

TASAWUF dan KESEHATAN PSIKOLOGIS;
Menimbang Proses *Tazkiyat al-Nafs* sebagai Terapi Kesehatan

Oleh Abu Bakar

Abstak: Tulisan ini mengkaji tentang bagaimana upaya tasawuf sebagai disiplin ilmu Islam dalam melakukan mental health dan atau mental hygiene. 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. Jika konsep mental health ini berasal dari kajian psikologi, maka tawauaf pada dasarnya memiliki kedekatan kajian dengan psikologi.

Kata Kunci: *Tasawuf, Kesehatan Psikologis, Tazkiyat al-Nafs*

Tasawuf dan Kesehatan Psikologis; *Menimbang Proses Tazkiyat al-Nafs sebagai Terapi Kesehatan*

Oleh Abu Bakar

Pendahuluan

Manusia dilahirkan dengan kemampuan untuk mengenal Tuhan. Kemampuan ini ada sebagai sebuah potensi yang sama pada seluruh manusia karena adanya “*ruh*” Tuhan pada dirinya. Potensi inilah yang disebut oleh Islam dengan *fitrah*.¹ Oleh karena merupakan pembawaan secara intrinsik, maka kecenderungan berketuhanan ini tidak bisa dielakkan oleh siapapun.²

Kecenderungan kepada Tuhan sebagai Realitas Mutlak dan Absolut ini, diekspresikan oleh sebagian orang dengan melakukan perbuatan dalam bentuk ibadah formal seperti doa, shalat, puasa, haji dan ibadah syariah lainnya. Ekspresi ini lebih dikenal dengan *fiqh*. Sementara sebagian yang lain melaksanakan lebih dari sekedar ibadah formal yakni menghampiri Tuhan sedekat-dekatnya bahkan bersatu dengan-Nya. Ekspresi yang kedua inilah yang kemudian disebut dengan tasawuf (misticisme/mistyc). Dengan demikian terlihat bahwa objek kajian tasawuf lebih mengarah pada kajian yang bersifat batin (esoteris), sedangkan *fiqh* lebih menekankan pada aspek-aspek luar (eksoteris). Keunikan tasawuf yang bersifat esoteris ini menyebabkan ia lebih bersifat universal, luas, lentur dan inklusif.

¹ Lihat Q.S al-Rum : 30. Juga dipertegas dengan sabda Nabi Muhammad SAW bahwa setiap manusia dilahirkan dalam keadaan *fitrah*; orang tuanyalah yang mengarahkan menjadi Yahudi, Nasrani atau Majusi. Lihat, Abi Al-Husain Muslim, *Shahih Muslim*, juz III, (Mesir: Musthafa al-Baby al-Halaby wa Auladilh, 1377 H), h. 216

² Rudolf Otto menyatakan “... *they born with an innate capacity of sensing God and can not help themselves*”. Lihat, Walter Huston Clark, *The Psychology of Religion*, (New York: McMillan, 1967), h. 80.

Ajaran tasawuf bertujuan memperoleh hubungan langsung dan berada sedekat mungkin dengan penuh kesadaran kepada Allah. Sehingga orang-orang merasa mampu berada di hadirat-Nya. Caranya adalah dengan kontemplasi, melepaskan diri dari jeratan kehidupan duniawi yang bersifat sementara dan selalu berubah.

Masyarakat Barat di era modern ini terlalu mengagungkan keabsahan kacamata ilmiah dan telah kehilangan penglihatan matahatinya (*intellectus*) akan sulit menangkap bayang-bayang Tuhan apalagi untuk berdialog. Mereka kehilangan "benang merah" yang menghubungkan manusia dengan titik pusat yang dilakukan untuk melakukan pendakian menuju ma'rifat. Kesulitan ini disebabkan karena selain masyarakat modern hanya mengagungkan materi juga mengkultuskan rasio sehingga membuat mata hati (*intellectus*) mereka tertutup. Solusinya mereka harus berlatih untuk mengembalikan kesadaran Ilahiah dengan cara menjalankan ajaran tasawuf. Sehingga terjadi keseimbangan (*equilibrium*) antara kekuatan rasio yang berpusat di otak dan ketajaman mata bathin yang berpusat di dada.

Esoterisme tasawuf terlihat nyata karena perbincangan yang muncul di dalamnya senantiasa mengarah pada aspek ruhani yakni penyucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*) untuk selanjutnya melakukan perjalanan menuju Tuhan. Pengalaman kerohanian ini biasanya di ukur dengan rasa (*dzawq*) yang tentu saja sangat bersifat personal dan individual karena bagaimanapun setiap individu merasakan pengalaman dan proses peresapan atas "keindahan" Tuhan yang dipastikan tidak akan pernah sama dengan yang lain. Pengalaman ini juga meniscayakan keragaman yang tak mungkin disatukan sebab hal ini terkait erat dengan kondisi kejiwaan seseorang, tingkat pemahaman, keyakinan, penghayatan dan perolehannya dari pemberian (*mauhibah*, jamaknya *mawahib*) Tuhan yang dituju.

