

Integrasi Tasawuf dalam Logoterapi sebagai Psikoterapi Santri Gangguan Jiwa di Pp. Al-Syifa

Tasmuji*Ahmad Khoirudin**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*

Universitas Sunan Giri Surabaya**

Email: tasmuji@uinsby.ac.id*, ahmadkhoirudin.rr@gmail.com**

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengungkap dimensi tasawuf dalam psikoterapi pada penderita gangguan jiwa dengan metode logoterapi yang diterapkan oleh psikoterapis di PP. Al-Syifa Ngawi. Logoterapi yang berlandaskan pencarian makna diri merupakan sebuah terapi yang berlandaskan spiritualitas. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, pendekatannya dengan deskriptif analisis. Darinya dapat diketahui bahwa model psikoterapi yang diterapkan di PP. Al-Syifa Ngawi terdapat dua dari tiga teknik logoterapi yang digagas oleh Viktor E. Frankl. Pertama teknik derefleksi di mana psikoterapis memberikan aktivitas positif sesuai potensi santri untuk mengalihkannya dari simtom negatif. Teknik ini terintegrasi tasawuf melalui pendekatan takhalli dan tahalli. Kedua bimbingan rohani, teknik ini sangat kental dengan metode dalam tasawuf, di mana santri dibimbing dalam mengenal Tuhan kembali. Di mulai dari pembelajaran shalat sebagai implementasi taubat, hingga dikenalkan pada shalawat, pengajian dan ruqyah sebagai implementasi dzikir dalam bidang tasawuf.

Kata Kunci: Tasawuf, Logoterapi, Psikoterapi

Abstrac

The purpose of this study was to reveal the dimensions of Sufism in psychotherapy for people with mental disorders with the logotherapy method applied by psychotherapists in PP. Al-Syifa Ngawi. Logotherapy based on the search for self meaning is a therapy based on spirituality. The research method used is qualitative, the approach is descriptive analysis. From it, it can be seen that the psychotherapy model applied in PP. Al-Syifa Ngawi there are two of the three logotherapy techniques initiated by Viktor E. Frankl. The first is a dereflection technique where the psychotherapist provides positive activities according to the potential of students to divert them from negative symptoms. This technique integrates Sufism through takhalli and tahalli approaches. Secondly, spiritual

guidance, this technique is very thick with the method in Sufism, where students are guided in knowing God again. Starting from learning prayer as the implementation of repentance, to being introduced to prayer, recitation and ruqyah as the implementation of dhikr in the field of Sufism.

Key Word :

Sufism, Logotherapy, Psychotherapy

I. Pendahuluan

Polemik kesehatan jiwa begitu memprihatinkan baru-baru ini. Era modern menuntut manusia untuk selalu melakukan pengembangan diri selaras zaman yang juga semakin berkembang. Persaingan dalam berbagai sektor pun terjadi, dari mulai bidang budaya, ekonomi, sosial, hingga seluruh hal terkait kehidupan individu. Problematika ini sangat mempengaruhi kondisi kejiwaan masyarakat. Kecemasan (*anxiety*), iri dengki, kekhawatiran, kegundahan, kegelisahan hingga luputnya jiwa yang damai dan paling parah adalah terjadinya gangguan jiwa. Kondisi ini terjadi ketika individu terlepas dari control diri, terutama rasa untuk memperoleh makna dari sebuah kejadian yang datang padanya. Ditambah lagi pengabaian terhadapnya yang menjadikannya berlarut dalam

masalah kejiwaan akibatnya terjadilah gangguan jiwa (Khoirudin & Ahmad, 2021).

Menurut Hamdani, hadirnya gangguan jiwa, depresi, dan stress diakibatkan oleh hilangnya sistem imun yang terdapat pada mental dan spiritual yang kaut pada diri individu. Dalam hal ini dasar utama dalam diri manusia adalah iman untuk menghadapi problem. Iman yang kuat dan tangguh dapat mempengaruhi tingkat sistem umun mental pula, di mana semakin kuat dan tangguh sistem imun mental maka semakin kokoh pula dalam menyelesaikan problem kehidupan. Intinya, adananya masalah jiwa diakibatkan keseimbangan yang hilang pada tiga potensi kecerdasan, yaitu emosional, intelektual dan spiritual. Di saat intelektual individu lebih diperhatikan, maka ia juga akan lebih mendewakannya, sehingga

perhatian pada sisi lingkungan dan kemasyarakatan akan terabaikan. Di saat penekanan dilakukan pada sisi emosional, maka nilai-nilai kemasyarakatan lebih terarah, namun sentuhannya tidak sampai pada nilai (*value*) moral yang di dalamnya (Adz-Dzaky & Bakran, 2008).

