

## Tasawuf sebuah Terapi

Siti Rahmah

### Abstrak

*Secara alamiah manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani, kesehatan tidak hanya menyangkut badan, tetapi juga kesehatan mental. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksnya gaya hidup manusia.*

*Dalam zaman global seperti ini, simbol-simbol zaman modern seperti yang di tampilkan oleh peradaban tumbuh sangat cepat, jauh melampaui kemajuan manusianya, sehingga kesenjangan antara manusia dan tempat dimana ia hidup menjadi sangat lebar. Akan tetapi disisi lain memiliki dampak yang luar biasa terjadi pada diri manusia, manusia banyak mengalami gangguan kejiwaan.*

*Gangguan jiwa merupakan persoalan yang rumit bagi umat manusia. Banyak penderita gangguan jiwa tidak bisa disembuhkan dengan tuntas, bahkan ada yang berakhir dengan kematian (bunuh diri). Awal penyebab gangguan jiwa seperti: kecemasan, kesedihan, sakit hati, depresi dan rendah diri bisa menyebabkan orang sakit*

*Secara psikis yang mengakibatkan ketidakseimbangan mental dan disintegrasi kepribadian, dan tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan sosial, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stress pada dirinya. Stress dapat menjadi faktor pencetus, penyebab atau akibat dari suatu penyakit, sehingga kesehatan fisik dan kesehatan jiwa akan menurun karenanya.*

*Orang yang sedang mengalami gangguan jiwa sudah sewajarnya untuk kembali kepada ajaran Islam. Terapi sufistik dengan menggunakan dasar pijakan dari nilai-nilai 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.*

**Key word:** *Tasawuf, gangguan jiwa, terapi*

#### A. Pendahuluan

Modernisasi ternyata telah membawa perubahan pada masyarakat, baik di desa maupun perkotaan, dan modernisasi itu sendiri ditandai dengan meningkatnya persaingan diberbagai bidang kehidupan yang bisa menimbulkan rasa frustrasi, cemas, sepi maupun kebosanan pada individu yang berakibat mengganggu ketenangan jiwanya. Perasaan-perasaan yang mengganggu ketenangan jiwa tersebut bersumber dari hilangnya makna hidup, hal ini semakin dirasakan oleh semua orang di seluruh belahan bumi ini. Sehingga dunia semakin terasa kecil, semakin mengglobal,

dan perubahan terus terjadi dimana-mana di setiap sudut kehidupan. Kondisi ini tentu akan memberikan pengaruh bagi kehidupan, karenanya diperlukan suatu pegangan bersifat abadi agar tidak terseret oleh arus negatif globalisasi dan modernisasi yang mungkin timbul yakni dengan berpegang erat pada agama dan menjalankannya secara terus menerus dalam kehidupan.

Seiring dengan perubahan-perubahan sosial yang serba cepat tersebut sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, mempunyai pengaruh pada kehidupan masyarakat. Perubahan-perubahan sosial



tersebut telah mempengaruhi nilai kehidupan masyarakat. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya.

Ditengah berbagai krisis kehidupan yang serba materialis, sekular serta kehidupan yang sangat sulit secara ekonomi maupun psikologis. Tasawuf memberikan obat penawar rohani, yang memberi daya tahan krisis kerohanian modern telah mengakibatkan mereka tidak lagi mengenal siapa dirinya arti dan tujuan dari kehidupan di dunia. Ketidaktepatan atas makna dan tujuan hidup ini, pada akhirnya membuahkan penderitaan batin yang berkepanjangan, maka kemudian mata air yang sejuk memberikan penyegaran serta menyelamatkan pada manusia yang terangsang itu, dalam wacana kontemporer disebut sebagai terapi tasawuf. (Rahman, 2000:4)

Terapi tasawuf merupakan sebuah cara penyembuhan dalam Islam yang dipraktikkan oleh para sufi pada ratusan tahun lalu. Prinsip dasar penyembuhan ini adalah bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah Yang Maha penyembuh, sedangkan para sufi sebagai terapis hanya bertindak sebagai perantara. (Najar, 2004: 195)

## B. Gangguan Kejiwaan Pada Manusia

Manusia modern yang lebih maju dari masyarakat tradisional idealnya mampu berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Dengan kecerdasannya manusia modern semestinya lebih bijak dan arif, tetapi dalam kenyataannya banyak manusia yang kualitas kemanusiaannya lebih rendah dari pada kemajuan berpikir dan teknologi yang dicapai. Akibat dari ketidakseimbangan ini,

mereka sangat mudah terserang gangguan-gangguan kejiwaan antara lain:

### 1. Keterasingan (Alienasi)

Manusia modern tidak jarang mengalami keterasingan terhadap dirinya sendiri. Mereka sering kali tidak mampu memahami pribadi dan keinginan hidupnya sendiri. Hal ini disebabkan karena: *pertama*, perubahan sosial yang berlangsung cepat, *kedua*, hubungan antar manusia sudah menjadi gersang, *ketiga*, lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional, *keempat*, masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen dan, *kelima*, stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial. (Bagir, 2002: 168 – 174).

### 2. Stress

Stress adalah reaksi atau tanggapan tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan (melampaui kemampuan seseorang) disebut distress. Stress dalam kehidupan merupakan sesuatu yang tak bisa dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stress tanpa distress.