Hubungan antara Tasawuf dengan Psikologi

Karena tasawuf mencoba mengeksplorasi dan mempelajari sisi kesadaran atau kejiwaan manusia, membicarakan perjalanan spiritual manusai, maka tasawuf memiliki kedekatan yang sangat substansial

dengan disiplin ilmu psikologi. Karena keduanya memberikan tempat yang strategis terhadap potensi kepribadian manusia secara lebih komprehensif.

Pada awal abad ke-20, dalam *ranah* Psikologi muncul aliran yang merupakan pengembangan dari psikologi psikoanalisis dan behaviorisme, yaitu psikologi humanistic. Maka dalam perjalannya, psikologi humanistic ini disebut dengan “mazhab ketiga”.³ Salah satu kajian yang menarik dalam aliran psikologi ini adalah menjadikan agama sebagai salah satu wilayah kajiannya. Sehingga, secara ilmiah aliran ini dianggap mampu memberikan penjelasan yang representative dalam mengkaji dan menganalisis gejala dan problem keagamaan atau spritualitas.

Usaha yang ingin digali dan dieksplorasi dalam psikologi humanistic adalah *metaneed* (hal-hal yang ada dibalik kebutuhan manusia), *ultimate values* (nilai-nilai tertinggi), *unitive-consciousness* (kesatuan kesadaran), *peak-experience* (pengalaman puncak), *self-actualization* (aktualisasi diri), *mystical experience* (pegalaman mistik), dan kajian-kajian lain yang berkaitan dengan hal-hal non-empirik. Istilah-istilah yang berkaitan dengan sisi *metafisis* manusia tersebut, maka secara substansial psikologi ini memiliki kedekatan dengan tasawuf.⁴

Ada beberapa buku yang mencoba menghubungkan antara psikologi dan tasawuf ini. Diantaranya adalah; *Pertama*, buku yang berjudul *Menyinari Relung-Relung Ruhani*, yang diedit oleh Cecep Ramli. Buku ini berupaya mensinergikan tasawuf dengan psikologi. Dalam bagian pertama, ia menguak dan memetakan relung-relung ruhani dengan sepenuhnya memakai kaca mata sufi. Sedangkan dalam baidan kedua, ia menyajikan berbagai manfaat praktis dari penguakan tersebut ~ untuk meraih kesejahteraan dan kebahagiaan hidup yang sejati ~ dengan memakan kaca mata sufi sekaligus psikologi modern. Dalam bagian kedua inilah kita lebih bisa melihat adanya semacam silang kontribusi antara tasawuf dan psikologi.

³ Salah satu buku yang menyebut dan menegaskan istilah psikologi humanistic dengan istilah “mazhab ketiga” adalah karya Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta : Kanisius, 1999), hlm. 17 - 27.

⁴ Ahkmad Khalil, *Merengkuh Bahagia; Dialog al-Qur'an, Tasawuf dan Psikologi*, (Malang : UIN-Malang Press, 2007), hlm. 16 - 17.

Menurut buku ini, ada banyak relung ruhani dalam diri manusia : akal, jiwa, hati, ruh, *sirr* (rahasia) dan seterusnya. Namun, tak jarang relung-relung itu dipahami secara simpang siur. Misalnya, ada orang yang menyamakan ruh dengan jiwa, jiwa dengan hati dan sebagainya. Atau walaupun tidak menyamakannya, mereka kesulitan untuk membedakan relung-relung tersebut berikut fungsi-fungsi kecerdasan (kesadaran)-nya.

Dalam tasawuf, relung-relung tersebut disebut *lathaiif*, yakni dimensi-dimensi lembut atau halus dalam tubuh kita yang menandai proses-proses psikologis-spiritual. Relung-relung itu dipetakan secara bertingkat-tingkat di mana setiap relung (*lathifah*) memiliki fungsi kecerdasannya sendiri. Para sufi telah mengembangkan teknik-teknik memaksimalkan kecerdasannya agar pada akhirnya mencapai "puncak kecerdasan". Dalam perkembangan psikologi mutakhir, relung-relung itu pun rupanya mulai "terdeteksi" secara empiris. Misalnya, dengan memakai mesin-mesin para psikolog transpersonal telah mulai mempelajari eksistensi ruh. Bahkan, para pakar neuro-psikolog telah menemukan semacam *God spot* atau "titik Tuhan" berupa bagian otak tertentu (*lobus temporal*) yang menghubungkan kita dengan pengalaman-pengalaman spiritual. Belum lagi dengan "ditemukannya" *emotional intelligence* (EQ) oleh Daniel Goleman, *moral intelligence* oleh Robert Coles, dan terakhir *spiritual intelligence* (SQ) yang oleh Danah Zohar dan Ian Marshall disebut-sebut sebagai puncak kecerdasan ~ berikut teknik-teknik yang dikembangkan mereka untuk memaksimalkan berbagai kecerdasan tersebut.