Sebagai salah satu jawaban atas penatalaksanaan dalam menangani roblematika kejiwaan ialah melalui psikoterapi. Ia menjadi salah satu primadona dan menjadi pilihan bagi individu yang mengalami masalah kejiwaan. Keberhasilannya telah begitu nyata, realitas klinis dalam dunia klinis serta bukti penelitian telah memberikan ruang bagi psikoterapi sebagai sebuah jalan yang ekonomis dan benar efektif. Ketika membicarakan depresi dapat menanggapi simtom neurovegetatif, psikoterapi menjadi jawaban atas improvisasi interpersonalitas dan *self-esteem* (Diniarti & Sri, 2017).

Psikoterapi memiliki berbagai macam dan metode yang kompleks dengan pemikiran dan konsep yang diusung oleh *foundernya*. Salah satu

model psikoterapi yang lagi *trend* dalam penanganan kejiwaan di zaman ini adalah logoterapi. Pendirinya adalah Victor Emile Frankl, yang menemukan konsep ini melalui peristiwa penyiksaan di *camp* penjajahan oleh tentara Nazi. Dalam pandangan Frankl, dalam hidupnya, seorang individu wajib menemukan kebermaknaan dan diri yang sejati sehingga mampu meraih kebahagiaan (Frankl & E, 2003).

Demi memaksimalkan potensi diri dan menghadapi tantangan hidup, menemukan makna hidup menjadi sebuah *urgensitas* dalam hidup individu. Konsep tersebut dikenalkan oleh Frankl dengan salah satu karya yang menjadi *magnum opus*nya, yaitu buku *Man's Search For Meaning*. Karya ini telah menjadi *best seller* dan dinikmati oleh beragam kalangan sejak pertama kali diterbitkan pada tahun 1965. Melalui karya ini, Frankl mengemukakan argumentasinya bahwa manusia memiliki kehendak dalam hidupnya dalam menemukan makna, sehingga akan menjadi pendorong dan pengembangan diri.

Sebab hadirnya sebuah makna dalam diri akan memberikan dorongan atau motivasi dalam integrasi kualitas individu (Fridayanti, 2013).

Penemuan makna hidup memberikan dampak yang sangat *significant*. Di saat individu gagal melakukan penemuannya, maka implikasinya pun akan tampak dalam diri. Dampak ini semisal munculnya *frustasi eksistensial*. Dampak ini berujung pada rasa hilangnya kemampuan untuk mengatasi problematika *personality* dengan efisien dan efektif, hidupnya hampa, tidak semangat, hingga tidak memiliki tujuan hidup (Sari et al., 2012).

Problematika personalitas sebagaimana di atas memiliki pengaruh besar pada kondisi batin hingga timbulnya jiwa yang terganggu dalam segi kesehatan. Kealpaan diri atas penghayatan dan ketidakmampuan atas penerimaan juga berperan besar dalam melakukan kontrol diri. Terlebih lagi lepasnya kontrol diri berakibat pada kondisi jiwa yang tereduksi kualitasnya. Sudah pasti juga

menurunkan kondisi kesehatan individu dan berujung pada lemahnya kekuatan pikiran, tidak terarah hingga menimbulkan sakit jiwa. Problem tersebut diangkat oleh Frankl sebagai wujud pengalamannya di *kamp* konsentrasi. Di mana ia mendapati jalan keluar dari stress dan frustasi para tahanan adalah melalui pemaknaan hidup, di mana ini merupakan implementasi sisi spiritualitas dalam diri manusia. Sebagaimana pendapat Bastaman bahwa salah satu penemuan makna hidup adalah melalui peirbadatan atau penghayatan sisi spiritualitas (Bastaman, 2007).

Dalam dunia Islam yang juga sebagai *point of view*, telah hadir nomenklatur yang berperan dalam mengelola kejiwaan, yaitu melalui konsentrasi tasawuf. Dalam kajian epistemologis, pendekatan tasawuf (*sufistik*) merupakan satu model pendekatan dalam mengkaji dimensi psikologis dengan basis proses intuitif, rasa (*zauq*) dan ilham. Proses ini dilaksanakan melalui penjernihan aktus hati dengan pembersihan jiwa (*tazkiyah*). Dalam ini, para sufi telah

bertindak sebagai psikolog terapan. Artinya, di sini secara aksiologis, tasawuf telah terhubung dengan psikologi, terutama sekali Psikologi Agama (Islam), di mana dalam posisi ini, tasawuf berkonsentrasi pada sisi *batin* ajaran Islam di mana objeknya adalah aktus kejiwaan, proses perubahan hingga arah tumbuh dan berkembangnya, hal yang merusak dan proses pemulihannya, posisi dalam dimensi spritual, prosedur pembersihan (tazkiyah) jiwa dan metode preventifnya (HB, 2021).