Setiap keadaan atau peristiwa yang menimbulkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, dewasa), sehingga orang itu terpaksa harus mengadakan adaptasi atau menanggulangnya, namun tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbulah keluhan-keluhan kejiwaan, maka inilah yang biasa disebut stressor psikososial (sumber stres). (Dadang Hawari, 1999: 43-47) Pada umumnya jenis stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

#### a. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stress yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah

satu pasangan, ketidaksetiaan dan lain sebagainya. Stressor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi dan kecemasan.

b. Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kenakalan anak dan masalah keluarga yang lain dapat menjadi sumber stress bagi seseorang.

c. Hubungan interpersonal (Antar Pribadi)

Hubungan ini bisa menjadi stresor jika terjadi konflik antar pihak.

d. Pekerjaan

Pekerjaan yang terlalu banyak sampai kehilangan pekerjaan dapat membuat seseorang terkena stres.

e. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk dapat berpengaruh besar bagi kesehatan dan kepribadian seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, pengusuran dan lain-lain, sehingga mereka mudah mengalami ketegangan jiwa.

f. Keuangan

Kondisi keuangan yang tidak sehat seperti terlibat hutang dan kebangkrutan usaha dapat menjadi pemicu seseorang terkena stres.

g. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat menjadi sumber stress.

h. Penyakit fisik atau cedera

Penyakit fisik yang bersifat kronis seperti kanker, jantung dan cacat akibat kecelakaan, dapat menjadi sumber stress.

i. Faktor keluarga

Kondisi keluarga yang tidak harmonis memberikan pengaruh besar pada kepribadian dan kesehatan seseorang, sehingga dapat menyebabkan stres bagi individu.

### 3. Depresi

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan

(afektif, mood), yang ditandai dengan:

- a. Afek disforik, yaitu Perasaan murung, sedih, gairah hidup menurun dan tidak semangat, merasa tidak berdaya
- b. Perasaan, bersalah, berdosa dan penyesalan
- c. Konsentrasi dan daya ingat menurun
- d. Nafsu makan dan berat badan menurun
- e. Gangguan tidur (insomnia atau hipersomnia) dan mimpi-mimpi buruk
- f. Hilangnya minat dan semangat, kreativitas dan produktivitas menurun
- g. Gangguan seksual (libido menurun)
- h. Pikiran – pikiran kematian dan bunuh diri

### 4. Frustrasi

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



barang atau menyebabkan disorganisasi pada struktur kepribadian sendiri.

#### 5. Kecemasan

Stres, kecemasan dan depresi mempunyai hubungan serta. Seseorang yang mengalami stres dapat diartikan orang itu memperlihatkan keluhan-keluhan fisik, depresi dan kecemasan. Sementara depresi murni jarang terjadi, tetapi selalu diikuti dengan komponen kecemasan yang menyertainya. (Dadang Hawari, 1999: 43)

Menurut al Taftazani Kecemasan yang melanda seseorang disebabkan karena tiga faktor yaitu: Hilangnya keimanan, menyembah Tuhan selain Allah dan Penyimpangan dari nilai-nilai moral. (Taftazani, 1998: 293).

#### 6. Neurosis

Bentuk gangguan fungsional pada sistem syaraf, mencakup pola disintegrasi sebagian kepribadian dan berkurangnya kontak antara pribadi dan lingkungan sekitarnya.

#### 7. Psikosis

Psikosis merupakan gangguan mental parah yang ditandai dengan disintegrasi kepribadian, maladjustmentsosial yang berat, orangnya tidak mampu mengadakan relasi sosial dengan dunia luar dan terdapat gangguan pada karakter dan fungsi intelektual. Seseorang yang menderita psikosis sering mengalami ketakutan hebat, mengamuk dan juga melakukan usaha-usaha bunuh diri. Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menyebut penderita psikosis ini sebagai orang gila.

#### 8. Degradasi Moral.

Sebagai akibat lebih jauh dari dangkalnya iman dan pola hidup materialistic sebagaimana telah disebutkan di atas, maka manusia dengan mudah dapat menggunakan prinsip menghalalkan segala cara dalam mencapai tujuan. Jika hal ini

terjadi, maka terjadilah kerusakan akhlak dalam segala bidang, baik ekonomi, politik, sosial dan lain sebagainya.

Beberapa dampak negatif dari kehadiran IPTEK yang berwatak tak bermoral serta pola hidup materialistic inilah nampaknya bukan masalah baru lagi dan harus dicari solusinya. (Abuddin Nata, 2002: 292)

Gangguan jiwa merupakan sindrom atau pola perilaku, atau psikopatologi seseorang yang secara klinik cukup bermakna, dan yang berkaitan dengan satu gejala penderitaan (Distress) atau impairment/distability didalam satu atau lebih fungsi yang penting dari manusia. Lebih jauh dikatakan bahwa orang yang terganggu jiwanya akan mengalami disfungsi dalam segi perilaku, atau biologi, dan gangguan-gangguan itu tidak semata mata terletak dalam hubungan antara orang itu dengan masyarakat." ( PPDGJ-III, ed.Rusdi Muslim, : 7) Sedangkan yang dimaksud "disability" adalah keterbatasan atau kekurangan kemampuan untuk melaksanakan suatu aktifitas pada tingkat personal, yaitu melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari yang biasa dan diperlukan untuk perawatan diri dan kelangsungan hidup (mandi, makan, kebersihan diri, buang air besar dan kecil).(Sarwono Sarlito Wirawan, 1996: 1190)