Kedua, adalah *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf: Sebuah Upaya Spiritualisasi Psikologi*,⁵ yang ditulis oleh Lynn Wilcox, seorang mursyid sufi dan profesor psikologi pada *California State University*. Dalam buku ini Wilcox mengupas secara gamblang aspek-aspek mendasar psikologi, mulai dari sejarah perkembangan, metode, dan berbagai tema-tema umum yang menjadi kajiannya seperti tentang motivasi, memori, pikiran, aktualisasi diri, cinta, agama, dan sebagainya, untuk kemudian dieksplorasi berdasarkan doktrin-doktrin tasawuf. Dengan cara seperti ini, Wilcox membawa psikologi ke dalam rumusan dan ukuran-ukuran baru yang lebih bernuansa spiritual.

⁵ Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf: Sebuah Upaya Spiritualisasi Psikologi*, (Jakarta : Serambi, 2003)

Dalam pembahasan tentang sensasi dan memori, penjelasan lebih jauh dari perspektif tasawuf tiba pada peringatan bahwa indra-indra fisik berkenaan dengan sensasi dan memori serta penafsiran materialistik tentang keduanya dapat menjauhkan dan mendistorsi manusia dari realitas absolut. Tasawuf mengajak manusia untuk belajar mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penglihatan dan pendengaran melalui mata dan telinga bawaan untuk kembali berhubungan dengan Sumber Kekuatan cahaya. Untuk itu manusia harus mulai melucuti kendali otak yang berlebihan itu, menyeimbangkannya dengan gelombang Lantunan Ilahi dalam diri yang fitri.

Demikian pula, manusia juga dilatih agar memori untuk merekam hal-hal tidak hanya dari sudut pandang fisik dan material belaka. Ketika mengupas soal motivasi pun kita menemukan sebuah perspektif yang menarik tentang hal ini. Psikologi mendefinisikan motivasi sebagai sesuatu yang mengarahkan perilaku manusia, dan melihatnya sebagai bersifat mekanistik atau kognitif. Tapi psikologi tidak mempertanyakan prinsip yang menggerakkan dalam kehidupan ini, dan hanya membahas tentang bagaimana emosi atau motif bekerja.

Tasawuf menjelaskan bahwa kekuatan yang menggerakkan itu adalah pancaran ilahiah dari *ruh* Tuhan dan mengajarkan bagaimana cara memperoleh akses ke proporsi yang lebih luas dari spektrum motivasi yang mencakup antara roh Tuhan, dinamika universal, dimensi fisik dan spiritual. Pelbagai eksplanasi yang dipaparkan dalam buku ini menunjukkan bahwa dengan perjumpaannya dengan tasawuf, psikologi bisa belajar untuk lebih menukik ke sisi personal-eksistensial manusia dengan menggali dimensi kualitatif, baik dari sisi pengetahuan-diri maupun pengetahuan tentang sang Pencipta.

Dalam perjumpaan inilah diharapkan baik psikologi maupun tasawuf dapat memberikan kontribusi bagi nestapa kemanusiaan yang terus membayangi kehidupan, mengantarkan umat manusia ke penemuan makna inti keberadaannya yang hakiki.

Ketiga, buku *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*,⁶ yang ditulis oleh seorang mursyid sufi dan profesor psikologi pada Institute of Transpersonal Psychology, California, Robert Frager. Buku ini mengulas komparasi tajam antara psikologi Barat dan psikologi sufi yang menjelaskan secara tegas bahwa tasawuf merupakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan fisik, psikis, dan spirit serta membimbing jiwa untuk tidak terjebak ke dalam bahaya model yang linear dan hirarkis, yang cenderung mengesampingkan dan membenarkan penindasan terhadap kaum perempuan dan minoritas. Tasawuf adalah disiplin pengetahuan (spiritual) yang dapat dimiliki oleh budaya, siapa pun, kapan pun, dan di mana pun.

Keempat, buku yang ditulis oleh Inayat Khan yang berjudul *The Spiritual Dimension of Psikology*. Buku ini berupaya menggali hal-hal yang berhubungan dengan diri manusia; panca indera, fithrah, emosi, pikiran, dan sebagainya, dengan sudut pandang eksoteris maupun esoteris. Karena menurutnya, pada diri manusia itu sendiri merupakan perpaduan antara eksoteris dan esoteris yang *berjalin-kelindan* dan tidak bisa dipisahkan.⁷

Kelima, Javad Nurbakhsy dalam karyanya *Psykology of Sufisme*. Buku ini berupaya mengeksplorasi kondisi kejiwaan manusia dalam usahanya mencapai kesempurnaan (*insan al-Kamil*) dengan menggunakan perspektif spiritual atau tasawuf.⁸ Dalam karyanya yang lain, Javad Nurbakhsy mengungkapkan adanya perbedaan yang mendasar antara psikologi sufi dengan psikoanalisis tentang *iradah* dan *transferensi*.⁹ Menurutnya, psikoanalisa mengklaim bahwa seluruh perilaku manusia ditentukan oleh faktor ketidaksadaran. Sementara ketidaksadaran dalam psikologi sufi disebut dengan *nafs al-amarah*, sebuah tingkat kejiwaan yang sangat rendah. Padahal, dalam psikologi sufi, jika seseorang ingin menapaki jalan spiritual

⁶ Robert Frager, *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*, terj. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Serambi, 2005)

⁷ Lihat Inayat Khan, *Dimensi Spiritual Psikologi*, (Jakarta : Pustaka Hidayah, 2000), hlm. 13-14.

