaan tersebut dilalui melalui tiga tahapan yaitu takhalli melepaskan diri dari sifat-sifat buruk, tahalli menghiasi diri dengan sifat-sifat yang baik, dan tajalli integrasinya sifat-sifat baik sehingga seseorang mudah merasakan kehadiran Tuhan.

---

<sup>11</sup> M. Toyiyibi dan M. Ngemron, “Psikologi Islam”, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2000. hlm 44

<sup>12</sup> Ibid., hlm 48

<sup>10</sup> Op.cit., Mujib, hlm 153

## **D. Indikasi Gangguan Psikologis dan Problematika Manusia Modern**

### **1. Indikasi Gangguan Psikologis**

Keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya yang dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniyah dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak.

Menurut Kartini Kartono gangguan psikologis / kejiwaan adalah ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas, yang membuahkan banyak konflik mental pada dirinya. Biasanya penderita yang tidak sehat mentalnya adalah individu yang tidak mampu atau sengaja tidak mau memikul tanggung jawab kedewasaan.<sup>13</sup>

Akibat-akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis dalam perspektif Islam adalah padamnya dan lenyapnya “Nur Ilahiyah” yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba, sehingga ia sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikalnya maupun lingkungan horisontalnya.

Indikasi-indikasi yang menandakan telah hilangnya Nur Ilahiyah yang menerangi kecerdasan-kecerdasan hakiki yang fitrah itu antara lain.

- a. Jiwa kehilangan power dan energi untuk mendorong melakukan perbuatan, tindakan dan perjuangan dalam rangka menegakkan sikap, perilaku dan potensi ketenangan kedamaian dan sopan santun. Firman Allah dalam surat Asy- syam 9 – 10 : Artinya : Sesungguhnya telah beruntunlah ba gi siapa saja yang telah mensucikan jiwanya dan sesungguhnya telah merugikan bagi siapa saja yang mengotorinya.
- b. Akal fikiran telah kehilangan power dan energi untuk merenungkan, memikirkan dan menganalisa rahasia ayat-ayat Allah, baik yang

tertulis dalam al-Qur’an maupun yang tertulis diseluruh alam semesta

- c. Qalbu (hati yang lembut) telah kehilangan power dan energi untuk menanggapi dan menerima hidayah, irsyad, firasat dan ilham, bahkan ia tidak dapat menampakkan ayat-ayat dan rahasia ketuhanan secara kesyasyaf (penyingkapan alam gaib)
- d. Inderawi kehilangan power dan energi untuk menangkap obyek dan hakekat lahiriyah ayat-ayat Allah, hakikat fenomena dan peristiwa yang berada terjadi di lingkungannya
- e. Jasad kehilangan power dan energi untuk tegak berdiri kokoh dalam mengaplikasikan perbaikan, kebenaran kemanfaatan dan keselamatan yang hakiki, akan tetapi justru jasad sangat kokoh dan kuat jika berdiri dalam melakukan aktifitas perusahaan, kedustaan, kehancuran dan tipu daya.<sup>14</sup> Sedangkan menurut analisis Dzunnun Al – Mishri mengemukakan berbagai sebab ketidak sempurnakan identitas kepribadian seseorang dan penyebab kerusakan jiwanya. Dzunnun al mishri berkata “ada enam yang mengembuskan kerusakan pada jiwa manusia. Pertama, lemah niat untuk beramal keakuratan. Kedua, menggadaikan badan untuk syahwat. Ketiga, angan-angan yang muluk-muluk padahal ajal telah dekat waktunya. Keempat, mengutamakan ridha makhluk dari pada ridha khaliq. Kelima, mengikuti hawa nafsu dan mengempaskan sunnah Nabi SAW. Keenam, menjadikan sedikit kekeliruan ulama dulu (salaf) sebagai hujah untuk dirinya dan mengubur (menyembunyikan) perilaku baik mereka yang begitu banyak.<sup>15</sup>

### **2. Problematika Manusia Modern**

Manusia modern yang lebih maju dari

---

<sup>13</sup> Kartini, kartono, “Hygiene Mental”, Mandar Maju, Bandung 2000 hlm 12

<sup>14</sup> Adz Dzaky, Hamdani Bakram, “Konseling dan Psikoterapi Islami “, Pustaka Fajar, Yogyakarta, 2001 hlm 391-402