Salah satu usaha dalam memulihkan kembali kemauan untuk bermakna pada penderita gangguan jiwa adalah melalui aplikasi logoterapi. Harapan akan penemuan kembali terhadap hakikat dirinya, potensi, menghayati segala aspek kehidupan yang dijalannya, hingga terangsang sisi sadar bangkit dari keterpurukan untuk menjadi manusia seutuhnya. Sebagaimana yang telah diterapkan oleh salah satu lembaga rehabilitasi jiwa di kabupaten Ngawi. Lembaga ini dikenal dengan Pondok Pesantren Al-Syifa yang dengan sengaja didirikan guna merehab

individu yang dianggap memiliki gangguan kejiwaan. Atas dasar ketukan hati serta kasih sebagai *habl min al-Nas*, maka Kyai Djumari membangun lembaga ini.

Pada mulanya harus diketahui bahwa teknik logoterapi masalah sangat global dalam penerapannya. Ketika metode terapi ini masuk ke Indonesia, khususnya dipakai di PP. Al-Syifa, telah terjadi integrasi-integrasi metode terapi yang dipadukan dengan metode sufistik, yang memang harus diakui melalui latar belakang psikoterapis. Maka dari itu perlu dilihat terjadinya integrasi metode sufistik dalam penerapan logoterapi yang dilakukan psikoterapis di PP. Al-Syifa.

II. Metode Penelitian

Salah satu metode psikoterapi yang sedang berkembang di era ini adalah logoterapi. Metode ini didirikan oleh Viktor Emille Frankl. Ia berlatar belakang sebagai neuropsikiater yang berasal dari kota Wina, Austria. Frankl merupakan seorang survivor dalam peristiwa perang dunia II oleh pasukan Hitler yang memenjarakan masyarakat sipil

dalam empat kamp (penjara). Logoterapi berasal dari dua kata, yaitu *logos* berasal dari bahasa Yunani yang artinya makna, rohani, spiritual. Dan *therapy* yang artinya penyembuhan, pemulihan, penanganan. Sehingga dapat dikatakan bahwa logoterapi merupakan satu model psikiatri atau psikologi, di mana memiliki fokus pada pengakuan sisi ragawi dan jiwa, dan lebih jauh lagi bahwa individu memiliki keinginan untuk bermakna menjadi sebuah dorongan terdepan untuk mencapai derajat hidup yang bermakna melalui proses penemuan dan pengembangan makna itu sendiri (Bastaman, 2007).

Victor Emile Frankl sebagai seorang ilmuwan dan survivor terbilang dan secara nyata memang telah merasakan kelamnya kehidupan. Dari bukunya, ia menggambarkan kekelaman yang dirasakan sewaktu menjadi tahanan. Di dalamnya ia mengamati sikap yang muncul dari para tahanan. Kemudian ia mengklasifikasikannya menjadi dua model yang ia sebut

sebagai *saint* dan *swine* (Frankl & E, 2018).

Selama kurang lebih tiga tahun Frankl menjalani kehidupan di penjara. Ia banyak belajar akan kehidupan yang setiap hari dilalui oleh kekejaman dan ketakutan. Penyiksaan, penembakan hingga mati, dan pembunuhan massal yang dilakukan oleh Nazi menjadi pemandangan matanya setiap saat. Dari model kekejaman ini ia terfikirkan akan sikap yang buruk seperti babi yang ia sebut dengan *swine*. Di mana sikap ini menunjuk pada sifat mendahulukan ego, bengis, serakah, tidak tanggung jawab, hingga melakukan penganiayaan kepada sesama tahanan. Tahanan yang seperti ini akan di jadikan *capo* atau pengawan tahanan lain. Namun dengan pengangkatan ini, berujung pada bertambah liarnya sifat disbanding sipir aslinya. Dari pengamatan Frankl, individu seperti ini ternyata mereka memiliki tingkat putus asa yang tinggi dan menggantungkan hidupnya kepada individu lain, hingga kehilangan kontrol diri. hal itu terlihat dari raut

wajah yang menjadi ciri kehampaan hati dan kehilangan makna hidup (Suyadi, 2012).

