

BAB II

GANGGUAN JIWA DAN TERAPI SUFISTIK

A. Gangguan Jiwa

1. Pengertian

Gangguan jiwa merupakan sindrom atau pola perilaku, atau psikologik seseorang, yang secara klinik cukup bermakna, dan yang secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderitaan (*distress*) atau hendaya (*impairment/disability*) di dalam satu atau lebih fungsi yang penting dari manusia. Sebagai tambahan, disimpulkan bahwa disfungsi itu adalah disfungsi dalam segi perilaku, psikologik, atau biologik, dan gangguan itu tidak semata-mata terletak di dalam hubungan antara orang itu dengan masyarakat.¹

Sekelompok reaksi psikotis dengan ciri-ciri pengunduran diri dari kehidupan sosial, gangguan emosional, dan afektif yang kadang kala disertai halusinasi dan delusi serta tingkah laku yang negatif atau merusak.²

Adapun pengertian gangguan jiwa menurut Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein, yaitu kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap diri sendiri.³

¹Rusdi Maslim, *PPDGJ-III* (Jakarta: PT. Nuh Jaya, 2001), 7

²Julianto Simanjuntak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme; Membedakan Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 7-8.

³Djamaludin Ancok, *Psikologi Islam* (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001), 91

Ciri-ciri orang yang mengalami gangguan jiwa menurut Kanfer dan Goldstein adalah sebagai berikut:

- a. Hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) di dalam diri.
- b. Merasa tidak puas (dalam artian negative) terhadap perilaku diri sendiri.
- c. Perhatian yang berlebihan terhadap problem yang dihadapinya.
- d. Ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.

Dari ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita, namun ciri-ciri tersebut dirasa oleh masyarakat yang ada di sekitarnya. Hal itu kadang dirasa merugikan masyarakat bahkan dapat juga merugikan diri penderita sendiri.

2. Penyebab Gangguan Jiwa

Penyebab gangguan jiwa terdapat pada satu atau lebih dari ketiga bidang yaitu badaniah, psikologik dan sosial yang terus menerus saling mempengaruhi. Karena manusia bereaksi secara holistic, maka terdapat kecenderungan untuk membuat diagnosa multidimensional yang berusaha mencakup ketiga bidang ini. Ketiga bidang tersebut adalah:

- a) Bidang badaniah, setiap faktor yang mengganggu perkembangan fisik dapat mengganggu perkembangan mental. Faktor-faktor ini mungkin dari keturunan atau dari lingkungan.

- b) Bidang psikologik, perkembangan psikologik yang salah mungkin disebabkan oleh berbagai jenis deprivasi dini, pola keluarga yang patogenik dan masa remaja yang dilalui secara tidak baik.
- c) Bidang sisiologik pun tidak kecil peranannya dalam perkembangan yang salah, umpamanya adat istiadat dan kebudayaan yang kaku ataupun perubahan-perubahan yang cepat dalam dunia modern ini, sehingga menimbulkan stress yang besar pada individu.⁴

B. Pengertian Terapi

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan kondisi psikologis.⁵ Terapi dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab, kata ini sepadan dengan الاستشفاء yang berasal شفاء – يشفى – شفى yang mempunyai makna penyembuhan, seperti terdapat dalam firman Allah SWT yang memuat kata “syifa”:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: *Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*⁶. (QS. Yunus: 57)

⁴Muhammad Salahuddin, ”Peran Keluarga Terhadap Proses Penyembuhan Pasien Gangguan Jiwa (studi Kasus di Yayasan Dian Atma Jaya Lawang Kabupaten Malang)” (skripsi, Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, fakultas psikologi, 2009), 57-59.

⁵J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999), 507.

⁶Alquran, 10: 57.

