

PERANAN PSIKOLOGI TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA

Kahfi Makiya Yudhistira¹, Alysa Laila Salma²
kahfimakiyayudhistira@gmail.com¹, salmaalysa900@gmail.com²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Penelitian ini membahas peran psikologi tasawuf dalam mendukung kesehatan mental remaja. Tasawuf, sebagai cabang dalam agama Islam, menekankan pengembangan spiritual dan hubungan individu dengan Allah untuk mencapai kesalehan dan keberkahan dalam hidup. Metode tinjauan pustaka digunakan untuk mengumpulkan informasi terkait fenomena kesehatan mental, prevalensi gangguan jiwa, dan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu dan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Indonesia mengalami tingkat masalah kesehatan mental yang signifikan, terutama setelah PPKM Darurat. Psikologi tasawuf, dengan konsep maqamat seperti taubah, wara', zuhud, faqr, sabar, tawakal, dan ridha', memberikan kerangka kerja untuk pembinaan mental yang mendalam dan berkesinambungan. Melalui pendekatan spiritual tasawuf, remaja dapat mengembangkan kontrol diri, kestabilan emosional, dan kesejahteraan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan modern. **Kata Kunci:** Psikologi, Tasawuf, Remaja

ABSTRACT

This research discusses the role of Sufism psychology in supporting adolescent mental health. As a branch of the Islamic religion, Sufism emphasizes spiritual development and an individual's relationship with Allah to achieve purity and blessings in life. The literature review method was used to collect information on mental health phenomena, the prevalence of mental disorders, and factors that influence the quality of life and mental well-being of individuals and society. The research results show that Indonesian teenagers experience significant levels of mental health problems, especially after Emergency PPKM. The psychology of Sufism, with maqamat concepts such as taubah, wara', asceticism, faqr, patience, tawakal, and ridha', provides a framework for deep and continuous mental development. Through the spiritual approach of Sufism, teenagers can develop self-control, emotional stability and better mental well-being in facing the pressures and challenges of modern life.

Keywords: Psychology, Sufism, Youth

PENDAHULUAN

Tasawuf adalah salah satu cabang pembelajaran dalam agama Islam yang berfokus pada pengembangan spiritual dan hubungan individu dengan Allah. Tasawuf memiliki tujuan mencapai kesalehan dan keberkahan dalam hidup melalui peningkatan kebersihan hati dan jiwa (Amin, 2014). Praktisi tasawuf, yang sering disebut sebagai sufi, berusaha untuk mencapai kebenaran dan kedekatan dengan Allah melalui meditasi, dzikir, dan pengendalian diri. Pengajaran pada tasawuf menekankan pentingnya mencintai Allah dengan sepenuh hati, dan menghilangkan nafsu duniawi yang menghalangi hubungan dengan-Nya (Hajjad, 2011). Sufi percaya bahwa dengan membersihkan hati dari sesuatu dan sifat-sifat yang negatif seperti keserakahan, iri hati, dan kebencian, seseorang dapat mencapai maqam spiritual yang lebih tinggi. Meskipun tasawuf merupakan bagian integral dari agama Islam, tidak semua umat Muslim mengikuti ajaran ini.

Beberapa orang biasanya cenderung lebih fokus pada ibadah ritual dan pemahaman ajaran agama secara tekstual. Namun, bagi mereka yang tertarik dengan dimensi spiritual

Islam, tasawuf memberikan wawasan dan praktik yang mendalam untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan mencapai kesalehan dalam hidup (Hadjam, 2011). Tasawuf yang juga dikenal sebagai sufisme, adalah salah satu cabang dalam Islam yang menekankan aspek spiritual dan batiniah dari kehidupan beragama. Pada dasarnya hakikat tasawuf adalah pencarian kedekatan dengan Tuhan melalui penjernihan hati, peningkatan kesadaran spiritual, dan pemurnian jiwa (Murisal, 2011). Para praktisi tasawuf, atau sufi, berusaha mencapai tingkat kesucian dan kedekatan dengan Tuhan melalui berbagai praktik seperti dzikir (pengulangan nama-nama Allah), meditasi, serta disiplin spiritual lainnya yang bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat buruk dan menghiiasi diri dengan sifat-sifat terpuji, Hajjad (2011).