Gangguan jiwa sesungguhnya sama dengan gangguan jasmaniah lainnya. Hanya saja gangguan jiwa bersifat lebih kompleks, mulai dari yang ringan seperti rasa cemas, takut hingga yang tingkat berat berupa sakit jiwa atau kita kenal sebagai gila. Kecendrungan gangguan jiwa akan semakin meningkat seiring dengan terus berubahnya situasi ekonomi dan politik kearah tidak menentu, prevalensinya bukan saja pada kalangan menengah kebawah sebagai dampak langsung dari kesulitan ekonomi, tetapi juga kalangan menengah keatas sebagai dampak langsung atau tidak



langsung ketidakmampuan individu dalam penyesuaian diri terhadap perubahan sosial yang terus berubah.

### C. Implementasi Tasawuf dalam Terapi

Tasawuf pada dasarnya adalah jalan atau cara yang harus ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah lakunya, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Dimana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi (kalam), Islam melahirkan ilmu syariat, maka ihsan melahirkan ilmu akhlaq atau tasawuf. (Amin Syukur, 2002:112)

Tasawuf atau sufisme diakui dalam sejarah telah berpengaruh besar atas kehidupan moral dan spiritual Islam sepanjang ribuan tahun yang silam. Selama kurun waktu itu tasawuf begitu lekat dengan dinamika kehidupan masyarakat luas, bukan sebatas kelompok kecil yang eksklusif dan terisolasi dari dunia luar. Maka kehadiran tasawuf di dunia modern ini sangat diperlukan, guna membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, dan bisa juga untuk orang-orang yang semula hidupnya *glamour* dan suka hura-hura menjadi orang yang asketis (Zuhud pada dunia). Proses modernisasi yang makin meluas di abad modern kini telah mengantarkan hidup manusia menjadi lebih *materealistik* dan *individualistic*. Perkembangan *industrialisasi* dan ekonomi yang demikian pesat, telah menempatkan manusia modern ini menjadi manusia yang tidak lagi memiliki pribadi yang merdeka, hidup mereka sudah diatur oleh otomatisasi mesin yang serba mekanis, sehingga kegiatan sehari-hari pun sudah terjebak oleh alur rutinitas yang menjemukan. Akibatnya manusia sudah tidak acuh lagi,

kalau peran agama menjadi semakin tergeser oleh kepentingan materi duniawi (Suyuti, 1996: 3 - 5).

Gangguan kejiwaan yang dialami manusia pada dasarnya sebagai akibat dari terhalangnya seseorang dari apa yang diinginkan oleh salah satu motifnya yang sangat kuat, atau lemahnya mental dipengaruhi oleh kondisi sosial dan moral dirinya sendiri. Seseorang akan menjadi sasaran kegalauan psikologis dan fisik, apabila tidak mampu mengatasi masalah psikologis dengan metode yang sesuai. Sesungguhnya agama merupakan terapi yang tepat untuk gangguan kejiwaan atau mental, dikarenakan agama dapat mengubah, memperbarui, dan memperbaiki jiwa. Agama juga memberi kekuatan penuh kepada manusia ketika berhadapan dengan kebimbangan keputusan dan agama memberi sifat kesabaran ketika manusia dilanda frustrasi dan memberi ketenteraman ketika manusia dalam ketakutan dan bahaya. Hanya melalui Aqidah dan keimanan jiwa akan hidup dan akal akan selamat, dan fisik akan selalu sehat, karena keimanan merupakan tulang yang mampu membawa manusia dari putus asa kepada semangat yang kuat dan dari kekacauan kepada ketenteraman. Seseorang yang beriman akan merasakan bahwa ketenteraman itu memenuhi ruang jiwanya.

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya persoalan yang mengganggu jiwanya. Oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi masalah gangguan kejiwaan. Upaya tersebut ada yang bersifat mistik, yang irasional, ada juga yang bersifat logis, konseptual dan ilmiah. Secara alamiah manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani, kesehatan yang bukan hanya menyangkut badan, tetapi juga kesehatan mental. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada



semakin kompleksitasnya gaya hidup manusia. Bersamaan dengan pesatnya modernisasi kehidupan, manusia harus menghadapi persaingan yang amat ketat, pertarungan yang amat tajam, suatu keadaan yang menimbulkan kegalauan dan kegelisahan. (Ahmad Najib Burhani, 2002: 174-175) Manusia tidak dapat mempertahankan kondisi kejiwaannya maka ia akan mengalami gangguan mental atau gangguan jiwa.

Dengan demikian untuk mengatasi persoalan tersebut tentunya lebih tepat adalah yang bersifat religius spiritual, yaitu dengan tasawuf, sehingga manusia akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apapun jika hidupnya menjadi bermakna.