Adapun pengertian terapi secara terminologi yang dikemukakan para ahli antara lain sebagai berikut:

- a. Menurut Kartini Kartono, terapi adalah metode penyembuhan dari gangguan kejiwaan.
- b. Menurut Singgih D. Guilarso, terapi adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang. Dalam *Oxford English Dictionary*, perkataan *psychotherapy* tidak tercantum, tetapi ada perkataan *psychotherautic* yang diartikan sebagai perawatan terhadap sesuatu penyakit dengan mempergunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis. Dengan demikian, perawatan melalui teknik psikoterapi, yaitu perawatan yang secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologis terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian.
- c. Menurut Andi Mappiere Ar, terapi adalah suatu proses berjangka panjang berkenaan dengan rekonstruksi pribadi.
- d. Menurut Abdul Aziz Ahyadi, terapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.
- e. Menurut James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir.

Terapi diartikan dari dua sudut pandang. Pertama secara khusus, yaitu penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua secara luas, yaitu mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelaslah bahwa pengertian terapi adalah pengobatan alam fikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.⁷

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, ataupun perawatan penyakit. Terapi tersebut bisa terbagi lagi dalam beberapa metode, seperti radioterapi (terapi dengan menggunakan radiasi), psikoterapi (terapi dengan metode psikis), hidroterapi (terapi dengan air), fisioterapi (terapi fisik atau terapi otot), heloterapi (terapi dengan menggunakan sinar matahari), dan lain-lain.⁸

Dalam pengertian luas, terapi dapat berarti pengobatan penyakit secara kerohanian. Terapi di sini mengandung makna penerapan teknis khusus dalam penyembuhan penyakit mental atau kesulitan penyesuaian diri. Terapi juga mempunyai makna penyembuhan penyakit melalui agama dan diskusi suatu persoalan dengan para guru, teman, dan sebagainya.⁹ Tujuan dari terapi adalah untuk mengubah struktur kejiwaan pasien agar ia dapat lebih menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

⁷Farhansyarif, <http://my.opera.com/farhans1/blog/>"pengobatanbekam Jakarta" (Senin, 03 Juni 2013, 11:56)

⁸M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* (Jogjakarta: Najah, 2012), 17.

⁹M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 83.

Adapun fungsi dan tujuan terapi yang dikemukakan oleh M. Hamdani Bakhran Adz-Dzaky, yakni :¹⁰ (1) fungsi pemahaman atau *understanding*, yaitu memberikan pemahaman pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dan problematika itu secara baik, benar dan mulia, khususnya terhadap gangguan mental kejiwaan, spiritual, dan moral serta problematikanya. (2) fungsi pengendalian atau *control*, yaitu mengarahkan potensi yang dapat membangkitkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah Ta'ala sehingga tidak akan keluar dari hal kebenaran, kebaikan dan kemanfaatannya. (3) fungsi peramalan atau analisis ke depan atau *fredection*, dengan ilmu ini seorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian, dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu akan terjadi, seseorang akan dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antisipasi, baik peristiwa itu membawa manfaat atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu akan mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia. (4) fungsi pengembangan atau *development*, yaitu mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika ketuhanan menuju keinsanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris. (5) fungsi pendidikan atau *education*. Hakikat pendidikan adalah meningkatkan kualitas

¹⁰Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), 51-53.

sumber daya manusia. Dengan memiliki potensi, seseorang dapat menjadi manusia yang unggul dan sempurna (insan kamil) di mata Tuhannya.

C. Pengertian Tasawuf

Secara bahasa, asal usul kata tasawuf masih diperdebatkan oleh para peneliti bidang tasawuf. Ada beberapa kata yang diduga sebagai asal kata tasawuf, yaitu:¹¹

1. *اهل الصفة* : yaitu sebuah julukan yang diberikan kepada sebagian fakir muslimin pada masa Nabi SAW dan masa Khulafa' al-Rasyidin, mereka tidak mempunyai rumah untuk berteduh sehingga mereka tinggal di emper *الصفة* masjid Nabawi di Madinah. Versi lain *al-shuffah* berarti pelana yang dipergunakan oleh para sahabat Nabi SAW yang miskin untuk bantal tidur di atas bangku batu di samping masjid Nabawi di Madinah.
2. *الصفاء* : yang berarti bersih atau jernih. Demikian ini karena orang shufi dianggap orang-orang yang bersih dari sifat jahat dan kotoran serta syahwat duniawi.
3. *الصف* : yang berarti barisan (yang pertama dalam shalat). Alasannya, seorang sufi mempunyai iman yang kuat, jiwa yang bersih, dan selalu memilih saff terdepan dalam shalat.
4. *الصفوانه* : yaitu jenis tanaman sayuran. Tanaman ini berbentuk tinggi kurus. Kebanyakan para sufi berbadan kurus kering akibat banyak puasa dan tidur malam.