Pada tahanan yang memiliki tingkat putus asa tinggi dan hilang harapan, ia melihat mereka dengan tiga model pertanyaan atas peristiwa yang menimpanya. Pertama, “*mengapa semua ini terjadi pada kita?*”, kedua, “*mengapa semua derita ini harus kita hadapi?*”, ketiga, “*apa yang harus aku lakukan dalam keadaan seperti ini?*”. Tahanan yang masuk pada model pemikiran pertama, yang bisa ia lakukan hanyalah menjemput kematiannya. Untuk model individu yang berpemikiran model kedua dan ketiga masih memiliki harapan untuk terhindar dari kematian (Suyadi, 2012).

Klasifikasi yang kedua, yaitu *saint*, didapatkan oleh Frankl ketika melihat peristiwa yang mengharukan antar tahanan yang berani berkorban terhadap sesama, bersabar, memiliki jiwa lapang dan meneruskan kehidupan penuh perkasa. Darinya Frankl memikirkan sikap tahanan tersebut yang diibaratkan sebagai

saint yang artinya orang suci. Meskipun mereka sedang dilanda penderitaan yang memuncak, tetapi memiliki hati yang besar, membantu antar sesama, merawat tahanan sakit, membuka harapan. Tahanan seperti ini termasuk individu yang berhati tabah, luas harapannya, dan harga diri tetap terjaga. Alih-alih mengeluh, mereka malah memaknai hidup yang dijalannya untuk mendapatkan nilai yang diambil pelajaran. Sehingga memperoleh makna atas segala kejadian atau dikenalkan oleh Frankl sebagai makna penderitaan (Suyadi, 2012).

Klasifikasi manusia dalam pandangan Frankl di atas relevan dengan motif manusia dalam bersikap. Individu yang mengabaikan sisi spiritualitas dan mengedepankan kebutuhan perut saja, dalam pandangan Abraham Maslow berada pada tangga paling bawah dari hirarki kebutuhan yang menjadi teori besarnya (Suyadi, 2012).

Rakhmat mengutip pernyataan Frankl dalam menjelaskan perbedaan dua klasifikasi di atas, yaitu makna yang ditemukan oleh individu.

Individu pada realitasnya tidak terlepas dari salah satu dorongan dasarnya yaitu *freedom*. Dorongan ini akan tetap terjaga, dengannya individu akan memilih jalan hidupnya dalam menemukan makna dan tujuan hidup itu sendiri. Frankl sendiri juga merujuk pada pemikiran Freud bahwa spiritual individu adalah hasil dari metamorphosis naluri hewani. Ia berargumentasi bahwa dimensi psikis bukan satu-satunya yang merubah bentuk sikap individu. Makna hidup individu tidak hanya didapat dari perjalanan psikologis saja. Atas dasar inilah Frankl merumuskan psikoterapinya yang disebut Logoterapi (Rakhmat & Jalaludin, 2002).

Logoterapi yang dinyatakan sebagai cara penyembuhan jiwa dengan mengakui eksistensi dimensi rohani pada manusia telah menjadi tema yang marak di bicarkan. Penerapan logoterapi sebagai salah satu cara memahami pola hidup individu dan alat meraih makna dalam hidupnya. Dengannya, dorongan hidup manusia dalam meraih derajat yang lebih tinggi ialah

melalui pemaknaan seluruh dimensi hidup dan munculnya harapan untuk lebih berharga (Bastaman, 2007).

Frankl menjelaskan bahwa manusia secara totalitas memiliki tiga dimensi, di mana satu dengan yang lain selalu terkait, yaitu psikis, fisik dan spiritual. Ketiganya sangat erat relevansinya, sehingga individu harus memberikan perhatian dengan porsi yang setara untuk meraih hidup yang sehat. Pada mulanya, dimensi spiritualitas hanya di bahas oleh para pemangku agama dan pada saat itu juga dimensi psikis dan fisik tidak mendapat porsi untuk diperhatikan. Kebalikannya, dunia kedokteran pun tidak memegang fokus spiritual, tendensinya mereka tidak menyentuh spiritual sama sekali yang padahal itu adalah sumber kebahagiaan dan kesehatan (Rakhmat & Jalaludin, 2004).

Dalam pernyataan Naisaban, Frankl menilai eksistensi seseorang dalam meraih sebagai arti dari makna hidup itu sendiri. artinya individu harus merespon atau bereaksi atas makna sebagai bukti tanggung jawab hidupnya, sehingga tidak malah

mempertanyakan eksistensi makna hidup saja. Pada akhirnya ia akan lebih fokus pada tindakan dan sikap yang berkembang ditimbang hanya sebuah kata-kata saja (Naisaban & Ladislaus, 2004).

