

## KAJIAN TASAWUF: PERANAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI

Muhaimin Rois<sup>1</sup>, Lazialita Azzahra Puteri<sup>2</sup>  
[roisbaru091@gmail.com](mailto:roisbaru091@gmail.com)<sup>1</sup>, [lazialita.azzahra@gmail.com](mailto:lazialita.azzahra@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

### ABSTRAK

Tasawuf kontemporer kerap disalahkan atas keterbelakangan Islam karena tradisionalismenya. Kebanyakan sarjana Barat berpendapat bahwa Islam modernis adalah harapan Islam di zaman yang progresif. Namun hal ini dapat dikesampingkan karena modernisme radikal menimbulkan reaksi negatif keagamaan ketika berhadapan dengan fundamentalisme dan agenda politik yang mengarah pada tujuan tertentu Islam. Peran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi penyakit jantung adalah mengajarkan untuk selalu ikhlas, bertaubat dalam segala keadaan dan menanamkan sifat keberanian, kesabaran, rasa syukur, amanah, kesiapan kepada Allah, rasa takut dan berharap hanya kepadanya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh psikoterapi tasawuf dalam penyakit hati. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan dengan teknik sampling yang ditentukan oleh peneliti & pertimbangan tertentu. Penelitian ini memiliki pengaruh dalam psikoterapi konsep tasawuf sebagai pengobatan penyakit hati dan mengatasi penyakit fisik, ini sejalan dengan penelitian yang relevan adalah penelitian As-Shidqi, 2022.

**Kata Kunci:** Tasawuf kontemporer, Psikoterapi tasawuf, Penyakit hati.

### ABSTRACT

*Contemporary Sufism is often blamed for the backwardness of Islam because of its traditionalism. Most Western scholars argue that modernist Islam is the hope of Islam in a progressive era. However, this can be ruled out because radical modernism causes negative religious reactions when faced with fundamentalism and political agendas that lead to certain Islamic goals. The role of Sufism as psychotherapy in overcoming heart disease is to teach to always be sincere, repent in all circumstances and instill the qualities of courage, patience, gratitude, trust, readiness for Allah, fear and hope only in Him. The aim of this research is to determine the effect of Sufism psychotherapy on liver disease. This research method uses a qualitative approach with a phenomenological approach and sampling techniques determined by the researcher & certain considerations. This research has an influence on the psychotherapy concept of Sufism as a treatment for liver disease and overcoming physical illness, this is in line with relevant research As-Shidqi research, 2022.*

**Keywords:** Contemporary Sufism, Sufism psychotherapy, Heart disease.

### PENDAHULUAN

Istilah tasawuf sebagai ilmu belum muncul pada masa awal Islam. Namun keberadaan konsep yang dikenal dengan tasawuf saat ini tidak lepas dari keberadaan Islam itu sendiri. Islam sendiri tidak bisa lepas dari dimensi terdalam ini. Dalam dimensi ini, entah disebut tasawuf, irfan, sufisme, atau pun bagi yang menolak istilah-istilah tersebut, ketiga istilah tersebut mempunyai tazkiyah al-nafs (penyucian diri) yang kurang lebih sama konsepnya, meskipun paradigmanya berbeda-beda tergantung siapa yang menafsirkannya.

Menurut Nasr yang mewakili pandangan banyak ulama terdahulu, tasawuf mengacu

pada apa yang disebut Nabi Muhammad sebagai ihsan dalam Hadits Jibril h “menyembah Tuhan, seakan-akan kamu menyaksikannya, dan sekalipun kau tak melihat-Nya, maka Dia melihatmu”. Dalam buku *A Brief History of Psychology* diyakini bahwa psikoterapi modern dimulai pada tahun 1879 dengan lahirnya klinik psikologi pertama di Jerman yang didirikan oleh Wilhelm Wundt. Namun upaya menciptakan wacana psikoterapi telah dimulai sejak awal peradaban manusia. Guru yoga India kuno Patanjali diyakini telah menciptakan prinsip dasar psikoterapi jauh sebelum Masehi.