¹¹Nasirudin, *Pendidikan Tasawuf* (Semarang: RaSAIL, 2010), 1-3.

5. الصوف : bulu domba. Pakaian tersebut dari bulu domba sebagai simbol kesederhanaan .
6. Tasawuf berasal dari bahasa Yunani, yaitu *theosophy* (*theo* = Tuhan, *Sophos* = hikmat), yang berarti hikmat ketuhanan. Mereka merujuk pada bahasa Yunani karena ajaran tasawuf banyak membicarakan masalah ketuhanan.

Dari beberapa asal kata tersebut, kata الصوف dianggap paling tepat. Setidaknya ada dua alasan. *Pertama*, alasan historis yaitu bahwa pakaian wool kasar banyak dipakai oleh para zahid pada abad pertama dan kedua hijriyah. *Kedua*, alasan bahasa yaitu bahwa kata الصوفي yang merupakan sebutan bagi pelaku tasawuf adalah nisbat dari kata الصوف bukan dari kata yang lain.

Secara istilah, sebagaimana yang didefinisikan Ibrahim Basyuni, Tasawuf adalah

تيقظ فطري يوجه النفس الصادقة الى ان تجاهد لتواصل الى الوجود المطلق

“tasawuf adalah kesadaran fitrah yang mendorong jiwa yang jujur untuk berjuang keras (mujahadah) agar bisa berhubungan dengan wujud mutlak (Tuhan).”¹²

Pengertian di atas menunjukkan bahwa tasawuf itu terdiri dari tiga unsur yaitu pertama, unsur kesadaran fitrah yang disebut dengan al-bidayah, kedua, unsur perjuangan keras yang disebut dengan al-mujahadah dan ketiga, unsur berhubungan dengan Tuhan yang disebut dengan al-madzaqat (rasa).

¹²Nasirudin, *Pendidikan Tasawuf* (Semarang: RaSAIL, 2010), 3.

Adapun pengertian mengenai tasawuf dari beberapa syekh sufi besar, diantaranya **Imam Junaid** dari Baghdad (m. 910) mendefinisikan tasawuf sebagai “menggambil setiap sifat mulia dan meninggalkan setiap sifat rendah.” Syekh Abu Hasan asy-Syadzili (m. 1258), syekh sufi besar dari Afrika Utara, mendefinisikan tasawuf sebagai “praktik dan latihan diri melalui cinta yang dalam dan ibadah untuk mengembalikan diri kepada jalan Allah.” **Syekh Ahmad Zorruq** (m. 1494) dari Maroko mendefinisikan tasawuf sebagai berikut:

Ilmu yang dengannya anda dapat memperbaiki hati dan menjadikannya semata-mata bagi Allah, dengan menggunakan pengetahuan anda tentang ajaran Islam khususnya fiqih dan pengetahuan yang berkaitan untuk memperbaiki amal anda dan menjaganya dalam batas-batas syari’at Islam agar kebijaksanaan menjadi nyata.