Tujuan utama dari tasawuf adalah mencapai maqam (tingkatan spiritual) yang lebih tinggi di hadapan Allah. Praktik tasawuf bertujuan untuk membawa individu menuju fana (penghilangan ego) dan baqa (kekekalan dalam kehadiran Tuhan). Melalui perjalanan spiritual ini, seorang sufi diharapkan dapat meraih kebahagiaan sejati yang tidak terikat oleh hal-hal duniawi dan fana. Tasawuf juga menekankan pada pentingnya cinta kepada Tuhan dan makhluk-Nya, serta pengabdian tanpa pamrih sebagai jalan untuk mencapai kedamaian batin dan keharmonisan dengan semesta. Menurut Hadjam (2011) dalam pandangan Islam, tasawuf memiliki berbagai manfaat bagi individu maupun masyarakat. Menurut teori-teori tasawuf dalam Islam, praktik ini dapat membawa ketenangan batin, kebijaksanaan, dan keikhlasan. Tasawuf dapat membantu suatu individu untuk mengatasi sebuah hawa nafsu, mengendalikan amarah, dan mengembangkan sifat-sifat mulia seperti kesabaran, syukur, dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) (Murisal, 2011). Selain itu, tasawuf juga diyakini dapat meningkatkan kesadaran sosial dan kemanusiaan, sehingga individu menjadi lebih peka terhadap penderitaan orang lain dan terdorong untuk melakukan kebaikan dan keadilan.

Kesehatan mental adalah kondisi yang meliputi keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial pada diri seseorang. Ini mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres sehari-hari, mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain, serta membuat keputusan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk merasa bahagia, produktif, dan mampu mengatasi tantangan kehidupan dengan baik (Hadjam, 2011). Hal ini juga mencakup pada kesadaran diri yang kuat dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan serta mengatasi krisis dengan cara yang sehat. Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari, hubungan interpersonal, dan keputusan hidup, sehingga perlu dikelola dengan serius melalui dukungan sosial, intervensi psikologis, dan perawatan yang tepat (Hajjad, 2011).

Kehidupan yang serba cepat, tekanan sosial, kompetisi yang ketat, dan paparan terhadap media sosial sering kali menimbulkan stres dan kecemasan. Remaja di era digital ini rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, dan perasaan kesepian. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi dan tekanan ini sering kali berujung pada perilaku negatif seperti penyalahgunaan zat, tindakan kekerasan, atau bahkan bunuh diri (Hadjam, 2011).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa kasus bunuh diri di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2020, terdapat 10.735 kasus bunuh diri di Indonesia. Data fenomena yang ada menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan jiwa skizofrenia pada rumah tangga serta gangguan mental emosional pada penduduk usia di bawah 15 tahun. Lalu Beberapa laporan menunjukkan adanya tren peningkatan masalah gangguan kesehatan jiwa sebagai dampak dari pandemi. Survei I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menemukan

bahwa sekitar 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis dengan gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan sekitar 34,9 persen memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah kejiwaan.

Data ini mengindikasikan adanya perhatian yang perlu diberikan terhadap kesehatan mental masyarakat, hal ini menjadi isu yang semakin penting dalam masyarakat modern, terutama bagi kalangan remaja yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Pendekatan tasawuf yang menekankan pada penjernihan hati, kesadaran spiritual, dan pengendalian diri dapat membantu remaja menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, serta memberikan mereka alat untuk menghadapi tekanan dan stres kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, peranan psikologi tasawuf sangat penting untuk mendukung kesehatan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman modern ini.

METODE PENELITIAN

Metode yang kami gunakan dalam artikel ini, yaitu metode tinjauan pustaka. Yang dimana metode tinjauan pustaka adalah suatu bagian penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis literatur atau sumber-sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Metode tinjauan pustaka adalah pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis sumber-sumber informasi yang relevan dari berbagai referensi yang telah ada. Dalam artikel ini, penulis menggunakan metode tinjauan pustaka untuk mengumpulkan informasi dan data terkait dengan fenomena kesehatan mental, prevalensi gangguan jiwa, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Kesehatan Mental Remaja di Indonesia

Kesehatan mental remaja di Indonesia menjadi perhatian serius mengingat hasil survei yang menunjukkan tingkat kesulitan yang signifikan setelah masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa remaja dalam rentang usia 17 hingga 30 tahun mengalami tingkat masalah mental yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Sebanyak 24,7% dari mereka melaporkan mudah marah, 16% merasa takut berlebihan, dan 24,7% sering merasa cemas.