Kesehatan jiwa menurut Islam dapat dilihat dari peranan agama Islam bagi kehidupan manusia, yang dapat dilihat sebagai berikut:

- a) Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Dengan melaksanakan konsep ibadah dan khalifah dalam Islam, manusia dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh mental yang sehat.
- b) Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan shalat.
- c) Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membinapribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang di berikan nabi Muhammad saw. Tidak diragukan lagi, bahwa dengan banyak membaca sejarah kehidupan Rasulullah serta mempelajari dan menghayati seluruh aspek kepribadian Rasulullah, hal itu dapat membangkitkan semangat

hidup, menentramkan jiwa dan menumbuhkan sifat-sifat luhur.

- d) Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berfikir dengan melalui bimbingan wahyu (kitab suci al-Qur'an)
- e) Ajaran Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalamnya merupakan obat (syifa') bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani).
- f) Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan yang baik, baik hubungan diri sendiri, dengan Tuhan, dengan orang lain maupun hubungan dengan alam, lingkungan, seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, syari'at dan akhlak.
- g) Agama Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegah dari berbuat jahat dan maksiat.
- h) Ajaran Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia. (A.F. Jaelani, 2001: 88-90)

Terapi sufistik adalah penyembuhan yang bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan, keutuhan dan kesatuan antara dunia fisik dan metafisik yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, emosional dan spiritual. (R.N.L. Oriordan, 2002: 50)

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 yang lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah Swt dan takwa kepada-Nya. Dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan keikhlasan, 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 (Amir An-Najar, 2004: 1)

Omar Alishah dalam bukunya "Tasawuf Sebagai Terapi" menawarkan cara Islami dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi. Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan tempat yang selama ini di dominasi oleh medis, justru cara terapi sufi ini memiliki karakter dan fungsi melengkapi. Karena terapi tasawuf merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif. Tradisi terapi di dunia sufi sangatlah khas dan unik. Ia telah dipraktikkan selama berabad-abad lamanya, namun anehnya baru di zaman-zaman sekarang ini menarik perhatian luas baik di kalangan medis pada umumnya, maupun kalangan terapis umum pada khususnya. Karena menurut Omar Alisyah, terapi sufi adalah cara yang tidak bisa diremehkan begitu saja dalam dunia terapi dan penanganan penyakit (gangguan jiwa), ia adalah sebuah alternatif yang sangat penting. (Alishah, 2002: 5)

Tradisi sufi (tasawuf) sama sekali tidak bertujuan mengubah pola-pola terapi psikomodern dan terapi medis dengan terapi sufistik yang penuh dengan spiritual, sebaliknya apa yang dilakukan Omar justru melengkapi dan membatu konsep-konsep terapi yang telah ada dengan cara mengoptimalkan peluang kekuatan individu seseorang untuk menyembuhkan dirinya,

dengan demikian terapi tasawuf atau sering juga disebut dengan penyembuhan sufistik adalah penyembuhan cara islami yang dipraktikkan oleh para sufi ratusan tahun lalu, yang menjadi prinsip dasar penyembuhan ini adalah bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah Yang Maha penyembuh, sedangkan para sufi sebagai terapis hanya bertindak sebagai perantara.

Orang yang sedang mengalami gangguan jiwa sudah sewajarnya untuk kembali kepada ajaran Islam. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.

Dalam Islam kaitannya dengan terapi dapat dituangkan melalui penjelasan ilmu pengetahuan. Sebagaimana firman Allah tentang penyakit kejiwaan dalam al-Qur'an al-karim surat Yunus, 10: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّلُوبِ 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." (Surat Yunus: 57)

Menurut ayat tersebut bahwa agama itu sendiri berisikan aspek terapi bagi gangguan jiwa. Namun bagaimanakah pelaksanaan dari proses terapi tersebut haruslah dilihat dari ajaran-ajaran Islam itu sendiri. Kebenaran al-Qur'an dipaparkan bahkan ditantang, kini kepada semua manusia. Ayat ini menyampaikan fungsi wahyu: Hai seluruh manusia, dimana dan kapanpun sepanjang masa, sadarilah bahwa sesungguhnya telah datang kepada kamu semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan Pemeliharaan dan Pembimbing yaitu al-Qur'an al-Karim dan obat yang sangat ampuh bagi apa yakni penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada yakni hati manusia dan petunjuk yang sangat jelas



menuju kebenaran dan kebajikan serta rahmat yang amat besar lagi melimpah bagi orang-orang mukmin. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.

Metode-metode yang sering digunakan dalam tasawuf untuk terapi terhadap orang yang mengalami gangguan kejiwaan sebagai berikut:

### 1. Tobat

Kata "tobat" yang sudah menjadi kosa kata bahasa Indonesia berasal dari kata bahasa Arab. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "tobat" mengandung dua pengertian. *Pertama*, tobat berarti sadar dan menyesali dosanya (perbuatan salah atau jahat) dan berniat untuk memperbaiki tingkah laku dan perbuatannya. *Kedua*, kata "tobat" berarti kembali kepada agama (jalan, hal) yang benar. "Bertobat" berarti menyadari, menyesali, dan berniat hendak memperbaiki (perbuatan yang salah). (Departemen Pendidikan Nasional: 2002, 1202)

Dalam Tafsir Al-Mishbah, bertobat atau menyucikan diri dari kotoran bathin, sedang menyucikan dari kotoran lahir adalah mandi atau berwudhu. (Quraish Shihab: 2005, 480) Lain halnya istilah tobat yang dijelaskan dalam Ensiklopedia Tasawuf yang mengartikan tobat yaitu kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara" menuju sesuatu yang dipuji. (UIN Syarif Hidayatullah: 2008, 1337)