Pemahaman tentang jiwa manusia telah dicari sejak awal peradaban manusia. Tentu saja, perbedaan permasalahan hidup yang dialami setiap orang membuat karakter berbeda dari latar belakang berbeda menawarkan pendekatan khusus mereka sendiri dalam memahami jiwa manusia. Hal ini terlihat dari upaya para tokoh kedokteran bahkan mistikus untuk mensintesis jiwa manusia dengan agama atau spiritualitas yang didukungnya. Ia berkembang hingga mencapai era psikologi modern yang cenderung lebih empiris.

Dalam analisis yang dipaparkan oleh Oxford Islamic Studies; Tasawuf kontemporer kerap disalahkan atas keterbelakangan Islam karena tradisionalismenya. Kebanyakan sarjana Barat berpendapat bahwa Islam modernis adalah harapan Islam di zaman yang progresif. Namun hal ini dapat dikesampingkan karena modernisme radikal menimbulkan reaksi negatif keagamaan ketika berhadapan dengan fundamentalisme dan agenda politik yang mengarah pada tujuan tertentu Islam.

Jika kita membahas tasawuf kita berbicara tentang bagaimana mensucikan hati agar terhindar dari sifat-sifat tercela atau sifat-sifat yang tidak disukai Allah SWT agar kita selalu bisa mendekati diri kepada-Nya. Menurut pandangan sufi, akhlak seseorang tergantung pada jenis jiwa yang berkuasa atas dirinya. Jika nafsu binatang atau tumbuhan menguasai tubuh, maka tingkah laku seseorang juga tercermin dalam tingkah lakunya.

Menurut Amin Syukur, nilai-nilai tasawuf bisa digunakan untuk mengobati penyakit baik jiwa maupun raga. Spiritualitas Islam tasawuf yang melandasi kajian tersebut adalah adanya maqāmat dan ahwāl yang menekankan pada proses pencapaian hal tersebut, salah satunya adalah berzikir. Peran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi penyakit jantung adalah mengajarkan untuk selalu ikhlas, bertaubat dalam segala keadaan dan menanamkan sifat keberanian, kesabaran, rasa syukur, amanah, kesiapan kepada Allah, rasa takut dan berharap hanya kepadanya.

Menurut Al Ghozal, jiwa manusia terbagi menjadi tiga tingkatan. Pertama, jiwa yang mendominasi atau an-nafs al-'amarah, jiwa pada tingkat ini adalah jiwa yang belum terbimbing dan bersuci, karena pada dasarnya jiwa manusia selalu rentan terhadap hal-hal yang jahat. Kedua, jiwa penuh taubat atau an-nafs al-lawwamah. Secara bahasa, kata al-lawwamah berarti mengkritik. Jiwa tingkat ini adalah jiwa yang menyadari kesalahannya dan mengkritik dirinya sendiri. Tingkat jiwa ini merupakan awal dari tingkat spiritual, karena pada tingkat inilah terjadi kembalinya kepada Tuhan dan proses penghapusan dosa. Jadi pada tingkat ini terjadi proses mencari Tuhan, dimana ada sesuatu yang ingin mendamaikan hati mereka dengan apa yang diterimanya. Ketiga, jiwa tentram atau an-nafs al-muthmainnah adalah jiwa yang menemukan kedamaian dan ketenangan berkat Allah. Untuk mendukung teorinya, Al Ghozali mengutip ayat Al Quran “Wahai jiwa yang tenteram! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan ridha kepada-Nya. Maka masuklah di antara hamba-hambaku dan masuklah surgaku.” Bentuk jiwa ini menemukan kedamaian dan ketenangan dengan menghindari godaan yang menyiksanya. (Ghozali, 2019).