Dikutip dari Rochim, Frankl juga menggambarkan bahwa kualitas diri dalam menghayati hidupnya juga akan mempengaruhi perkembangan dirinya. Kemudian juga tergantung pada besar-kecilnya aktualisasi atas potensi yang dimiliki serta kapasitasnya. Ditambah lagi seberapa jauh ia mencapai harapan dan berjalan bersama hasil penghayatan hidupnya tersebut (Rochim & Ifa, 2009).

Dalam pandangan Bastaman, menemukan makna hidup dengan metode logoterapi bisa melalui empat cara, yaitu positif activity, keterikatan hubungan, tahu hakikat diri dan spiritualitas (Bastaman, 2007). media pendekatan diri seorang makhluk kepada penciptanya yang dicover oleh agama. Menjalankan aktivitas spritit berbau agama mampu menciptakan kenyamanan, kedamaian, keyakinan,

rasa sabar dan daya lebih menghadapi seluruh problematika hidup dengan penuh harapan (Rochmawati et al., 2013). Hingga seseorang mampu berharap lalu terealisasikan pada keyakinan dan optimism untuk berubah menuju individu yang memiliki kualitas tinggi. Dan dialah yang pantas mencapai makna hidup meski kondisi berusaha menyiksanya.

Diskursus mengenai makna hidup ialah penghayatan individu pada keberadaannya, yang termasuk di dalamnya adalah segala yang yang dianggap penting, berharga, serta memperoleh tujuan yang jelas sehingga menjadi tujuan hidup. dengannya individu menemukan rasa keberhargaan dan kebermaknaan (Koeswara, 1992). Ancok berpandangan bahwa setiap manusia mampu memperoleh hidup yang penuh makna ketika mengerti jalan hidup yang ia ambil. Lebih lanjut, hidup bermakna tergambar pada proses hidup yang dijalannya apakah mampu menimbulkan arti bagi yang menjalannya. Bilamana seseorang bisa mencapai makna tersebut, maka

akan menghadirkan implikasi positif bagi kehidupannya, semisal rasa keberhargaan, bermakna, hingga lahirnya penghayatan kondisi membahagiakan (*happiness*) (Frankl & E, 2003).

Hidup bermakna menunjuk pada keadaan dinamis yang mengharuskan individu melakukan peningkatan melalui pelaksanaan kegiatan yang menantang dan mengukur kuat-lemahnya diri, konsistensi, komitmen serta sikap disiplin yang menimbulkan integrasi pertanggung jawaban secara etis yang bermartabat. Menurut hemat penulis, dapat disimpulkan bahwa makna hidup merupakan kondisi internal diri yang dipenuhi keyakinan dan optimism, serta cita-cita luhur dalam diri yang menjalaninya (Sunandar & Riyan, 2016).

III. Hasil Dari Pembahasan

Pengaplikasian Terapi

Dalam logoterapi yang disampaikan dalam buku Koesworo terdapat tiga teknik dalam proses terapi, *pertama*, Intensi Paradoksikal. Frankl dalam menjelaskan teknik ini dengan menghadirkan salah satu

permasalahan yang sering dialami oleh individu secara umum, yaitu kecemasan antisipatori. Masalah emosi atau jiwa ini hadir ketika individu mencoba mengantisipasi suatu kondisi atau faktor yang membuatnya cemas dan khawatir. Eritrofobia dijadikan salah satu contoh oleh Frankl, yang mana penderitanya mencoba menjauh dari simptom yang membuat cemasnya hadir. Neurosis obsesif juga menjadi penelitiannya yang ia padukan dengan kecemasan antisipatori, di mana individu yang mengalaminya mencoba untuk melakukan perlawanan terhadap obsesi dirinya. Dari keduanya, dapat ditarik kesimpulan oleh Frankl bahwa individu memiliki dua model respon saat berhadapan dengan problematika jiwanya, yaitu menjauh dan melakukan perlawanan. Dari dua reason ini Frankl menamakannya sebagai *wrong passivity* dan *wrong activity*. Oleh karena itu, Frankl melahirkan teknik ketika berhadapan dengan gangguan jiwa, yaitu dengan menghadirkan kembali perasaan yang pernah terjadi pada individu

kemudian didekati dan diejeklah simtom-simtonya. Ia medasarkan teknik pada lebih tingginya potensi manusia sehingga sangat mampu untuk membuatnya pergi. Konsep ini dijadikan Frankl sebagai dasar teknik intensi paradoksal dengan sebutan *right activity* (Koeswara, 1992).