Dalam buku Kajian Lengkap Penyucian Jiwa: Tazkiyatun Nafs, Sa'id Hawwa menyatakan bahwa tobat dari dosa dengan cara kembali kepada Allah merupakan jalan pembuka bagi orang-orang yang sedang mengadakan perjalanan, modal bagi orang-orang yang beruntung, langkah awal para murid, kunci istiqamah orang-orang yang condong kepada Allah, teropong bagi orang-orang pilihan dan orang-orang yang dekat kepada-Nya, yang dilakukan oleh para Nabi,

mulai dari Adam dan umat para Nabi, termasuk kita sebagai umat Nabi Muhammad, adalah sangat layak dilakukan. Bertobat berarti mengikuti Sunnah para Nabi dan Rasulullah. (Sa'id Hawwa: 2007, 414)

Tobat merupakan salah satu bentuk kebajikan yang harus dilakukan oleh setiap manusia, baik yang merasa dirinya berdosa maupun tidak. Tobat bagi orang-orang yang berdosa merupakan jalan yang wajib di lalui untuk memohon ampunan kepada Allah agar dosa-dosanya di ampunkan oleh Allah, sedangkan tobat bagi orang-orang yang merasa tidak berdosa merupakan jalan yang baik untuk memupuk pahala. Oleh karena itu, tobat merupakan salah satu perintah agama yang harus dilakukan oleh seluruh umat manusia, sebagaimana firman Allah Swt dalam Qur'an Surah At Tahrim ayat 8:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُغْفِرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتَمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَأَغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ ۸

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertauballah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu"

### 2. Zikir

Dzikir, yang artinya mengingat Allah merupakan dasar yang selalu dilakukan oleh semua tarekat Sufi. Prinsip pokok dalam dzikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut



namaNya berulang ulang. Dengan demikian seseorang akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah. Adanya hubungan ini dengan sendirinya akan menghilangkan rasa keterpisahan yang diderita seseorang. Metode ini mempunyai banyak kemiripan dengan berbagai tehnik meditasi pada tradisi agama-agama lain, baik pada tehniknya maupun pada efek yang ditimbulkannya. Zikir dan berbagai tehnik meditasi lain, tidak hanya berpengaruh pada perkembangan rohani atau nafs seseorang. Banyak penelitian empiris yang telah membuktikan bahwa dzikir atau meditasi berpengaruh pula terhadap dimensi fisik dan psikis.

Disamping bermakna ibadah, zikir juga bisa dijadikan sebagai terapi penyembuh penyakit jika ibadah zikir dilakukan secara terus menerus. Prof Dr H Dadang Hawari (2003) mengatakan, berzikir bisa menjadi unsur penyembuh penyakit. Kondisi dunia saat ini memungkinkan orang terkena gangguan berbagai penyakit bahkan gangguan jiwa. Zikir merupakan terapi psikoreligius yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme untuk penyembuhan penyakit. Disamping mempunyai makna ibadah, zikir juga dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan dari berbagai penyakit.

Secara *esensial* dzikir adalah solusi kejiwaan yang merupakan ketentraman bagi hati yang galau dan takut dan bagi yang jiwa lemah. Ketika seseorang mengingat Tuhannya jiwa akan tenang dan jiwapun akan tentram. Sesungguhnya dzikir dapat mensucikan hati kejiwaan. Dzikir dapat memberikan keamanan, ketentraman, keridhloan, dan ketentraman kedalam jiwa. 19 (Amir An-Najar; 2004: 32) Dzikir pada dasarnya adalah amalan spiritual yang dilakukan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir yang berupa penyebutan "Asma Allah" secara berulang-ulang dan

terus-menerus merupakan upaya yang dilakukan untuk memompakan energi positif dan sekaligus membendung energi negative dalam diri manusia. Seseorang yang melakukan dzikir, harus memiliki prasangka positif terhadap Tuhan dan segala ciptaannya. Dengan cara itulah energi positif akan mudah merasuk dalam diri manusia.

Melalui dzikir, potensi spiritual manusia diwujudkan dan selanjutnya diaktualisasi pada setiap gerakan dan langkahnya. Zikir yang dilakukan secara benar akan berimplikasi pada perilaku yang positif dan terhindar dari perilaku yang negatif. Jika hal ini dilakukan terus menerus dalam waktu yang lama, akan menjadi kekuatan yang luar biasa, yang akan membawa seseorang mencapai derajat kesehatan baik fisik maupun jiwa.

Terapi sufistik dengan menggunakan media dzikir tidak sekedar berdasarkan pada upaya pemuasan jiwa dan penyibukannya pada segala macam kecenderungan dan keinginannya, tetapi juga memperhatikan upaya penjinakkan, penataan, penjagaan, dan pengawasan jiwa agar melangkah di jalan Allah SWT.

Secara psikologis, akibat perbuatan "mengingat Allah" ini dalam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha pengasih, selain itu pelaksanaan dzikir yang dilakukan secara terus-menerus dengan sikap rendah hati dan secara lembut, halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, zikir mengandung unsur psikoterapeutik. Psikoreligius terapi ini mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (self confidence) dan optimisme, merupakan dua hal yang sangat *essensial* bagi penyembuhan suatu penyakit



di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan (Hawari, 1998).