<sup>15</sup> Op.Cit., hlm 206

masyarakat tradisional idealnya mampu berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Dengan kecerdasannya manusia modern semestinya lebih bijak dan arif, tetapi dalam kenyataannya banyak manusia yang kualitas kemanusiaannya lebih rendah dari pada kemajuan berpikir dan teknologi yang dicapai. Akibat dari ketidakseimbangan ini, mereka sangat mudah terserang gangguan-gangguan kejiwaan seperti :

a. Keterasingan (alienasi)

Manusia modern tidak jarang mengalami keterasingan terhadap dirinya sendiri. Mereka sering kali tidak mampu memahami pribadi dan keinginan hidupnya sendiri. Hal ini disebabkan karena 1) Perubahan sosial yang berlangsung cepat, 2) Hubungan antar manusia sudah menjadi gersang, 3) Lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional, 4) Masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen dan, 5) Stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.<sup>16</sup>

b. Stress

Stress adalah reaksi atau tanggapan tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan (melampaui kemampuan seseorang) disebut distress. Stress dalam kehidupan merupakan sesuatu yang tak bisa dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stress tanpa distress. Setiap keadaan atau peristiwa yang menimbulkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa harus mengadakan adaptasi, maka inilah yang biasa disebut stressor psikososial (sumber stress). Pada umumnya jenis stressor psikososial adalah:

- 1) Perkawinan  
Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perceraian dan sebagainya. Stressor ini dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi dan kecemasan.
- 2) Problem orang tua  
Problem yang dihadapi orang tua tidak memiliki anak, kenakalan anak dan masalah keluarga yang lain dapat menjadi sumber stress bagi seseorang.
- 3) Hubungan interpersonal  
Hubungan ini bisa menjadi stresor jika terjadi konflik antar pihak
- 4) Pekerjaan  
Pekerjaan yang terlalu banyak sampai kehilangan pekerjaan dapat membuat seseorang terkena stres.
- 5) Lingkungan hidup  
Kondisi lingkungan yang buruk dapat berpengaruh besar bagi kesehatan dan kepribadian seseorang. Lingkungan hidup bisa menjadi stresor berat bagi masyarakat desa yang berurbanisasi, karena belum memiliki kesiapan mental untuk menghadapi godaan-godaan dan kesulitan-kesulitan hidup di kota, sehingga mereka mudah mengalami ketegangan jiwa”.
- 6) Keuangan  
Kondisi ekonomi yang tidak sehat seperti banyak hutang dan kebangkrutan usaha dapat menjadi pemicu seseorang terkena stres.
- 7) Hukum  
Stres dapat disebabkan karena terbentur pada standar-standar dan norma-norma sosial tertentu, sehingga orang bisa merasa tertekan dengan keadaan tersebut.
- 8) Perkembangan  
Perkembangan fisik maupun mental seseorang pada masa remaja, dewasa dan usia lanjut dapat menyebabkan depresi dan

---

<sup>16</sup> Bangir, Haidah, “Manusia Modern Mendamba Allah”, Penerbit Hikmah, Jakarta, 2000 hlm 168-170



kecemasan seseorang, terutama bagi mereka yang memasuki usia lanjut.

9) Penyakit fisik

Stres juga timbul akibat penyakit fisik seperti kanker, jantung dan cacat akibat kecelakaan.

10) Faktor keuangan

Keluarga memberikan pengaruh besar pada kepribadian dan kesehatan seseorang, sehingga apabila kondisi keluarga tidak harmonis, maka dapat menyebabkan stres bagi individu.

c. Depresi

Depresi adalah bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan:

- 1) Perasaan murung, sedih, gairah hidup menurun dan tidak semangat
- 2) Perasaan berdosa, bersalah dan penyesalan
- 3) Konsentrasi dan daya ingat menurun
- 4) Nafsu makan dan berat badan menurun
- 5) Gangguan tidur (insomnia atau hipersomnia) dan mimpi-mimpi buruk
- 6) Hilangnya minat semangat, kreativitas dan produktivitas menurun
- 7) Pikiran – pikiran kematian dan bunuh diri