Psikoterapi Islam mengacu pada proses pengobatan dan penyembuhan penyakit,

baik mental, spiritual, moral atau fisik, di bawah bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. Dalam hal ini, pandangan dunia tasawuf dan praktik tradisi Tarekat merupakan sumber yang sangat kaya bagi pengembangan terapi Islam, khususnya proses dan teknik terapi. Psikoterapi Islami dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit hati/mental yang diderita masyarakat saat ini, yaitu:

1. Membaca Al-Qur'an,
2. Sholat malam,
3. Bergaul dengan orang-orang shaleh,
4. Puasa
5. zikir.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif yaitu suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna individu atau kelompok yang terkait dengan masalah sosial (Creswell, 2013).

Fenomenologi merupakan bagian dari penelitian kualitatif. Penelitian fenomenologi adalah penelitian ilmiah yang menyelidiki sebuah kejadian yang dialami oleh seseorang, sekelompok orang, atau sekelompok makhluk hidup. Suatu peristiwa menarik terjadi dan menjadi bagian dari pengalaman hidup orang yang diteliti (Moleong 2019).

Kajian fenomenologi, pengalaman merupakan sebuah peristiwa yang dialami oleh seseorang, sekelompok orang, atau hewan hidup secara sadar (pengalaman sadar). Pengalaman manusia dieksplorasi dalam penelitian fenomenologis melalui deskripsi komprehensif tentang individu yang diteliti (Yusanto 2020).

Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling, yaitu teknik dengan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Untuk pemilihan partisipan sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan yaitu: 1. Laki-laki atau perempuan dewasa, 2. Pernah menjalani atau melakukan psikoterapi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh 2 orang yang pernah melakukan psikoterapi konsep tasawuf. Individu tersebut menyerahkan diri kepada Allah swt dan merasakan bahagia karena tidak memikirkan urusan dunia saja. Dengan adanya rasa menyerahkan diri individu melakukan taubat lalu meninggalkan kesalahan yang pernah dibuat kemudian selalu memperbaiki apabila ada kesalahan yang dapat merugikan dirinya atau orang lain. Psikoterapi tasawuf mengajarkan individu untuk tetap sabar ketika diberikan ujian oleh Allah Swt dan tetap bersyukur atas segala kenikmatan yang sudah diberikan. Sejalan penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi tasawuf sebagai konsep psikoterapi Islam. Salah satu penelitian yang relevan adalah (As-Shidqi, 2022) dalam penelitiannya peran ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam datangnya penyakit hati. Peran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi penyakit jantung adalah mengajarkan untuk selalu ikhlas, bertaubat dalam segala keadaan dan menanamkan sifat keberanian, kesabaran, rasa syukur, amanah, kesiapan kepada Allah, rasa takut dan berharap hanya kepadanya. Jenis-jenis penyembuhan hati ini tidak lain adalah sesuatu yang dihadirkan oleh para sufi sebagai al-maqamat dan al-akhwal yaitu tahapan dan kondisi spiritual mendekati Tuhan:

### **A. Ikhlas**

Ikhlas artinya bersih, suci dan bebas dari segala tujuan selain Allah. Erbe Sentanu

dalam buku Quantum Ikhlas mengartikan konsep ikhlas sebagai penyerahan diri seutuhnya kepada Tuhan untuk mencapai puncak kesuksesan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Ikhlas adalah bukti keislaman. Islam di sini berarti berserah diri kepada Allah, bukan sombong dan menyekutukan Allah.

### **B. Taubat**

Dalam tasawuf, taubat dianggap sebagai langkah awal para sufi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Secara umum konsep taubat mencakup tiga aspek yaitu meninggalkan perbuatan dosa, memohon ampun kepada Allah dan tidak berbuat dosa selamanya. Dalam tasawuf maknanya diperdalam dengan makna taubat, tidak hanya meninggalkan perbuatan maksiat, tetapi juga meninggalkan segala sesuatu kecuali Allah. Taubat ini merupakan salah satu kunci kesembuhan jiwa, bahkan bisa dikatakan sebagai alat penyembuhan yang paling utama untuk membersihkan jiwa dan hati.