Hasneli (2014) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap kondisi ini termasuk tekanan akademis, ketidakpastian akan masa depan, serta pengaruh dari media sosial yang dapat memperburuk perasaan tidak aman dan kecemasan. Ketidakstabilan ekonomi juga berdampak serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dimana ketidakpastian pekerjaan dan kondisi finansial keluarga dapat menambah beban mental yang mereka rasakan. Kondisi ini diperparah oleh akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental yang memadai, terutama di daerah-daerah pedesaan dan untuk kelompok remaja dari latar belakang ekonomi rendah.

Penelitian terbaru mengungkapkan kondisi kesehatan mental yang mengkhawatirkan di kalangan remaja Indonesia, di mana satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Hal ini berarti sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia berjuang dengan berbagai masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Lebih lanjut, satu dari dua puluh remaja atau sekitar 2,45 juta remaja didiagnosis mengalami gangguan mental sesuai dengan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5), pedoman standar untuk diagnosis gangguan mental yang diakui di Indonesia dan internasional. Data ini menggambarkan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pelayanan kesehatan mental bagi remaja di Indonesia.

Gangguan mental yang dialami remaja mencakup berbagai spektrum, mulai dari kecemasan, depresi, hingga gangguan perilaku yang memerlukan intervensi profesional. Penyebab dari tingginya angka ini bisa bervariasi, mulai dari tekanan akademis, konflik keluarga, hingga dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan (Hadjam, 2011). Memahami skala dan cakupan masalah pada gangguan mental, penting bagi pemerintah, institusi pendidikan, serta komunitas untuk bekerja sama dalam menyediakan dukungan psikologis yang memadai, mengurangi stigma terkait gangguan mental, dan memastikan akses yang mudah terhadap layanan kesehatan mental (Hasneli, 2014). Investasi dalam kesehatan mental remaja bukan hanya penting untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk membangun generasi mendatang yang sehat dan produktif, Rusydi (2012).

Peranan Psikologi Tasawuf Untuk Kesehatan Mental Remaja

Psikologi tasawuf memiliki peranan sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di era modern yang penuh tekanan (Amin, 2014). Ajaran tasawuf, yang terdiri dari tahapan-tahapan spiritual yang disebut maqamat, memberikan kerangka kerja untuk pembinaan mental yang mendalam dan berkesinambungan. Pertama, maqam taubah menekankan pentingnya perubahan mental melalui pertobatan dari dosa dan kesalahan. Taubah mampu mengubah jiwa yang terganggu menjadi tenang dan sejahtera, membantu remaja mengatasi perasaan bersalah dan menemukan ketenangan batin. Dalam proses ini, remaja belajar mengubah tindakan negatif menjadi positif, serta mengubah kegelapan jiwa menjadi cahaya nurani.

Maqam wara' berperan dalam meningkatkan kestabilan jiwa dan mental dengan menghindari gangguan internal dan eksternal (Murisal, 2011). Remaja yang berada pada maqam ini diajarkan untuk lebih selektif dalam memilih makanan, minuman, dan tindakan sehari-hari. Dengan sikap hati-hati dan penuh pertimbangan, mereka dapat meminimalisir penyesalan di kemudian hari, sehingga membantu mengurangi kecemasan dan stres. Maqam zuhud mengajarkan pengendalian emosi seperti hawa nafsu, amarah, dan syahwat. Remaja yang mempraktikkan zuhud belajar mengubah emosi negatif menjadi lebih positif, yang sangat penting dalam mengelola tekanan dan konflik yang mereka hadapi sehari-hari.

Maqam faqr mengajarkan kesederhanaan dan menghindari perilaku konsumtif dan kompetitif yang tidak perlu. Dengan bersikap sederhana dan menjaga diri dari eksese yang tidak perlu, remaja dapat mengurangi perasaan marah, cemburu, dan iri dengki. Hal ini membantu mereka menghindari gangguan emosional yang disebabkan oleh perbandingan sosial dan keinginan materialistik. Maqam sabar menekankan pentingnya kesabaran, syukur, dan kemampuan memetik hikmah dari setiap peristiwa (Murisal, 2011). Dengan mengembangkan sikap ini, remaja dapat lebih tabah menghadapi cobaan hidup dan mengurangi risiko frustrasi dan putus asa.