Menurut **Syekh Ibn Ajiba** (m. 1809), tasawuf adalah suatu ilmu yang dengannya belajar bagaimana berperilaku supaya dalam kehadiran Tuhan yang Maha ada melalui penyucian batin dan mempermanisnya dengan amal baik.¹³

Menurut M. Hamdani Bakran Adz-dzaki, metode tasawuf adalah metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter, dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan ketuhanan. Metode ini dibagi tiga, yaitu:

¹³Abatasa, <http://pustaka.abatasa.co.id/pustaka/detail/tasawuf/allsub/235/definisi-tasawuf.html/> “Pengertian Tasawuf” (kamis, 23 Mei 2013, 07.00)

1. *Takhalli*, yaitu metode pengosongan diri dari kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah dengan jalan melakukan pertobatan yang sesungguhnya (taubat nashuha). Firman Allah SWT :

وَأَنْ أَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمِتَّكُمْ مَتَّعًا حَسَنًا إِلَىٰ
 أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ۗ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ
 عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ.

Artinya: *Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. jika kamu berpaling, Maka Sesungguhnya aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat. (Q.S. Huud: 3)*

Fase takhalli adalah fase penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, qalbu dan moral (akhlak) dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji.

2. *Tahalli*, yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji. Firman Allah SWT :

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصْرَىٰ وَالصَّبِيئِينَ مِنْ
 ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ
 وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ .

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shabiin, siapa saja diantara*

mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.(Q.S. Al-Baqarah [2] : 62).

3. *Tajalli* dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka menampakkan atau menyatakan diri. Pada tingkat inilah, Allah Ta'ala menampakkan dirinya kepada hamba-Nya yang dikehendakinya-Nya. Bukan hanya kebenaran hakiki, tetapi Dzat yang memiliki cahaya itulah yang tampak. Semua hijab yang lahir, batin telah terbuka lebar.¹⁴ *Tajalli* merupakan pemikiran dari ibn Arabi. Bagi beliau pengertian *tajalli* tidak terbatas pada penampakan Tuhan bagi orang-orang yang mengalami *kasyf* (keterbukaan atbir dari mata batin mereka) tapu lebih dari itu. Menurutnya, pengetahuan *kasyf* memberi informasi bahwa alam adalah *tajalli* Tuhan dalam bentuk yang beraneka ragam, sesuai dengan ide-ide tetap tentang alam) dalam ilmu Tuhan.¹⁵

Dapat disimpulkan dari beberapa definisi di atas, bahwa tasawuf adalah sebagian ilmu ajaran Islam yang membahas cara-cara seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah. Membersihkan, mempertinggi serta memperdalam kerohanian dalam rangka menuju lebih dekat dengan Sang Kholik.

D. Terapi Sufistik

Penyembuhan sufi merupakan sebuah tren baru di kalangan masyarakat modern yang tampaknya telah mengalami titik jenuh dengan berbagai pola

¹⁴M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 44.

¹⁵Ponpes Nurul hijrah, "*takhalli tahalli dan tajalli*", <http://kangobed.blogspot.com/2012/11/takhalli-tahalli-dan-tajalli/>, (Selasa, 23 Juli 2013, 09:35)

orientasi material. Sebagian mereka mulai melirik dunia spiritual dalam bermacam-macam lini kehidupan, termasuk dunia kesehatan. Setelah sistem pengobatan medis dalam arti pengobatan dengan alat-alat canggih dan bahan-bahan kimia berkembang sedemikian rupa, namun pada kenyataannya tidak mampu menyelesaikan secara utuh persoalan-persoalan penyakit yang banyak diderita, maka orang kemudian beralih ke pengobatan yang bersifat alternatif-spiritualistik. Kecenderungan ini terus berkembang mengikuti tren sufistik.

1. Pengertian

Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf.¹⁶

Terapi sufistik menyajikan sebuah gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupannya. Berdasarkan pada visi yang sangat luas mengenai siapa dan apa manusia yang tidak terbatas pada sesuatu yang tampak saja dalam diri manusia. Tetapi mencakup yang lebih luhur, lebih lembut dan tingkat-tingkat yang lebih kasat mata melampaui dunia fisik.

Terapi sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka, yaitu dengan cara menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada

¹⁶Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), 5.