### **C. Zuhud dan Wara**

Zuhud adalah meninggalkan hal-hal yang merugikan atau tidak berguna untuk akhirat, Zuhud yang hakiki adalah Zuhud terhadap hal-hal yang merugikan, bukan Zuhud terhadap hal-hal yang bermanfaat.

Wara harus merelakan hal-hal yang haram dan syubhat, lebih jelasnya Ibnu Taimiyah berpendapat kesempurnaan Wara mengetahui yang terbaik dari dua perbuatan baik dan menghilangkan dua perbuatan buruk.

### **D. Sabar dan Syukur**

Menurut Dzunnun al-Mishry, sabar berarti menjauhi segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, bersikap tenang dalam menghadapi bencana, dan menunjukkan kecukupan dalam kemiskinan. Kesabaran digunakan sebagai obat yang efektif. Ketika seseorang diuji berupa suatu penyakit, ia dapat menggunakan kesabarannya untuk melawan serangan penyakit tersebut.

Syukur adalah keadaan hati yang berhubungan dengan kesenangan. Syukur adalah gaya hidup terbaik bagi orang yang menginginkan kebahagiaan. Rasa syukur dapat diungkapkan dari hati seorang hamba yang beriman kepada Allah SWT, lidahnya memuji dan anggota tubuhnya menjalankan ibadah yang diperintahkan-Nya (ketaatan karena terapi memberikan kita cara untuk mengingat untuk bersyukur). atas nikmat yang Tuhan berikan kepada kita.

### **E. Tawakal dan Ridha**

Tawakal artinya berserah diri kepada Tuhan sehingga tidak bergantung pada manusia atau perbuatan yang dilakukan. Manusia harus berserah diri dan meminta pertolongan Tuhan. Ketika kita sudah percaya, Insya Allah kita mengembangkan kualitas rasa ridha, yakni. kita ikhlas menerima apapun yang Allah SWT berikan atau perintahkan.

Tawakal adalah kunci kesembuhan. Apapun obat yang disuntikkan ke dalam tubuh, tidak ada gunanya jika tidak ada rasa tawakal di dalam hati. Ridha akan menenangkan jiwa atas segala keputusan Allah. Seringkali penyakitnya bertambah parah karena kemauan untuk menerima keadaan hilang, sehingga hati menjadi gelap dan pikiran menjadi kacau, yang pada akhirnya menyebabkan penyakit itu semakin mengakar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dan wawancara yang telah kami lakukan dapat disimpulkan bahwa psikoterapi konsep tasawuf dapat membuat individu merasa bahagia. Selain itu, tidak hanya mengobati penyakit hati tetapi juga dapat mengatasi penyakit fisik seperti penyakit jantung menurut penelitian yang telah dilakukan oleh As-Shidqi, 2022.

Beberapa penyembuhan penyakit hati juga dijelaskan diantaranya adalah: ikhlas, taubat, zuhud & wara, sabar & syukur, tawakal & ridha.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- As-Shidqi, M. H., & Naan. (2022). Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Penyakit Hati. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 5(2), 190–191.
- Creswell W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fakultas Agama Islam Universitas A Wahab Hasbullah Tambakberas Jombang, W. K. (n.d.). Prosiding Seminar Nasional & Temu Ilmiah Jaringan Peneliti IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi PERAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI MENGATASI KONFLIK BATIN. 57–66.
- Indana, N. (2024). PENDIDIKAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI BATIN. *ISLAMIDA Journal of Islamic Studies*, 3(1), 25-36.
- Mukhlis, I., & Syahrul Munir, M. (2023). Konsep Tasawuf dan Psikoterapi dalam Islam. *Spiritualita*, 7(1), 62–74. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i1.1017>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1✉. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- Purnamasari, E. (2019). Psikoterapi dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern. *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 8(2), 89-102.
- Rahayu, E. S. (2019). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman Dan Sosial*, 2(2), 1–9. <https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/view/37%0Ahttps://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/download/37/33>
- Waslah, W. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *PROSIDING*, 1(1), 57-66.