Salah satu jenis depresi yang sering dialami seseorang adalah Post Power Syndrome (Sindrom Purna Kuasa). Dunia modern yang penuh persaingan hidup menuntut manusia untuk bekerja keras, karena selain mendapatkan ganjaran materiil berupa uang dan fasilitas lainnya bekerja juga memberikan penghargaan, status sosial dan prestise yang sangat berarti bagi kehidupan seseorang. Kebiasaan menikmati kesenangan tersebut menyebabkan orang mudah terkena depresi bila kehilangan sesuatu yang dimiliki dan menyebabkan ketidakseimbangan mental emosional.

d. Frustrasi

Kehidupan modern yang demikian kompetitif menyebabkan manusia harus mengerahkan seluruh pikiran, tenaga dan kemampuannya. Mereka terus bekerja dan bekerja tanpa mengenal batas dan kepuasan. Hasil yang dicapai tidak pernah disyukurinya dan apabila mereka gagal, mudah putus asa dan kehilangan pegangan. Salah satu keadaan dimana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai sehingga orang kecewa dan mengalami halangan dalam usahanya untuk mencapai tujuan, maka frustrasi dapat mengakibatkan berbagai bentuk tingkah laku aktif. Misalnya, seseorang dapat mengamuk dan menghancurkan orang lain, merusak barang atau menyebabkan disorganisasi pada struktur kepribadian sendiri. Namun sebaliknya frustrasi dapat memunculkan satu perjuangan dan usaha baru yang menguntungkan kehidupan batin seseorang.

Manusia modern yang telah kehilangan makna hidup dan pegangan hidupnya, akan cenderung melampiaskan kekecewaan dalam reaksi negatif. Reaksi-reaksi frustrasi negatif yang merupakan upaya pembelaan diri yang negatif antara lain :

- 1) Agresi adalah kemarahan yang meluap-luap dan melakukan serangan secara kasar dengan jalan tidak wajar. Kemarahan-kemarahan semacam ini pasti mengganggu fungsi intelegensi, sehingga harga diri orang tersebut bisa merosot akibat tingkah laku agresif berlebihan tadi.
- 2) Rasionalisasi adalah proses membenaran kelakuan sendiri dengan mengemukakan alasan yang masuk akal atau yang bisa diterima secara sosial untuk menggantikan alasan yang sesungguhnya. Dia menganggap dirinya paling benar dan menganggap orang lain biang keladi kegagalan yang dialami

- 3) Narsism adalah cinta diri yang ekstrim, paham menganggap diri sangat superior dan penting, sehingga ia tidak perlu mengetahui dan memikirkan orang lain
- 4) Autisme adalah gejala menutup diri sendiri secara total dan tidak mau berhubungan lagi dengan dunia luar. Keasyikan ekstrim dengan pikiran dan fantasinya sendiri. Individu yang bersangkutan merasa dirinya makhluk paling baik dan menganggap orang lain buruk, munafik, palsu dan patut dicurigai.

e. Kecemasan

Stres, kecemasan dan depresi mempunyai hubungan serta. Seseorang yang mengalami stres dapat diartikan orang itu memperlihatkan keluhan-keluhan fisik, depresi dan kecemasan. Sementara depresi murni jarang terjadi, tetapi selalu diikuti dengan komponen kecemasan yang menyertainya.

- 1) Takut khawatir
- 2) Firasat buruk
- 3) Takut akan pikirannya sendiri
- 4) Mudah tersinggung
- 5) Tegang, tidak bisa istirahat dengan tenang
- 6) Gelisah, mudah terkejut
- 7) Gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
- 8) Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- 9) Jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas pendek
- 10) Gangguan pencernaan
- 11) Nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti ditusuk – tusuk, dan badan panas dingin
- 12) Gangguan seksual

Perasaan cemas yang diderita manusia modern, bersumber dari hilangnya makna hidup (the meaning of life) yang merupakan motivasi utama dalam menjalani hidup ini. Kecenderungan kehidupan yang dijalani

berdasarkan tuntutan orang lain (trend), bukan dari diri sendiri.