Zikir berhubungan dengan proses mengingat dan proses pengungkapan perasaan, karena dengan berdzikir akan memperoleh ketenangan jiwa karena penderita sadar akan dirinya ingat kepada Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya mengingat Allah juga dapat membersihkan pikiran dari bayang-bayang negatif yang akan menghantui diri manusia. Hal itu sangat efektif untuk terapi pada penderita gangguan psikosis dalam proses penyadaran.

Ingat akan Allah, menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa, merupakan terapi bagi kegelisahan manusia ketika dia mendapatkan merasa dirinya lemah tidak mempunyai penyangga dan penolong menghadapi berbagai tekanan dan bahaya kehidupan (Ahmad Husain Ali Salim, 2006).

Berzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Quran dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya ayat Al-Quran dan hadis Nabi yang menyinggung dan membahas masalah ini. Al-Quran memberi petunjuk bahwa zikir itu bukan hanya ekspresi daya ingatan yang ditampilkan dengan bacaan-bacaan lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, zikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif (Alfandi Haryanto, 2008).

Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Rad:

الَّذِينَ آمَنُوا 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"

### 3. Terapi Al Qur'an

Al-quran merupakan firman Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-quran diartikan sebagai bacaan, Al-quran merupakan petunjuk bagi orang yang beriman. Barang siapa yang membaca Al-Quran akan dibalas oleh Alloh sebagai suatu kebaikan (Elzaky, 2011). Al-Quran merupakan kitabnya orang Islam dan Al-Quran semata-mata bukan hanya kitab fikih yang membahas ibadah saja tetapi merupakan kitab yang membahas secara komprehensif baik bidang kesehatan atau kedokteran maupun bidang ilmu-ilmu lain (Sadhan, 2009). Al-Quran sendiri dibeberapa penjelasan secara ilmiah sejatinya merupakan obat yang menyembuhkan dan menyehatkan manusia. Dadang Hawari (1996) bahwa Al-Quran dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit jasmani maupun rohani seperti kegelisahan, kecemasan, dan kejiwaan.

Al-Qur'an adalah obat yang paling utama dalam kedokteran jiwa, santapan dan kenikmatan rohani, cahaya hati dan penerang kegelapan. al- Qur'an juga merupakan suatu yang menggembirakan mata dan cahaya penglihatan, serta kesembuhan bagi tubuh dan jiwa. (Muhammad Mahmud: 1998, 95)

Al-Qur'an sebagai terapi gangguan kejiwaan, sebab didalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya.

Fungsi dan tujuan yang lain dari pembacaan ayat-ayat al-Qur'an salah satunya sebagai tindakan pengobatan atau penyembuhan terhadap penyakit kejiwaan (mental), bahkan dapat juga untuk penyakit spiritual dan fisik.



Membaca al-Qur'an seutuhnya secara tartil (sebagai amalan dan wirid) atau dengan memahami makna melalui tafsir dan ta'wilnya akan menghasilkan potensi pencegahan, perlindungan dan penyembuhan terhadap penyakit psikologis secara umum. Artinya, segala bentuk atau sesuatu apapun yang menjadi penyebab terganggunya eksistensi kejiwaan (mental) akan dapat hilang, lenyap, dan bahkan menyehatkan kejiwaan (mental), spiritual maupun fisik, apabila metode, cara dan teknik membacanya, memahaminya dan mengamalkannya dengan penuh keyakinan yang mantap, disiplin dan berulang-ulang atau telah memenuhi prinsip-prinsip (syarat-syarat) membaca al-Qur'an secara tartil sebagai amalan dan wirid yang dapat menghasilkan potensi preventif, protektif dan terapis.

#### 4. Do'a

Doa (*prayer*) berasal dari kata latin *precarius* (yang diperoleh dengan mengemis), dan *precari* (memohon, meminta dengan sangat). Individu yang berdoa, adalah pertanda yakinnya seseorang atas kehadiran Allah SWT dalam setiap ayunan langkah serta desah nafas kehidupannya. Ketika seseorang mengangkat kedua tangannya, lalu terlafadzkan dari lesannya asma Allah, hakekatnya adalah sebuah penegasan dalam diri bahwa Dia benar-benar ada dan dirinya ingin meng-ada bersama-Nya. Doa adalah ungkapan kerinduan seorang hamba kepada KhalikNya. Doa adalah bahasa nurani ketika segala perasaan tidak lagi bisa terbendung oleh dinding keangkuhan dan keakuan, merupakan proposal hati untuk mengantarkan segala permohonan. Doa adalah simbol optimisme akan harapan masa depan dan merupakan lambang manusiawinya manusia yang butuh campur tangan-Nya Yang Maha Perkasa dan manusia percaya kepada janjiNYA. Toto Tasmara (1999) menegaskan di dalam doa ada sesuatu yang dituju, yang diharapkan.

Sehingga, dalam kandungan optimisme tersebut manusia menjadi bergairah untuk berbuat dan menyatakan dirinya secara aktual dan bertanggung jawab di tengah-tengah perjalanannya meniti ombak samudera kehidupan yang penuh tantangan.