Allah SWT dan taqwa kepada-Nya. Dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan ikhlasan, dan perut dengan barang-barang yang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi.¹⁷

Orang yang sedang mengalami gangguan jiwa, apalagi sampai mengalami gangguan *Psikosis* sudah sewajarnya untuk kembali kepada ajaran Islam. Terapi sufistik dengan menggunakan dasar pijakan dari nilai-nilai dan ajaran agama Islam, tidak hanya ditujukan untuk mengobati penyakit kejiwaan dalam kriteria mental psikologis-sosial, tetapi juga memberikan terapi kepada orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual. Dengan demikian terapi sufistik dengan cakupan yang lebih luas dapat mengantisipasi dan mengobati masalah gangguan jiwa manusia, baik dalam segi kejiwaan itu sendiri maupun segi moral-spiritual.

Terapi sufistik menunjukkan sifat Islam yang diterapkan atau digunakan sebagai *Prospektif* dalam memandang konsep-konsep psikoterapi yang telah ada. Hal ini dikarenakan munculnya konsep-konsep psikologis dan psikoterapi telah dimulai terlebih dahulu dari dunia barat. Namun dengan perspektif Islam, konsep-konsep yang telah ada dikoreksi dan disesuaikan dengan semangat dan jiwa Islam. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.

¹⁷Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. ter. Ija Suntana (Jakarta: Mizan Publika, 2004), 1.

Bagi kaum sufi, penyembuhan tasawuf telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-Bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan meng-aplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui *maqamat* dan *ahwal*. Lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para sufi menamai *nihayah* ini sebagai *maqam terakhir*, yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana'* (ketidak kekal). Orang yang telah sampai pada *manzilah* ini dinamakan *ahl al-Irfan*¹⁸. Namun bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan terapi sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berdzikir, shalat, membaca sholawat, dan mendengarkan musik.¹⁹ Cara-cara ini terbukti sangat ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja, dengan metode atau kaifiyah tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.

2. Metode-Metode Terapi Sufistik

a. Taubat

Istilah taubat secara bahasa berarti *kembali*, yaitu kembali dari berbuat dosa dan maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan, sesudah menyadari keburukan dan bahaya perbuatan dosa dan maksiat. Adapun taubat menurut ajaran Islam adalah meninggalkan perbuatan dosa dan

¹⁸Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf; Study Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Ter. Hasan Abrori (Jakarta: Pustaka Azzan, 2004), 180.

¹⁹M. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 72.

maksiat karena menyesali, kemudian tidak berniat untuk mengulanginya lagi.²⁰ Jika istilah taubat dalam bahasa Arab adalah kembali, berarti taubat kepada Allah artinya kembali kepada-Nya dan berdiri di ambang pintu-Nya. Sebab yang paling mendasar bagi manusia adalah kedekatan dengan Allah dan menyambung tali penghambaan kepada-Nya, tidak menjauh dari-Nya, senantiasa membutuhkan-Nya dalam kehidupan fisik dan psikisnya.

Taubat yang sesungguhnya berpangkal pada pengertian dan kesadaran bahwa seseorang telah terlanjur mengerjakan kesalahan yang akibatnya merusak dirinya sendiri, baik di dunia maupun di akhirat. Ia menyadari bahwa melanggar larangan Tuhan atau melalaikan apa yang diwajibkan Tuhan adalah dosa dan karenanya ia akan menerima siksaan. Oleh karena itu, timbul penyesalan dalam hatinya dan ia berniat tidak akan mengulanginya lagi. Jadi, taubat artinya penyesalan atas sifat dan sikap buruk yang kita punyai dan amalkan.

Taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Dalam pertobatan terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.²¹ Metode terapi taubat dengan mencari perilaku buruk yang menjadi penyebab penyakit dengan melakukan *mujahadah* dan *riyadhah*, menjauhi orang-orang yang biasa

²⁰M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 123.

²¹M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 127.

mendorong untuk berbuat maksiat, selanjutnya menjalankan ajaran-ajaran agama yang dulu telah ditinggalkan kemudian banyak berdzikir.