Kehidupan yang demikian menjadikan seseorang dilanda kecemasan karena ada konflik dalam diri. Kecemasan menurut Freud berkembang dari konflik antara id, ego dan super ego yang memaksa seseorang melakukan sesuatu. Freud membagi kecemasan dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan realita, kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Kecemasan realitas adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jika insting akan ke luar dari jalur dan menyebabkan perbuatan yang melanggar hukum. Sementara kecemasan modal adalah perasaan takut terhadap hati nuraninya sendiri yang menyebabkan seseorang merasa bersalah jika bertentangan dengan kode moral.<sup>17</sup>

Menurut el Taftazani Kecemasan yang melanda seseorang disebabkan karena tiga faktor yaitu : a) Hilangnya keimanan, b). menyembah Tuhan selain Allah dan c). Penyimpangan dari nilai-nilai moral.

f. Neurosis

Kehidupan modern yang ditandai dengan kemajuan dalam bidang transportasi komunikasi juga arus urbanisasi mengakibatkan disintegrasi personal yang lebih parah dari sekedar stres, depresi, tetapi neurosis-neurosis adalah bentuk gangguan fungsional pada sistem syaraf, mencakup pola disintegrasi sebagian kepribadian. Berkurangnya kontak antara pribadi dan lingkungan sekitarnya. Gangguan ini ditandai dengan :

- 1) Penglihatan diri yang tidak lengkap terhadap kesulitan pribadi
- 2) Memendam banyak konflik
- 3) Reaksi-reaksi kecemasan

---

<sup>17</sup> Corey Gerald, "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", Refika, Bandung, 2001 hlm 43



- 4) Lemahnya sebagian dari struktur kepribadian
- 5) Sering dihinggapi fobia, gangguan pencernaan dan tingkah laku obsesif – kompulsif.

Sebab-sebab neurosis selain dari faktor internal adalah pribadi yang sangat stabil, tidak imbang dan kemauannya sangat lemah. Serta frustrasi dan konflik-konflik emosional. Gangguan-gangguan ini juga disebabkan karena tekanan-tekanan sosial yang berat dan tekanan kultural yang sangat kuat yang menimbulkan kecemasan dan ketegangan dalam batin yang kronis.

g. Psikosis

Kultural lag yaitu kegagalan lembaga-lembaga sosial mengejar perkembangan budaya ilmu dan budaya materiil, sehingga ada ketidakcocokan antara budaya materiil dengan budaya spiritual, sosial dan ekonomi pada hidup manusia di era modern ini. Bukanlah hal mustahil jika seseorang mengalami gangguan mental yang lebih parah. Psikosis merupakan gangguan mental parah yang ditandai dengan disintegrasi kepribadian, maladjustment sosial yang berat, orangnya tidak mampu mengadakan relasi sosial dengan dunia luar dan terdapat gangguan pada karakter dan fungsi intelektual.

Seseorang yang menderita psikosis sering mengalami ketakutan hebat, mengamuk dan juga melakukan usaha-usaha bunuh diri. Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menyebut penderita psikosis ini sebagai orang gila.

h. Degradasi Moral

Sebagai akibat lebih jauh dari dangkalnya iman dan pola hidup materialistic sebagaimana telah disebutkan di atas, maka manusia dengan mudah dapat menggunakan prinsip

menghalalkan segala cara dalam mencapai tujuan. Jika hal ini terjadi, maka terjadilah kerusakan akhlak dalam segala bidang, baik ekonomi, politik, sosial dan lain sebagainya.

Beberapa dampak negatif dari kehadiran IPTEK yang berwatak tak bermoral serta pola hidup materialistic inilah nampaknya bukan masalah baru lagi dan harus dicari solusinya.

**E. Fungsi Tasawuf Untuk Kesehatan Mental**

Fungsi akhlak tasawuf secara khusus adalah berkaitan dengan kesehatan mental atau jiwa manusia. Fungsi tersebut diantaranya adalah :

- 1) Membersihkan hati dalam berhubungan dengan Allah

Akhir-akhir ini di Indonesia banyak kelompok yang melakukan gerakan moral. Gerakan moral ini tidak lain tergerak karena keprihatinan yang sangat dirasakan oleh banyak kalangan masyarakat. Gerakan moral untuk memantau dan mengontrol kinerja para pemilik meja pemerintahan. Memang tidak bisa dipungkiri bahwa mulai dari desisi daerah sampai desisi pusat pemerintahan dewasa ini mengalami krisis moral. Dalam berita acara di berbagai media para elit politik (eksekutif, yudikatif dan legislatif) bersama-sama meramalkan wacana. Hal itu merespon banyak kelompok mendirikan berbagai gerakan moral. Seperti pertemuan pertengahan Januari 2002 di Jakarta yang dipelopori Nahdhotul Ulama dan Muhammadiyah, Corruption Watch, Government Watch, Pusat Pengkajian Etika Politik dan Pemerintahan (Puskap), Lembaga Studi dan Pengembangan Etika Usaha (Lspeu) Indonesia dan lain-lain.