Berdoa berarti memanggil diri sendiri. Jiwa dan kesadaran diseru, dihentakkan agar sadar bahwa "aku" sedang beraudiensi dengan Tuhanku. Tidak ada sikap yang paling terbuka, transparan dan telanjang, kecuali saat manusia sedang melakukan doa, harapan dan munajat kepada Tuhannya. Begitu dahsyatnya doa yang prihatin sehingga dapat mengubah takdir (Toto Tasmara, 1999).

Dzat Allah terbebas dari dimensi ruang dan waktu. Segala bayangan dan khayalan manusia yang dibangun di atas sendi logika manapun, baik berdasarkan imajinasi maupun referen berupa pengalaman inderawi tidak akan mampu menyentuhNya. Manusia hanya diperintahkan untuk mengimani bahwa dengan segala sifat-Nya yang mutlak, Dia senantiasa hadir, menyaksikan, mendengar, mengetahui serta mengawasi dan menjaganya tanpa pernah luput sedikitpun. Hubungan interaktif antara Dia-hamba-Nya tanpa ada jeda antara dan bentang area. Dzat-Nya tidak untuk dicari, tapi untuk dirasakan. Tidak untuk dikejar, karena cukuplah bagi manusia untuk kembali dari berpaling hanya kepada-Nya.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ  
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran" (QS. Al Baqoroh 2: 186)



## 5. Terapi Shalat

Agama Islam yang ajarannya sangat kompleks telah memberikan bimbingan terhadap hamba-Nya untuk dijadikan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan di dunia ini, yang kesemuanya terangkum dalam praktik ibadah shalat. Karena shalat merupakan inti dalam ajaran Islam.

Shalat yang dilakukan dengan sungguh-sungguh (khusyu') mewujudkan ubudiyah yang benar-benar karena Allah, ikhlas, pasrah, rendah diri terhadap dzat yang maha tinggi. Di dalam shalat; mereka meminta segala sesuatu kepada Allah dan meminta dari-Nya hidayah untuk menuju jalan yang lurus, dan Allah-lah maha kaya lagi mulia.

Shalat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk mendidik jiwa dan memperbaharui semangat dan sekaligus sebagai pembersihan akhlak. Bagi pelakunya sendiri, shalat itu merupakan tali penguat yang dapat mengendalikan, ia adalah pelipur lara dan mengamankan dari rasa takut dan cemas, juga memperkuat kelemahan, dan senjata bagi yang merasa terasing. (syeh Mustafa Masyhur: 2001, 18) Dan dalam shalat kita dapat memohon pertolongan atas ujian zaman, tekanan orang lain dan kekejaman para durjana. Shalat juga sebagai pencegahan dan pengobatan bagi gangguan kejiwaan, sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَأَسْتَعِينُوا بِكَ صَبْرًا وَطَمَاحًا وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'" (QS. Al-Baqarah (2): 45)

Dari ayat tersebut jelas bahwa dalam agama terdapat sistem terapeutik yang signifikan terhadap gangguan kejiwaan manusia, namun bagaimana pelaksanaan dari proses terapeutik tersebut harus dilihat berdasarkan sejauhmana seseorang mengamalkan ajaran agama itu dengan sungguh-sungguh (dalam hal ini shalat

khusyu'), sehingga shalatnya berdampak terhadap kesehatan rohaninya.

Berdirinya manusia dihadapan Allah dengan khusyuk dan tunduk akan membekalinya dengan suatu tenaga rohani yang timbul dalam diri perasaan yang tenang, jiwa yang damai dan kalbu yang tenang. sebab dalam shalat, yang dilakukan dengan semestinya, manusia mengarahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah, berpaling dari semua kesibukan dan problem dunia, dan tidak memikirkan sesuatu kecuali Allah dan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacanya.

Pada saat seseorang sedang shalat, maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stres atau mengalami berbagai gangguan kejiwaan. Sesaat jiwanya tenang, ada kedamaian dalam hatinya (peace in main). Hal ini sejalan dengan pendapat para pakar stres, yang menganjurkan orang agar menjalankan shalat dengan menghayati dan mengamalkannya. (Dadang Hawari: 1996, 445)

Keadaan jiwa yang tenang dan damai yang ditimbulkan shalat akan membantu melepaskan diri dari kegelisahan yang dikeluhkan oleh para pasien jiwa. Keadaan tenang dan jiwa damai yang ditimbulkan shalat biasanya tetap berlangsung untuk beberapa lama setelah shalat selesai. Setidaknya ada empat aspek terapeutik yang terdapat pada aktifitas shalat, yakni aspek olah raga, meditasi, auto-sugesti dan aspek kebersamaan.

Pertama, aspek olah raga karena shalat menuntut aktifitas fisik, dimana reaksi otot, tekanan dan message merupakan aspek relaksasi, dimana proses ini biasa dipergunakan terapi untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Kedua, aspek meditasi yang dimaksud adalah konsentrasi (khusyuk) yang dituntut



dalam melakukan shalat, sehingga pikiran hanya tertuju pada Tuhan. Dengan demikian maka pikiran akan menjadi cerah dan ringan dari beban kecemasan.