⁸ Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 1998).

⁹ Javad Nurbakhsy, "Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi" dalam *Jurnal Ulumul Qur'an*, No. 9, Vol. ii, tahun 1991.

menuju kesempurnaan jiwa, maka haruslah melepaskan diri dari *nafs al-amarah* tersebut.

Keenam, buku *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi ; Telaah atas Pemikiran Psikologi Abraham Maslow* karya Hasyim Muhammad, semakin mempertegas akan adanya (dalam bahasa Hasyim Muhammad) “simpul dialektis” antara dunia spiritual dengan ilmu jiwa atau psikologi.¹⁰ Buku ini secara spesifik memperbandingkan antara konsep *maqomat* dan *ahwal* dalam tradisi sufi dengan psikologi humanistic Abraham Maslow.

Dari sekian hasil tela’ahan dari beberapa sumber diatas, maka semakin mempertegas akan adanya hubungan dialektis antara psikologi dan tasawuf, terutama pada psikologi Humanistik. Pada titik ini, disiplin ilmu jasmaniah (material) bertemu dengan ilmu ruhaniyah (spiritual). Perkembangan kejiwaan manusia digali oleh tasawuf dengan berbasiskan pada epistemology “*kasf*” dengan berbagai pola latihan tertentu agar sampai pada jiwa yang tentram dan bahagia, maka psikolog menganalisisnya berdasarkan teori-teori empiric sebagai sumber data pegalaman spiritual manusia, sehingga tercapai tujuan yang sama.

Tasawuf dan Kesehatan Mental/Jiwa

Esensi tasawuf telah ada sejak masa Rasulullah SAW. Namun tasawuf sebagai ilmu keislaman yang merupakan hasil dari kebudayaan Islam sebagaimana bentuk dari ilmu-ilmu keislaman lainnya, seperti fiqh, dan ilmu tauhid. Pada masa Rasulullah SAW belum dikenal istilah tasawuf, yang dikenal pada waktu itu hanyalah sebutan sahabat Nabi SAW.

Secara etimologis, kata tasawuf berasal dari bahasa Arab, yang diperdebatkan asal atau akar katanya. Ada yang mengatakan dari shuf (صوف) yang artinya wol kasar, shafa (صفى), yang artinya bersih dan suci, shoff (صفت), yang artinya barisan, karena orang yang salat di barisan pertama mendapatkan kemulyaan dan pahala.¹¹

¹⁰ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi ; Telaah atas Pemikiran Psikologi Abraham Maslow*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002).

¹¹ Amin Syukur., *Menggugat Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 1

Secara terminologis banyak ulama yang mengemukakan definisi tasawuf. Namun yang jelas ia berarti keluar dari sifat-sifat tercela menuju ke sifat-sifat terpuji melalui proses binaan yang dikenal dengan istilah *riyadlah* (latihan) dan *mujahadah* (bersungguh-sungguh). Sedangkan menurut Amin Syukur, inti tasawuf ialah kesadaran adanya komunikasi dan dialog langsung antara manusia dengan Tuhannya.¹² Tasawuf di sini adalah usaha bagaimana seseorang membersihkan jiwanya, membersihkan jiwa atau roh dengan jalan menghilangkan sifat-sifat buruk.

Apabila tasawuf berpangkal dari konsep bahwa kejahatan berpangkal dari nafsu, maka tasawuf bereaksi positif dengan penyucian jiwa dengan melalui *mujahadah* dan *riyadlah*. Pada masa sekarang sudah berbalik. Semua masalah terkait dengan aspek fisik, yang kemudian berpengaruh terhadap jiwa, misalnya bencana kelaparan, kekurangan gizi, dan sebagainya, mempunyai pengaruh besar terhadap jiwa manusia.¹³

Karena di dalam diri manusia terdapat dimensi rohani yang meliputi Hati, Roh, Nafsu, dan Akal (dalam bahasa Arab, *qolb*, *ruh*, *aql*, dan *nafs*). Pada istilah keempat ini sudah sering muncul dalam tasawuf, kajian tasawuf tak lepas dari pengetahuan tentang keempat istilah ini, yang termasuk dalam dunia kerohanian sering dipelajari oleh kaum sufi.¹⁴ Tetapi belum banyak kaum sufi dan ulama yang mengetahui secara mendetail tentang istilah ini karena arti nama-nama tersebut satu sama lain agaknya amat sulit dan rumit untuk dibedakan, karena itu di sini akan diuraikan terlebih dahulu akan pengertian nama-nama tersebut.