Maqam tawakal mengajarkan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah, yang membantu remaja membangun spirit of life dan optimisme (Rohmah, 2012). Dengan melakukannya tawakal, mereka tidak terbebani oleh ekspektasi duniawi dan dapat meminimalisir perasaan kecewa ketika realitas tidak sesuai dengan harapan mereka (Amin, 2014). Akhirnya, maqam ridha' menekankan penerimaan sepenuh hati terhadap takdir Allah. Remaja yang mencapai maqam ini memahami bahwa segala yang terjadi adalah kehendak Allah yang terbaik, sehingga mereka dapat mengurangi perasaan duka cita dan menemukan ketentraman batin. Psikologi tasawuf memberikan jalan untuk pembinaan mental yang komprehensif dan holistik bagi remaja. Dengan menjalani maqamat tasawuf, remaja dapat mengembangkan ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kekuatan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup.

KESIMPULAN

Tasawuf memiliki tujuan mencapai kesalehan dan keberkahan dalam hidup melalui peningkatan kebersihan hati dan jiwa. Praktisi tasawuf, yang sering disebut sebagai sufi, berusaha untuk mencapai kebenaran dan kedekatan dengan Allah melalui meditasi, dzikir, dan pengendalian diri. Pengajaran tasawuf menekankan pentingnya mencintai Allah dengan sepenuh hati, dan menghilangkan nafsu duniawi yang menghalangi hubungan dengan-Nya. Sufi percaya bahwa dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti keserakahan, iri hati, dan kebencian, seseorang dapat mencapai maqam spiritual yang lebih tinggi. Meskipun tasawuf merupakan bagian integral dari agama Islam, tidak semua umat Muslim mengikuti ajaran ini.

Psikologi tasawuf memiliki peranan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di era modern yang penuh tekanan. Melalui pendekatan spiritual yang mendalam, tasawuf memberikan berbagai maqamat atau tahapan spiritual yang dapat membantu remaja mengembangkan kontrol diri, kestabilan emosional, dan kesejahteraan mental yang lebih baik. Maqam-maqam seperti taubah, wara', zuhud, faqr, sabar, tawakal, dan ridha' memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk pembinaan mental, membantu remaja mengatasi berbagai tekanan dan emosi negatif yang sering mereka hadapi. Maqam taubah, misalnya, berfokus pada proses pertobatan dan pembersihan jiwa, yang dapat mengubah perasaan bersalah menjadi ketenangan batin. Maqam wara' membantu meningkatkan kestabilan jiwa dengan menghindari gangguan internal dan eksternal, serta mengajarkan selektivitas dalam tindakan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S.M. 2014. Ilmu Tasawuf. Jakarta: Amzah.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Survei I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey).
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association.
- Hadjam, M.N.R & Widhiarso, W. 2011., Jurnal Psikologi. Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup Terhadap Kesehatan Mental, 38 (1), 61-72.
- Hajjad, M. Fauqi. 2011. Tasawuf Islam dan Akhlak, terj. Kamran As'at Irsyady dan Fakhri Ghazali. Jakarta: Amzah.
- Hasan, Hamka. 2013. Jurnal Bimas Islam. Hakekat Sabar dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Dalam Surah Al-Baqarah), 6 (2), 213-233.
- Hasneli. 2014. Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam. Padang: Haifa Press Hawwa, Said. Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu: Intisari Ihya 'Ulumuddin), terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid. Jakarta: Robbani Press.
- Murisal, 2011. Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam VOL.4, NO.1. Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin IAIN IB Padang.
- Rohmah, Umi. 2012. Jurnal Ilmu Dakwah: Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic. Vol. 6, No. 20, hal: 312-329
- Rusydi, A. 2012. Proyeksi. Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental, 7 (1), 1-31.
- Ubaid, U.A. 2014. Sabar dan Syukur (Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat). Jakarta: Amzah
- Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 7 PUU-XII/2014