Kedua, Derefleksi. Teknik ini menjelaskan bahwa individu memiliki potensi memilih aktivitas positif dan berguna untuk menghindarkan dirinya atas perasaan kurang nyaman, kemudian menggali makna diri yang ingin ditemukan. Konsep ini kemudian disebut Frankl dengan *right activity* dan menjadi dasar teknik derfleksi (Koeswara, 1992).

Pelaksanaan terapi di PP.Al-Syifa terdapat dua dari tiga teknik atau model terapi dalam logoterapi yang memiliki kesamaan. *Pertama* adalah derefleksi dengan memberikan kegiatan kepada santri. Kegiatan yang difokuskan kepada santri ini merujuk pada pekerjaan yang menjadi potensinya melalui penggalian data dari masa lalu maupun keluarganya. Dari informasi

tersebut, pengasuh yang juga merupakan salah satu psikoterapis, membuat *mapping* aktivitas santri dengan menyesuaikan potensi dirinya. Sebagai missal ialah terdapat santri yang sebelum terganggu jiwanya berpotensi para dunia elektronik. Psikoterapis berargumen bahwa melalui potensi serta hobi sebelum santri mengalami gangguan, dapat dijadikan sebagai stimulus atas ingatan rasa bahagia yang pernah dialaminya. Serta dapat merangsang daya pikirnya sehingga dapat mengoperasikan sebuah radio *break* yang dapat digunbakan berkomunikasi dengan jalur gelombang radio.

Kesuksesan santri dalam merakit radio di atas dapat memunculkan perasaan senang. Dari psikoterapispun memacu potensinya dengan memberi hadiah (*reward*) supaya lebih giat dan semangat mewujudkan potensi yang dimiliki. Aktivitas dan hasil tersebut juga mampu merangsang sensorik santri menjadi lebih tajam dalam berkenalan kembali dengan

lingkungan hidupnya (Khoirudin & Ahmad, 2021).

Teknik derefleksi yang dilaksanakan oleh psikoterapis sebagaimana konsep Frank, ialah santri dialihkan pada problematika jiwa yang menggangukannya dengan cara memberikan aktivitas supaya ia terhindar dari terhanyut pada masalah yang diderita. Namun di sini terdapat nilai lebih, yaitu aktivitas yang diberikan kepada santri tidak hanya untuk mengalihkan saja, tetapi mampu merangsang kesadaran—pada tingkat tertentu—pada santri sehingga ia dapat menyadari nilai kebermanfaatannya dari potensi yang dimiliki.

Praktik yang dilakukan di Al-Syifa sama persis dengan teknik yang dicetuskan oleh Frankl secara asas. Adalah pengalihan atas simtom-simtom gangguan jiwa dengan aktivitas supaya ia tidak tenggelam dalam kekalutan. Namun terdapat nilai lebih, ialah proses pemberian stimulus atas kesadaran dirinya. Dengan itu, santri akan dengan otomatis terangsang kesadarannya dikarenakan gugahan

atas potensi yang menjadi aktivitas sebelum terganggu, hingga timbulah pula kesenangan. Sebagaimana dijelaskan oleh psikoterapis, terdapat santri yang telah mencapai tahap ketiga—proses perangsangan kesadaran. Ia memiliki masa lalu sebagai seorang tukang bangunan yang menyenangkan pekerjaannya, hingga psikoterapis terinisiatifkan membuat kegiatan yaitu mencetak bata saat membangun ruangan baru. Dalam pada itu, psikoterapis sesekali mendekati sembari merangsang penghayatan dan memahamkan akan kehidupan manusia untuk menebar kebermanfaatannya. Proses ini ternyata dapat mengolah pola pikir hingga menjalankannya pada waktu-waktu selanjutnya sampai santri mengenal diri dan lingkungan dengan sendirinya. Terlebih ia juga mengingat potensi yang dimilikinya hingga pemahaman akan kebermanfaatannya. Psikoterapis berharap bahwa santri tersebut untuk selanjutnya dapat mengenali secara utuh diri kembali (Khoirudin & Ahmad, 2021).

Ketiga, bimbingan rohani. Teknik ini merupakan karakteristik utama dari metode logoterapi yang berbasis spiritualitas. Secara eksklusif, teknik ini terarah dengan aktus rohaniah, bertujuan menemukan pemaknaan dalam diri individu dengan merealisasikan nilai kehidupan dalam berperilaku. Sehingga teknik ini dijadikan sebagai kekhususan dalam logoterapi untuk menangani permasalahan individu yang menderita, dikarenakan sakit yang tidak kunjung sembuh, atau jalan hidup yang tidak menguntungkan yang cara menyembuhkannya hanya dengan menghadapinya (Koeswara, 1992).