Proses terapi terhadap gangguan kejiwaan atau ruhaniyah yang menggunakan *tazkiyah nafsiyah* (penyucian jiwa) dengan taubat adalah sebuah metode yang hanya dapat dilakukan oleh seorang terapis yang telah memahami, mengamalkan dan mengalami pertaubatan dengan baik dan benar serta telah memiliki kemampuan dalam menggunakan metode propetik. Jika tidak maka pengawasan dan evaluasi terhadap perkembangan dari esensi pertaubatan itu tidak dapat diketahui secara tepat dan benar. Karena dosa mengakibatkan orang menjadi stres maka perlu untuk bertaubat.

b. Dzikir

Dzikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah Yang Agung dalam berbagai kesempatan. Sedang dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian “mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Menurut Al-Ashfahani, dzikir adalah menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan.²²

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir

²²Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), 77.

juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga dzikir mampu memberikan sugesti penyembuhannya.

Dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis semisal stres, rasa khawatir, cemas, depresi dan lain sebagainya. Berdzikir pada hakikatnya merupakan suatu perbuatan yang senantiasa mengingat Allah, baik dalam bentuk ucapan lisan atau dalam hati dan berdzikir dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun. Selain itu berdzikir juga mempunyai hubungan yang sangat kuat pada kesehatan manusia. telah diakui dalam dunia kedokteran pada saat ini yang menyatakan bahwa tubuh kita terdiri dari kejiwaan (psikis), saraf (neuron), dan psikoneuron endokrinologi yang ketiga bagian itu mempunyai pengaruh yang besar bagi tubuh kita. Seperti syaraf yang berfungsi untuk mengendalikan hormon dalam tubuh dan pengendalian, seperti inilah yang sangat bergantung pada keadaan kejiwaan kita, dan apabila keadaan psikis atau kejiwaan kita sedang baik maka saraf kita pun akan menjadi baik, tetapi jika kondisi kejiwaan kita buruk maka syaraf juga menjadi buruk yang akan berpengaruh pada hormon kita pada akhirnya berdampak pada perilaku kita sehari-hari yang cenderung bersifat negatif dan akan mudah diserang oleh berbagai penyakit.²³

²³Faricha, "Narkoba dan Terapi Psikosufistik (*Studi Analisa Terhadap Cara Penyembuhan Mental Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya (Inabah XIX) Surabaya*)" (Skripsi, IAIN Surabaya, Fak. Ushuluddin, Jur. AF, 2012), 57-58.

Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxion therapy*) yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana ia harus beristirahat, bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.²⁴ Ketika seseorang berdzikir, ia akan merasa dekat kepada Allah. Hal ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tentram, dan bahagia. Seperti firman Allah SWT:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ .

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*"²⁵

Berdasarkan ayat tersebut, tidak dapat diragukan lagi bahwa dzikir merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia ketika mendapatkan dirinya lemah tak berdaya di hadapan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tidak ada tempat bersandar dan penolong selain kepada Allah SWT.

Dzikir, baik secara lisan maupun dengan batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat modern. Karena salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi manakala manusia sebagai hamba Allah mau memahami Sang Pencipta

²⁴*Ibid.*, 78.

²⁵QS. Ar-Ra'd ayat 28.

dan keterbatasan dirinya. Khusus pada masyarakat modern saat ini, ada beberapa manfaat yang dapat dipetik melalui berdzikir, yaitu memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, dan terapi jiwa, serta yang paling penting adalah terapi fisik.

c. Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an, terlebih menghafalkannya, diyakini para ilmuwan dunia mampu membuat kita sehat dan berdampak positif terhadap kejiwaan, psikis, intelektual, spiritual, dan jasmani seseorang. Membaca Al-Qur'an dapat membuat kita makin sehat, sebagaimana vitamin yang baik bagi tubuh. Hal ini sesuai dengan salah satu manfaat Al-Qur'an yang berfungsi sebagai *syifa'*, yang berarti penyembuhan atau obat.²⁶

Dalam Al-Qur'an, banyak sekali manfaat dan sumber ilmu pengetahuan yang penting bagi manusia. Dari Al-Qur'an, segala hukum bermula. Dari Al-Qur'an pula dijelaskan tentang bagaimana seorang muslim harus menjalani hidup. Tetapi yang kerap kali terjadi adalah Al-Qur'an sering diposisikan sebagai sumber hukum dan ilmu pengetahuan belaka. Padahal, banyak manfaat lain yang terkandung dalam Al-Qur'an, salah satunya yang paling penting adalah manfaat pengobatan atau penyembuhan.