Ketiga, aspek auto-sugesti dimana pada bacaan shalat yang ditujukan kepada Allah disamping berisi pujian juga mengandung do'a agar selamat di dunia dan akhirat. Bila ditinjau dari teori hipnotis yang merupakan salah satu metode terapi kejiwaan, maka pengucapan kata-kata itu merupakan suatu proses auto-sugesti, mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri adalah mensugesti dirinya agar memiliki sifat yang baik, demikian juga akan memunculkan harapan yang positif dan optimis.

Keempat, aspek kebersamaan yang terdapat dalam shalat berjama'ah juga mempunyai dampak terapeutik yang signifikan, yaitu membantu dan berinteraksi dengan orang lain sebagai upaya menciptakan hubungan sosial yang sehat dan hubungan persahabatan antar mereka. Pada akhir-akhir ini berkembang terapi kelompok dimana tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan. Sebagaimana pendapat banyak psikologi, bahwa "ketersaingan" dari orang lain adalah penyebab terjadinya gangguan kejiwaan. (Ustman Najati: 1985, 307-308)

#### D. Penutup

Terapi sufistik merupakan sebuah solusi ilahiyah terhadap berbagai persoalan hidup dan kehidupan manusia, khususnya yang berhubungan dengan masalah kejiwaan, spiritual dan moral yang bersumber kepada al-Qur'an dan As-Sunnah dengan melalui pendekatan tasawuf.

Implementasi tasawuf dalam sebuah terapi merupakan tuntutan kebutuhan masyarakat yang semakin kering keutuhan spiritual sehingga mengharuskan memberikan porsi lebih terhadap

penghayatan agama dalam proses yang berlangsung.

Tasawuf sebagai terapi mempunyai urgensi dalam mengatasi masalah manusia yang mengalami krisis baik spiritual, etik, politik, intelektual dan pluralisme. Nilai-nilai yang terkandung dalam tasawuf mampu membuat kesadaran manusia untuk berbuat lebih baik yang pada akhirnya dapat mengatasi krisis yang terjadi.

Terapi sufistik baik dengan melalui tobat, zikir, terapi al qur'an, shalat maupun do'a bertujuan untuk mengeksplorasi diri dan memahami diri sebagai makhluk berkepribadian, sebagai makhluk bersosial dan sebagai makhluk yang menghambakan diri kepada Allah sehingga akan terjadi perubahan tingkah laku yakni kondisi psikis yang tercermin dalam sikap yang sehat dan dinamis menuju kepada kebahagiaan, ketentraman dan ketenangan jiwa.

#### Daftar Kepustakaan

- A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan kesehatan Mental*, Jakarta, Amzah, 2001
- Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*, Jakarta, Mizan Media Utama, 2002
- Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi AlQuran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Asta Buana Sejahtera, Jakarta. 2006
- Alishah, Omar, *Tasawuf sebagai Terapi*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2002
- Alfandi Haryanto, Munir Samsul. *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Amzah, Wonosobo, 2008.
- Al-Taftazani, Abu AlWafa Al-Ghanimi, *Sufi dari Zaman Ke Zaman*, Pustaka, Bandung, 1997.
- Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terjemahan: Ija



- Suntana, Mizan Publika, Jakarta, 2004
- Annajar, Amin, "Psikologi Sufistik Dalam Kehidupan Modern", Mizan Media Utama, Bandung, 2004
- Bagir, Haidah, "Manusia Modern Mendamba Allah", Penerbit Hikmah, Jakarta, 2000
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar bahasa Indonesia*, edisi ke. 3, Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Elzaky, J., *Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta, Penerbit Zaman, 2011.
- Hawari, D., *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1996
- Muhammad Mahmud, *Do'a sebagai Penyembuh*, Bandung, Al-Bayan, 1998.
- Mustafa Masyhur, *Berjumpa Allah Lewat Shalat*, Perj: Abu Fahmi, Jakarta, Gema Insani Press, 2001
- M. Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Pustaka, Yogyakarta, 2003.
- R.N.L. Oriordan, *Seni penyembuhan Alami* terjemahan: Sulaiman, Bekasi, PT. Gugus Press, 2002
- Rahman, Budi Munawar, "Demam Tasawuf", *Pustaka Sufi*, Yogyakarta, 2002.
- Sadhan, A. A *Cara pengobatan Dengan Al-Quran (terjemah Abu Ziyad)*. Islam House, 2009
- Sudarsono, "Kamus Psikologi dan Filsafat", Jakarta, 1993
- Sarwono Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1996
- Suyuti, Ahmad, *Percik-Percik Kesufian*, Penerbit Pustaka Hidayah, Bandung, 2002
- Sa'id Hawwa, *Kajian Lengkap Penyucian Jiwa: Tazkiyatun Nafs*, Jakarta: Penerbit Pena Pundi Aksara, 2007
- Toto Tasmara, *Dimensi Doa dan Zikir*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1999
- UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedia Tasawuf Jilid 3*, Bandung: Penerbit Angkasa, 2008
- Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan: Ahmad Rofi' Usmani, Bandung, pustaka, 1985
- PPDGJ-III, ed., Rusdi Muslim, *Buku Saku Diagnostik Gangguan Gangguan Jiwa*
- Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan, Keserasian*, Jakarta: Lentera Hati, 2005
- Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, Bandung: Rosdakarya Offset, 1990