Salah satu bentuk terapi dengan teknik ini adalah ruqyah yang oleh psikoterapis Al-Syifa di sebut dengan terapi do'a. ia memberi sebutan lain karena menurutnya terminology *ruqyah* terlalu *ngeri* ditelinga masyarakat. Dalam pandangannya, ruqyah dalam perspektif masyarakat selalu disambungkan dengan eksistensi jin dalam diri manusia. Nyatanya, psikoterapis al-Syifa menyatakan

bahwa tidak semua santri yang menderita gangguan jiwa akibat gangguan dari jin, tetapi sebagai akibat sikap yang dekonstruktif diri secara murni (Khoirudin & Ahmad, 2021).

Terapi doa menjadi salah satu andalan di al-Syifa. Ia adalah model terapi yang unggul dalam mengatasi santri yang terganggu pikiran dan perasaannya. Dalam diri manusia memang harus diakui bahwa ke dua dimensi tersebut merupakan titik pusat manajerial struktur manusia. Terapi dilakukan pada santri, yaitu dibacakan di dekatnya, secara mandiri maupun berjamaah. Bilaman dibutuhkan pada santri secara individu maka dilakukan, namun secara rutin dilakukan secara berjamaah. Terapi ini diakui efektifitasnya oleh psikoterapis Al-Syifa, dengan dibacaknya ayat ruqyah dengan dasar al-Qur'an berdampak pada jiwa yang tenang dan damai (Khoirudin & Ahmad, 2021).

Tidak hanya dilakukan dengan pembacaan kepada individu santri, namun terapi doa dilakukan pada

makanan dan ari yang mereka gunakan. Sebagaimana hidroterapi yang menggunakan air untuk terapi, hal ini dilakukan oleh psikoterapis dengan tujuan dampak positif bagi psikis santri. berdasar penemuan Emoto, bahwa segala kata positif yang dibacakan pada air akan terbentuklah Kristal yang menakjubkan. Kristal juga bisa membentuk seperti bunga ketika menunjukkan perasaan bahagia. Begitu juga partikel air tidak membentuk Kristal ketika dibacakan kata-kata negative (Purwanto & Yedi, 2008).

Terapi doa direalisasikan melalui shalat juga. Karena ia merupakan sebuah hal yang wajib dalam Islam, dan merupakan asas agamanya. Maka psikoterapis mengharuskan setiap santri, terlebih kepada mereka yang sebelumnya telah melaksanakan, kemudian menuntun mereka yang masih alpha terhadap shalat. Disamping menjadi kewajiban, shalat sengaja dilakukan sebagai salah satu teknik terapi yang dapat memberi dampak positif bagi

kejiwaan, terlebih memulihkan jiwa santri (Sari et al., 2014).

Dampak positif yang dihasilkan dari shalat adalah meredanya ketegangan melalui gerakan tubuh. Secara fisiologi, segala pergerakan tubuh ketika shalat dapat menghadirkan kondisi istirahat dan relaksasi pada tubuh. Mengutip dari sebuah riwayat bahwa Nabi sendiri selalu menghimbau pada umay Islam untuk mewasapadi nafsu amarah. Shalat menjadi salah satu jawaban atas penjagaan itu, karena pengaruhnya masuk pada susunan saraf yang dapat meredakan ketegangan sehingga amarah pun juga mereda, pada akhirnya timbulnya ketenangan jiwa. Sebuah penelitian juga pernah digunakan untuk terapi insomnia akibat ketegangan saraf (Syukur & Amin, 2012).

Terapi melalui shalat mempengaruhi psikis maupun fisik. Dua unsur tersebut adalah satu kesatuan. Di saat badan digerakan maka aktivitas juga akan terpengaruhi. Segala gerakan juga mengembalikan pada ingatan yang telah terjadi. Pada saat itu kebenaran

akan tindakan akan diafirmasi oleh hati. Sehingga dalam terapi ini langsung menindaklanjuti pada kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual. Dari segi bacaan, shalat memberikan juga merupakan doa-doa yang membawa harapan positif. Dari sini psikoterapis memberlakukan shalat magrib secara berjamaah, untuk terapi bersama. Kemudian membimbing rohaninya melalui pemaknaan bacaan dalam shalat sehingga santri memahami—meski secara terbatas tergantung tahap kesembuhannya.