Dari ayat-ayat yang muncul didalam al-Qur'an, menunjukkan bahwa hakikat manusia terdiri dari dua unsur pokok yakni, gumpalan tanah (materi/badan) dan hembusan *ruh* (immateri). Di mana antara satu dengan satunya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan agar dapat di sebut manusia. Dalam perspektif sistem nafs, *ruh* menjadi faktor

¹² *Ibid*, hlm. 3

¹³ Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal, *Penyembuhan Dengan Dzikir & Do'a*, (Jakarta : Cendekia, 2003), hlm. 3.

¹⁴ Yunasril Ali, *Jalan Kearifan Sufi*, (Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta, 2002), hlm. 77.

penting bagi aktivitas nafs manusia ketika hidup di muka bumi ini, sebab tanpa *ruh*, manusia sebagai totalitas tidak dapat lagi berpikir dan merasa.¹⁵

Ruh adalah zat murni yang tinggi, hidup dan hakekatnya berbeda dengan tubuh. Tubuh dapat diketahui dengan pancaindra, sedangkan *ruh* menelusup ke dalam tubuh sebagaimana menelusupnya air ke dalam bunga, tidal larut dan tidak terpecah-pecah. Untuk memberi kehidupan pada tubuh selama tubuh mampu menerimanya. Sudah lama "kemisteriusan" *ruh* menjadi perdebatan di kalangan ulama Islam (teolog, filosof dan ahli sufi) yang berusaha menyingkap dan menelanjangi keberadaannya. Mereka mencoba mengupas dan mengulitinya guna mendapatkan kepastian tentang hakekat *ruh*.

Kesehatan mental itu sendiri 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.¹⁶ 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 hanya individu si penderita saja, melainkan akan semakin menyebar mengganggu orang lain di sekitarnya.

¹⁵ Materi manusia merupakan saripati tanah liat yang merupakan cikal bakal Nabi Adam dan keturunannya. Materi atau sel benih (*nutfah*) ini, yang semula adalah tanah liat, setelah melewati berbagai proses, akhirnya menjadi manusia. Tanah liat berubah menjadi makanan (melalui tanaman dan hewan). Makanan menjadi darah, darah menjadi sperma dan indung telur. Sperma kemudian bersatu dengan indung telur dalam suatu wadah (QS. 23:14) hasil dari persatuan yang terjadi di dalam rahim, setelah melalui proses transformasi yang panjang sehingga menjadi resam tubuh yang harmonis (*jibillah*) dan menjadi cocok untuk menerima *ruh*. Adapun penerimaan *ruh* ini semuanya langsung dari Allah, dan ini diberikan tatkala embrio sudah siap dan cocok untuk menerimanya. Lihat Ali Issa Othman, *Manusia menurut Al-Ghazali*, cet. II (Bandung: Pustaka, 1987), hlm. 115.

¹⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990), hlm. 10

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.¹⁷ 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 sempurna, terutama bila dilihat dari wawasan yang berorientasi Islam.¹⁸ Bila dicermati, kedua definisi di atas

¹⁷ Musthafa Fahmi, *al-Insân wa Shihhah al-Nafsiyyah* (Kairo: Maktabat Misr, 1965), hlm. 14

¹⁸ Menurut Bastaman, minimal terdapat empat pola wawasan kesehatan mental dengan masing-masing orientasinya, yaitu: (1) Pola wawasan yang berorientasi simtomatis, (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

bertopang pada paham 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,¹⁹ dan biasan ciri-ciri utama telaahnya lebih bersifat sensori, materialistik, obyektif, dan kuantitatif.²⁰

Oleh karena itu, dua rumusan pengertian kesehatan mental di atas tidak bisa lepas dari bingkai paradigma sains kontemporer. Kesehatan mental diukur dengan sejauh mana persepsi seseorang terhadap realitas empirik semata.²¹ 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 “ketercakupan 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.²² Ini dipahami, bahwa semua kriteria kesehatan mental yang dirumuskan harus mengacu pada nilai-nilai iman dan takwa.

lebih lengkapnya dapat dibaca: Hanna Djumhana Bastaman, *Integritas Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 133

¹⁹ Noeng 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

²⁰ Baca: Robert H. Thouless, *Introduction to Psychology of Religion* (New York: Cambridge University Press, 1971), hlm. 3

²¹ Ikhrum, "Titik Singgung antara Tasawuf, Psikologi Agama, dan Kesehatan Mental" dalam *Teologia*, Volume 19, Nomor 1, Januari 2008, hlm. 8 - 10.

²² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: IAIN, 1978), h. 4

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.