Masalah utama dewasa ini adalah penanganan korupsi yang sulit dilaksanakan. Dalam mengatasi masalah korupsi ini memanglah harus dengan *sabar, ikhlas dan istikomah*. penanganan dan pemberantasan korupsi ini harus dilaksanakan terus-menerus dan ikhlas serta sabar. Korupsi dinegara kita

tidaklah cukup hanya dilawan dengan politik dan hukum. Agama islam dan tasawuf menaruhkan *kesabaran, keikhlasan dan istikomah* dalam menghadapi permasalahan tersebut. Dalam tasawuf sabar berarti menjalankan perintah dan menjauhi larangan dengan tanpa keluh kesah. Ikhlas berarti mengerjakan sesuatu dengan kesadaran tanpa adanya suatu pamrih dan semata-mata untuk menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan. Sedangkan istikomah adalah usaha terus-menerus tanpa berkeluh kesah sampai tujuan itu tercapai. Dengan tiga prinsip tasawuf diatas seharusnya kita terapkan dalam memerangi korupsi dan masalah-masalah di era modern ini.

Dari sisi lain hubungan manusia dengan Allah dalam bentuk ibadah tidak akan mencapai sasaran jika tidak dengan kebersihan hati dan selalu ingat dengan Sang Penciptanya. Misalnya, dalam shalat. Shalat diperintahkan Tuhan, karena efeknya adalah mencegah manusia dari berbuat tidak baik. Efek ini tidak dapat dicapai oleh manusia jika shalat itu tidak dikerjakan dengan penuh keikhlasan dan kekhusyuan. Sebagaimana sabda Nabi :

كم من قائم حظه من صلاته التعب و النصب (رواية البيهقي)

Artinya : *Berapa banyak orang yang berdiri shalat, yang bagiannya dari shalatnya hanya penat dan letih semata (HR. Baihaqy).*

Maksud hadits di atas adalah sesuatu yang menyebabkan shalatnya sia-sia yaitu karena kekurangan “syarat bathin” dalam shalat. Syarat bathin itu adalah kebersihan jiwa yang menjadi sumber ikhlas, khusyuan, dan *khudhu’*. Dan untuk menumbuhkan yang demikian itu maka diperlukan mempelajari ilmu akhlak tasawuf.

2) Membersihkan jiwa dari pengaruh materi

Telah kita singgung dimuka bahwa manusia memiliki dua sisi, materiil dan immateril. Kehidupan manusia tak lepas hanyalah untuk memenuhi dan memberi kepuasan pada keduanya.

Kebutuhan manusia itu buakan hanya pemenuhan tubuh materi saja, tetapi dia mempunyai bathin yang disebut jiwa yang memerlukan kebutuhan pula. Pada mulanya manusia berpakaian memakai senjata dan lainnya hanya untuk melindungi lahiriahnya. Tetapi dewasa ini pakaian bukan lagi digunakan untuk maksud tadi. Kini pakaian dipakai untuk menjaga gengsi. Karena itu dipilihlah mode-mode yang terbaru dan termodern. Mode-mode ini setiap bulan selalu berubah. Begitu pula dengan kebutuhan-kebutuhan lain seperti rumah, tempat tinggal, mobil, kursi dan alat-alat perabot lainnya. Orang pun sibuk mencari uang untuk memenuhi kebutuhan lahiriahnya saja. Akhirnya orang lupa diri. Mereka tidak tahu akan kebutuhan jiwanya lagi, karena memuaskan kebutuhan lahiriahnya saja yang dipengaruhi nafsu. Satu-satunya jalan untuk menyelamatkan manusia dari godaan materi adalah dengan membersihkan jiwanya. Jalan untuk itu ialah dengan pelajaran agama, yaitu pada bidang akhlak tasawuf.