Banyak sekali ayat yang menjelaskan tentang aspek penyembuhan dalam Al-Qur'an, diantaranya terdapat dalam ayat:

²⁶M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* (Jogjakarta: Najah, 2012), 157.

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا .

Artinya: *Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*²⁷

Dalam ayat lainnya juga dijelaskan:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ .

Artinya: *Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*²⁸

Berdasarkan ayat di tersebut, jelaslah bahwa Al-Qur'an mampu sebagai obat bagi pembaca dan pengamalnya. Obat di sini tidak saja terbatas pada obat penyakit fisik, tetapi yang lebih utama adalah obat bagi jiwa dan rohani. Kita tahu bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat, maka apabila jiwanya sudah diobati, jasmaninya juga akan merasakan dampak dari kesehatan jiwa tersebut. Itu artinya, Al-Qur'an sebagai obat bermakna ganda, meliputi penyakit jasmani dan rohani.

²⁷QS. Al-Isra' ayat 82.

²⁸QS. Yunus ayat 57.

d. Doa

Doa dapat diartikan sebagai permintaan atau permohonan. Sedangkan secara istilah doa berarti penyerahan kepada Allah SWT dalam memohon segala yang diinginkan dan meminta dihindarkan segala yang dibenci. Doa bisa diartikan sebagai amalan ibadah *mahdah*, yakni ibadah yang langsung berhubungan vertikal kepada Allah.²⁹

Sebagai terapi, doa merupakan sebuah terapi yang luar biasa. Banyak orang yang sembuh penyakitnya hanya dengan beberapa ucapan doa dari orang-orang tertentu. Dadang Hawari, dalam bukunya “Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi”. Mengoleksi banyak hasil penelitian dari para ahli mengenai doa sebagai “obat”. Para peneliti itu antara lain: Mattews (1996) dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat, yang menyatakan bahwa dari 212 penelitian yang telah dilakukan para ahli sebelumnya, ternyata 75% menyimpulkan adanya pengaruh positif pada pasien, dan hanya 7% yang menyatakan pengaruh negatif doa terhadap hasil terapi. Manfaat doa terhadap proses kesembuhan pasien terutama terletak pada berbagai penyakit, seperti depresi, kanker, hipertensi, jantung dan penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Aditin). Selain itu hasil survei majalah TIME, CNN dan USA Weekend (1996), membuktikan bahwa lebih dari 70% pasien percaya bahwa doa dapat membantu mempercepat kesembuhan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Snyderman (1996) dan Christy (1998), yang

²⁹M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* (Jogjakarta: Najah, 2012), 138.

menyatakan bahwa doa dan dzikir juga merupakan “obat” bagi penderita selain obat dalam pengertian medis.³⁰

e. Shalat

Shalat membersihkan seorang muslim dari kotoran dan mikroba atau segala sesuatu yang dapat membuatnya sakit, baik yang nampak maupun tidak, sebagaimana orang yang mandi di sungai lima kali sehari. Shalat dapat menghapuskan dosa yang dikerjakan diantara waktu shalat tersebut dan waktu shalat berikutnya, selama tidak mengerjakan dosa-dosa besar.