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.²³ 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 potensi manusia agar mampu mewujudkan sifat-sifat khasnya agar berbeda dengan makhluk lain di muka bumi ini”.²⁴ Bila pendapat Langgulung 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.

²³ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 9

²⁴ *Ibid*, hlm. 225

Kesehatan mental mengkaji “masalah teknik-teknik konseling dan terapi kejiwaan”.²⁵ 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 menimpanya masih dalam tarap “gangguan kejiwaan”, yang sering diistilahkan dengan “*psychoneurose*”. 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.

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

Alasannya, pertama, tasawuf sudah muncul jauh sebelum kelahiran ilmu kesehatan mental. Kedua, para sufi sudah berbicara tentang “*shihhah alnafs*” (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

²⁵ Clifford T. Morgan, dalam buku “monumental”nya menjelaskan, teknik konseling dan terapi kejiwaan ini untuk pertama kali dipraktekkan 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

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”.²⁶ Erich Fromm mengatakan, persoalan sehat mental terkait erat dengan problema moral.²⁷ 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.²⁸ Ungkapan ini semakin mempererat persinggungan antara tasawuf dengan kesehatan mental.

Proses *Tazkiyat al-Nafs*

Bertasawuf pada dasarnya adalah proses/usaha penyucian diri/jiwa (*tazkiyat al-nafs*). Maka *tazkiyat al-nafs* adalah proses penyucian diri/jiwa terhadap pikiran, perasaan, dan kerohanian yang tidak mengenal kata final. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam al-Qur'an ;

²⁶ Lihat, Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), h. 288

²⁷ Erich Fromm, *Psikoanalisis dan Agama* (Surabaya: Bina Ilmu, 1988), hlm. 6

²⁸ Muhammad Yusuf Musa, *Falsafat al-Akhlâq fi al-Islâm* (Kairo: Muassasat al-Khaniji, 1963), hlm. 141.

“*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*” (QS. Al-Syams: 9-10).

Senada dengan ayat diatas, al-Hujwiri menegaskan bahwa tasawuf sangat berkaitan erat dengan usaha penyucian jiwa manusia (*tazkiyat al-nafs*).²⁹ Menurut Harun Nasution, tasawuf sendiri 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.³⁰

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.

Sebagai hamba Allah swt, manusia tidak diperkenankan untuk merasa suci dan cukup dalam membersihkan diri/jiwa (pikiran, perasaan, dan kerohanian). Seorang hamba Allah swt yang hendak mendekati diri kepada-Nya haruslah berusaha untuk melakukan *tazkiyat al-nafs* karena itu adalah salah satu cara menuju kepada-Nya.

Oleh karena itu, upaya *tazkiyat al-nafs* sangat perlu bagi manusia. Dalam upaya-upaya *tazkiyat al-nafs* ada beberapa hal yang dianggap perlu. *Pertama*, harus ada langkah-langkah yang mendukung untuk mencapainya; *Kedua*, *_piritual_* terhadap hal-hal yang telah kita lakukan; dan *Ketiga*, evaluasi terhadap segala sesuatu dari hal-hal yang telah kita lakukan. Itulah beberapa hal yang dianggap perlu dalam upaya-upaya *tazkiyat al-nafs*.

Tazkiyah secara bahasa berasal dari akar kata *zakaa*, berarti “berkembang”. *Tazkiyah* adalah pengembangan dan pembersihan. Sedangkan menurut *_piritual_gy syara'*, *tazkiyah* berarti perawatan, pengembangan, dan pembersihan hati dari berbagai intrik syirik.

²⁹ al-Hujwiri, *Kasyful Mahjûb* (Bandung: Mizan, 1993), h. 46

³⁰ Harun Nasution, *op. cit.*, h. 58

Konsep *tazkiyat al-nafs* ini, tergambar jelas pada QS. Al-Syams tersebut. Menurut M. Quraish Shihab, kata *nafs* dalam ayat di atas adalah potensi manusia. Menurutnya, mengilhamkan berarti memberikan potensi agar manusia melalui *nafs* dapat menangkap makna baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan. *Nafs* diciptakan Allah secara sempurna untuk menampung dan mendorong manusia berbuat kebaikan dan keburukan. Meskipun demikian, potensi positif manusia lebih *_piritua* dari pada potensi *_piritua*, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dari pada kebaikan.³¹

Dari QS. Al-Syams : 9-10 diatas, diperoleh gambaran bahwa *nafs* itu harus disucikan agar *_pir* meraih kebahagiaan yang seutuhnya. Sebaliknya *nafs* yang tidak disucikan akan celaka dan tidak dapat membawa pemilikinya kepada kebahagiaan yang sejati. Dari interpretasi ini, memunculkan isyarat bahwa potensi itu pada mulanya bersifat pasif, tidak aktif. Apabila diasah dengan berbagai tindakan kebaikan, maka kebaikanlah yang aktif mendominasi, namun apabila dikotori, maka yang aktif dan *_piritua* adalah keburukan. Oleh sebab itu *nafs* mesti di asah dengan *_piritual*-stimulan kebaikan.