Dalam tasawuf terdapat tiga sistim untuk menuju kenikmatan dan kepuasan sejati. Tiga sistim itu adalah *Takhalli, Tahalli dan Tajalli*. Takhalli adalah pembersihan diri dari sifat-sifat tercela. Yaitu berusaha mengosongkan tanpa ada sisa-sisa noda dari sifat tercela yang melekat pada batiniah manusia. Disamping itu juga melaksanakan sistim yang kedua yaitu tahalli (mengisi batiniah dengan sifat-sifat terpuji). Dengan kita melakukam tirakat seperti itu kita akan menuju maqom yang lebih tinggi yang dalam salah satu karanganya imam Ghozali berkata “Bahwa tujuan perbaikan akhlak itu adalah membersihkan hati dari kotoran-kotoran hawa nafsu dan amarah sehingga hati menjadi suci, bersih bagaikan cermin yang dapat menerima

Nur cahaya Tuhan”. Jika kita sudah sampai maqom tertinggi maka kecintaan kepada tuhan telah melebihi kecintaan kita pada materi duniawi bahkan kita tidak memerlukan lagi kenikmatan dunia yang tak sebanding dengan kenikmatan ma’rifatillah.

### **G. Penutup**

Dengan ajaran tasawuf yang menambah moralitas akan mendorong manusia untuk memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan-kebutuhan spiritualitasnya. Hubungan perasaan mistis dan pengalaman spritual yang dirasakan oleh sufi juga dapat menjadi pengobat, penyegar dan pembersih jiwa yang ada dalam diri manusia. Dengan jiwa bersih, segar tentu akan dapat memperoleh kesehatan jiwa dan kestabilan mental, keharmonisan diri dan tentunya terpelihara kesehatan mentalnya. Aturannya bagi orang sufi seharusnya kefakiran menjadi rasanya, sabar menjadi pakaiannya, ridha menjadi wahananya dan tawakal menjadi tingkah lakunya. Tidak boleh mencintai dunia selamanya walau memilikinya, karena kecintaannya pada dunia akan menodai kesucian kecintaannya pada Allah. Mencintai dunia melebihi kebutuhannya akan menjauhkannya dari ketentramannya jiwa.

Maka jelaslah tasawuf dengan ajaran-ajarannya merupakan terapi untuk menanggulangi pola hidup konsumtifisme, materialitisme, individualisme dan macam-macam penyimpangan lain yang merupakan penyebab dari ketidaksehatan mental. Dengan menjalankan ajaran-ajaran tasawuf akan mengembalikan manusia dalam kebeningan hati, kebersihan jiwa yang nantinya menyejukkan dan menentramkan jiwa, itulah manifestasi dari kesehatan mental yang dilahirkan oleh tasawuf.

### **Daftar Pustaka**

- Abdul mujib, “ Fitrah dan Kepribadian Islam; Sebuah Pendekatan Psikologis “, Darul Fatah, Jakarta, 1999
- Adz Dzaky, Hamdani Bakram, “ Konseling dan Psikoterapi Islami “, Pustaka Fajar, Yogyakarta, 2001
- Abdul mujib, “ Fitrah dan Kepribadian Islam; Sebuah Pendekatan Psikologis “, Darul Fatah, Jakarta, 1999
- Annajar, Amin, “ Psikologi Sufistik Dalam Kehidupan Modern “, Mizan Media Utama, Bandung, 2004
- Bangir, Haidah, “Manusia Modern Mendamba Allah”, Penerbit Hikmah, Jakarta, 2000
- Corey Gerald, “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi “, Refika, Bandung, 2001
- Hasyim, Muhammad, “ Dialog Antar Psikologi dan Tasawuf : Telaah Kritis Psikologi Humanistik Abraham Maslow “, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2000
- Kartini, kartono, “Hygiene Mental”, Mandar Maju, Bandung 2000
- M. Toyyibi dan M. Ngemron, “ Psikologi Islam”, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2000.
- Sukanto MM, “Nafsiologi Pendekatan Alternatif Atas Psikologi”, Integrita Press, Jakarta, 1985
- Suyuti, Ahmad, “Percik-Percik Kesufian”, Pustaka Amani, Jakarta, 1996
- Sulthon, Muh, “Desain Ilmu Dakwah”, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003
- Syukur Amin, Tasawuf dan Kritis”, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001
- Sholeh, Moh, “Agama Senagai Terapi”, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005