Shalat dapat menghilangkan ketegangan karena adanya perubahan pola gerak tubuh. Sebagaimana diketahui, gerak seperti ini, secara fisiologi akan menimbulkan nuansa rehat yang penting bagi tubuh. Rasulullah SAW telah mengingatkan kaum muslimin agar mewaspadaai sifat amarah. Dalam hal ini, shalat mempunyai pengaruh langsung bagi susunan saraf, di mana ia dapat menenangkan gejolaknya dan menjaganya agar tetap tenang. Sebagaimana shalat juga menjadi obat mujarab bagi insomnia yang diakibatkan oleh gangguan saraf.³¹

Shalat yang dikerjakan dengan khusyuk dan tenang membantu menghilangkan ketegangan yang ditimbulkan oleh berbagai hal. Sebab dengan shalat, seseorang merasakan kecilnya diri dan segala persoalan yang dihadapi di hadapan kekuasaan dan keagungan Al-Khaliq, yang

³⁰M. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 81.

³¹Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat; Menemukan Keajaiban Shalat untuk Kesehatan Fisik dan Mental* (Solo: Al-Hambra, 2011), 33.

mengatur seluruh alam raya ini. Sehingga, ketika selesai shalat, pada hakikatnya seorang muslim telah meletakkan dan menyerahkan segala masalahnya kepada Allah Ta'ala, untuk kemudian Ia yang menyelesaikannya.

Shalat adalah aktivitas fisik dan psikis. Kedua hal itu tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang shalat, berarti memadukan aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan jenis gerakan. Dalam waktu yang sama hati mengikuti dan membenarkan tindakan. Dalam istilah ilmiahnya, shalat memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Di sisi lain, jika dilihat dari segi gerakan dan bacaannya, shalat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya, dan psikis berkaitan dengan bacaannya. Fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh (jasmani), dan psikis bermanfaat bagi mental dan akhlak (rohani).³²

3. Tujuan

Dari pemaparan di atas, dapat kita ketahui beberapa tujuan dari terapi tasawuf yang ada di tengah-tengah kehidupan modern saat ini, yaitu:

- a. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohani, sehat mental, spiritual dan moral, atau sehat jiwa dan raganya.
- b. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.

³²M. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 82-83.

- c. Mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.
- e. Mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri serta Dzat Yang Maha Suci yaitu Allah Ta'ala Rabbal Alamin.

4. Fungsi

Adapun fungsi dari terapi sufistik, yaitu:

a) Fungsi Pencegahan (*Prevention*)

Dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan dapat terhindar dari keadaan atau peristiwa yang membahayakan dirinya, jiwa, mentalnya. Sebab akan menimbulkan potensi provensif, sebagaimana yang telah diberikan Allah SWT pada hamba-hamba yang dikehendaki-Nya. Seperti Nabi Muhammad SAW, beliau memperoleh “kema’suman” yaitu potensi segala sesuatu yang dapat membahayakan esensi dan eksistensi dirinya.

b) Fungsi Penyembuhan/Perawatan (*Treatment*)

Terapi sufistik akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap mental, spiritual dan kejiwaan seperti dengan berdzikrullah, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, spirit dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, jin, iblis, dan sebagainya.

c) Fungsi penyucian dan pembersih (*Sterilisasi/Purification*)

Terapi sufistik melakukan upaya penyucian-penyucian diri dari rasa dosa dan durhaka dengan penyucian najis (*Istinja'*), penyucian yang kotor (mandi), penyucian yang bersih (wudhu), penyucian yang suci/fitri (shalat taubat), dan penyucian yang Maha Suci (dzikrullah).³³

5. Objek Terapi Sufistik

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan terapi Islam adalah manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan atau yang menyangkut dengan gangguan pada berikut ini.³⁴

1. Mental

Yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, dan ingatan, seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudarat serta yang hak dan batil.

2. Spiritual

Yaitu yang berhubungan dengan masalah roh, semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalahan, dan menyangkut nilai-nilai transcendental. Seperti syirik, fasik, dan kufur;

³³Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 276-277.

³⁴M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 40.

lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam roh, alam malakut, dan alam gaib.

3. Moral (akhlak)

Yaitu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan, atau penelitian; atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya.

4. Fisik (jasmaniah)

Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan pendekatan terapi sufistik, kecuali atas izin dari Allah SWT. Adakalanya sering dilakukan kombinasi dengan terapi medis atau ilmu kedokteran pada umumnya.