Menarik disimak ungkapan psikolog terkemuka, Freud: bahwa ada tiga hal yang amat penting disimak dalam psikis manusia: (1) kekuatan jiwa yang menentukan perilaku, (2) karekter dari kekuatan itu yang umumnya berciri di bawah sadar, dan (3) kesadaran merupakan pirit yang dapat membawa perubahan penyaluran energi dan sebagai arah tujuan dorongan tersebut.³²

Beranjak dari paparan di atas, potensi dasar yang pasif dan diam itu, apabila dirangsang dengan sifat sabar, misalnya, maka sifat sabar akan menguasai dan tumbuh menjadi karakter manusia yang sabar, demikian juga dengan sifat-sifat positif lainnya. Amarah, apabila potensi itu dipupuk dengan perangai buruk, maka karekter burukpun akan tumbuh dengan suburnya. Artinya potensi yang pasif itu memerlukan pembiasaan.

Sayid Mujtaba Musawi Lari mengatakan:

³¹ *Ibid.*

³² Erich Fromm, *Akar Kekerasan: Analisis Sosio-psikologis atas Watak Manusia*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003) Cet. Ke-3, h. 47-48

Perangai moral yang baik dan buruk berakar di dalam batin manusia sebagai akibat latihan dan pengulangan. Walaupun semua itu adalah karakter yang diperoleh, pengaruhnya sama kuat dan menjangkau jauh sebagaimana sifat-sifat batin dan alami. Bilamana dibentuk oleh kebiasaan menjadi sifat dan perilaku yang stabil, dengan bekerja seperti naluri, sifat dan perilaku itu menimbulkan refleksi-refleksi batin yang dengan kuat mengarahkan perilaku manusia. Aspek positif dan spiritual dari kebiasaan memainkan peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan nafs manusia, kerusakan dan kemerosotannya. Adat-istiadat yang pada hakikatnya terdiri dari kebiasaan-kebiasaan kolektif merupakan suatu _pirit yang efektif dan penting dalam menentukan nasib manusia ke depan. Kekuatan sabar dan ketekunan spiritual dalam menghadapi kesulitan, kesukaran dan bencana, suatu resistensi alami terhadap aspek-aspek _piritua suatu peristiwa, dan kemampuan untuk mengatasi efek-efeknya, adalah hasil dari aspek-aspek positif.³³

Dalam kehidupan manusia kebiasaan memiliki pengaruh yang amat penting. Hampir setiap orang digerakan oleh kebiasaan yang lahir dari stimulus-stimulus potensi nafs, baik atau buruk. Kebiasaan mengambil porsi yang cukup besar dari usaha manusia, yaitu mengubah usaha itu menjadi mudah. Oleh sebab itu rekontruksi nafs dengan format-format kebajikan tidak _pir diabaikan dalam pembentukan perilaku manusia. Kebiasaan adalah stimulus yang paling ampuh yang dapat menyuburkan potensi dasar manusia.

Potensi manusia harus disucikan. Proses penyucian mesti dijalani sesuai dengan kondisinya. Jika dalam kondisi stabil dan masih murni, seperti layaknya anak kecil, maka tahapan penyuciannya dengan mengasahnya dengan stimulus-stimulus kebajikan. Jika dalam kondisi labil atau terdapat noda-noda, ia mesti dikembalikan ketitik nol terlebih dahulu melalui taubat, kemudian senantiasa memupuknya dengan amal kebajikan agar ia tetap eksis dalam memantau pertumbuhan _piritual manusia. Dari dua kondisi ini, tentu kondisi pertama yang lebih efektif, oleh sebab itu

³³ Sayyid Mujtaba Musawi Lari, *Menumpas Penyakit Hati*, (Jakarta: Lentera, 1998), Cet. Ke-4, h. 24

sedari kecil ia mesti senantiasa di asah dengan tarbiyah yang dilandasi oleh kebenaran mutlak, yaitu al-Qur'ân dan Sunnah.

Jadi, untuk mencapai al-falâh manusia harus memberikan stimulus-stimulus kebajikan terhadap nafs, agar ia tetap suci dan senantiasa berada di bawah naungan ilahi sebab dari jiwa yang suci akan terpancar cahaya iman, ikhlas, ridha, dan sebagainya.

Dalam syariat Islam sendiri, banyak sekali ayat-ayat yang selalu merujuk kepada proses *tazkiyat al-nafs*, ketika ia diperintahkan untuk mengerjakan syariat tersebut. Misalnya dalam do'a Nabi tersimpul adanya usaha yang terus-menerus dari Rasulullah saw. Untuk senantiasa membersihkan jiwanya. Yaitu "*Ya Allah, berilah ketakwaan kepada jiwaku dan bersihkanlah. Sesungguhnya Engkau sebaik-baik yang membersihkannya. Engkaulah penolong dan pemiliknya.*" (HR Muslim dan Ahmad).

Perhatian perintah shalat misalnya, tujuannya agar terhindar dari kekejian dan kemungkaran. "*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.*" (Al-Ankabut: 45). Kemudian sabda Rasulullah saw. "*Bagaimana pendapatmu bila di hadapan pintumu ada sungai (yang mengalir) yang dengan itu kamu sekalian mandi lima kali sehari?*" Lalu Rasulullah bersabda lagi, "*Adakah tersisa daki di badannya?*" Lantas sahabat pun menjawab, "*Tidak sedikit pun.*" Kemudian Rasulullah pun bersabda, "*Begitulah perumpamaan shalat lima waktu yang dengannya Allah menghapus kesalahan-kesalahan (dosa-dosa)*" (HR Bukhari).

Perintah zakat sebagaimana yang disebutkan Al-Qur'an juga mempertegas akan proses *tazkiyat al-nafs*: "*Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka,*" (At-Taubah: 103).

Perintah haji disebutkan sebagai berikut. "*... maka tidak boleh rafats, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji*" (Al-Baqarah: 197).

Demikian pula sederetan syariat Allah lainnya, semua itu bertujuan agar manusia bersih jiwanya. Itulah rahasia yang Allah tidak menjadikan di dalam diri manusia dua hati. Yaitu, apabila hati seseorang diisi dengan cinta kepada Allah, seluruh cinta yang lain akan keluar dan terikat dengan itu. Sebaliknya, hati yang diisi cinta selain Allah, seperti harta, perempuan,

jabatan, dsb., maka cinta kepada Allah akan terbang. Tak heran ungkapan seorang ulama bernama Ibnu Taimiyah, “Di dunia ini ada surga, siapa yang tidak memasukinya, dia tidak akan memasuki surga akhirat.”

Penutup

Problem terbesar yang muncul, seiring dengan perkembangan Ilmu pengetahuan dan teknologi informasi di tengah-tengah umat manusia sekarang ini adalah krisis spiritualitas. Lebih-lebih ketika perkembangan itu, diiringi dengan dominasi rasionalisme, empirisme, dan positivisme yang ternyata justru mengantarkan manusia kepada kehidupan modern di mana sekularisme dan materialisme menjadi pilihan dan mentalitas jaman, sehingga spiritualisme menjadi sebuah anatema bagi kehidupan modern.

Keadaan ini merupakan kelanjutan dari apa yang telah berkembang di Eropa pada akhir abad pertengahan sebagai reaksi terhadap zaman *the plight of modern men* sebelumnya di mana doktrin agama (Nasrani) yang dirumuskan oleh gereja mendominasi semua aspek kehidupan, sehingga mengakibatkan bangsa Barat tetap berada pada jaman kegelapan. Lahirnya jaman modern di Eropa serta merta masuk ke dunia Islam, dan begitu kuatnya pengaruh itu sehingga krisis yang sama juga hampir dialami oleh beberapa bagian dunia Islam yang memilih strategi pembangunan sekular dan karena itu menjauhkan semangat agama dari proses modernisasi.

Pada puncaknya, manusia modern mengalami kegelisahan setiap waktu. Kegelisahan tersebut tidak dapat mereka hilangkan dengan budaya material, kecuali melalui pemenuhan kebutuhan spiritual. Manusia modern ingin kembali kepada sesuatu yang dapat menenangkan mereka dari hiruk-pikuk kehidupan. Ibarat berjalan di tengah padang Sahara, manusia modern mengejar atau mencari oase sebagai tempat untuk melepas dahaga mereka sekaligus merasakan kesejukan auranya. Sejauh ini, mereka menganggap ilmu pengetahuan dan penguasaan materi sebagai lambang supremasi keberhasilan.

Oleh sebab itu, setiap kita turut prihatin dengan nestapa yang diderita manusia modern tersebut. Aksi keprihatinan itu, tentu harus diikuti oleh upaya pencarian jawaban sebagai alternatif baru bagi

kegersangan spiritualitas dimaksud. Islam memandang bahwa kebutuhan spiritual sama pentingnya dengan kebutuhan material. Dengan demikian, kegelisahan karena keringnya nilai-nilai spiritual bisa terobati dengan adanya keseimbangan itu.

Spiritualitas di dalam Islam disebut tasawuf. Meskipun para ahli memberikan definisi terhadap kosa kata itu secara beragam, namun intinya adalah sama, yakni kesadaran manusia akan dimensi spiritualnya. Di dalam tasawuf, manusia diarahkan untuk memiliki visi dan misi hidup yang jelas. Visi dan misi itu, mengharuskan manusia melakukan pendakian demi pendakian untuk meraih kualitas dirinya agar semakin baik.

Drs. Abu Bakar, MS, adalah *Dosen tetap pada Fakultas Psikologi UIN Suska Riau dan Sekretaris pada KOPERTAIS Wilayah XII Riau-Kepri.*