Integrasi Tasawuf dalam Logoterapi

Bastaman menyatakan bahwa kebermaknaan adalah suatu hal yang sangat penting dalam hidup seseorang sehingga dapat mengambil pelajaran dalam setiap peristiwa yang hadir padanya. Kebermaknaan juga dijadikan sebagai proses dalam memilih prioritas hidup yang bisa dicapainya. Hal yang juga ditekankan adalah setiap individu pasti memiliki perbedaan dan karakter kebermaknaan masing-masing, karena memang setiap

individu terdapat potensi yang unik. Dalam mengetahui kebermaknaan hidup, Frank menggunakan unsur penghayatan, self-receivment, dinamika perilaku, relasi diri, aktivitas tersusun, serta *support* dari orang sekitar. Konsep kebermaknaan hidup didasarkan pada konvensi yang berbunyi dalam hidupnya, manusia harus bisa memaknai hidupnya, karena ia sangat penting demi keberlangsungan hidup yang sehat psikis. Terlebih ia memiliki potensi kebebasan pemaknaan guna menghayati hidup yang bermakna. Kebebasan ini merujuk dalam hal ruang dan waktu pemaknaan tersebut, di semua situasi diri yang dipupuk rasa yakin dan penerimaan (Ukus et al., 2015).

Penerimaan diri dan pemberian makna merupakan dua unsur yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia. Pemaknaan hidup mempengaruhi setiap perilaku dalam menerima kondisi diri, dan penerimaan diri sangat mempengaruhi pola pemaknaan diri. Penghayatan dan pemaknaan hidup yang dicapai setiap manusia

memiliki perbedaan atas keunikannya, dalam hal ruang, waktu. Sangat penting bahwa timbulnya makna dengan karakteristik potensi individu masing-masing. Dalam hal ini nomenklatur tasawuf juga mengikrarkan hal yang sama, bahwa setiap manusia memang memiliki jalannya sendiri-sendiri, yang khas, yang pada hakikatnya semua itu sama tujuannya, yaitu Tuhan (Munawir & Dkk, 2012).

Konsep pemaknaan hidup dalam nomenklatur tasawuf menjadi tema yang sangat sentral. Terdapat sebuah aforisma atau jargon sufi dalam ajarannya, yaitu “barang siapa mengenali dirinya, maka akan mengenali Tuhannya” (Robert Frager, 2014). Di saat individu mampu kenal pada diri sendiri sampai pada mengenali Tuhannya, hingga saat itu lah ia kenal realitas sesungguhnya hingga terejawantahkan dalam pemaknaan. Dinukil dari *Kimiyā al-Sa’ādah*, al-Ghazālī mengantarkan pemikirannya mengenai pemaknaan hidup melalui pertanyaan, “siapa dirinya?, untuk

apa terlahir di dunia?, dan mau kemana ia kelak?.” Pertanyaan-pertanyaan di atas merupakan jalan manusia dalam mengenali dirinya hingga mendapat jawaban atas makna hidup yang dicari-carinya (Al-Ghazālī, 2001).

Dalam pandangan al-Ghazali, keakuan manusia adalah sebagai potensi. Ia tidak liar dan tidak perlu terpasung, bahkan sebaliknya ia butuh ruang bebas untuk berkreasi. Meskipun demikian ia tetap harus dalam kendali. Ia juga mengatakan bahwa hati menjadi sentral aktivitas keakuan manusia. Sehingga ketika ia mulai disentuh maka akan menghasilkan kesadaran diri (Farida & Meutia, 2011).

Al-Ghazali sendiri sangat menekankan ajaran mengenai pengenalan diri. Pasalnya, menurut al-Ghazali, yang paling dekat dengan seseorang adalah dirinya sendiri. Seorang yang telah mengenali dirinya akan mampu mengambil setiap pelajaran maupun hikmah dari segala yang dialami dan yang berhubungan langsung dengan dirinya. Di mana dia tahu hakikat

terciptanya dirinya, tujuan, peran dan kewajibannya. Sehingga ketika ia telah sangat kenal dengan dirinya, maka segala potensi baik sebagai manusia paripurna (*ahsan al-Takwim*) pun juga akan terealisasikan (Farida & Meutia, 2011).

Frankl selama menjadi tahanan, ia mengamati setiap orang yang ditemuinya. Karakter *swine* dan *saint* menjadikannya menemukan makna peran dan tanggung jawab sebagai sesama tahanan. Manusia sebagai *saint* dijelaskan Frankl sebagai seorang penolong bagi sesama tahanan yang dalam keadaan kritis hingga kematiannya. Karakter ini dalam kajian tasawuf disebut sebagai kesalehan sosial. di mana seseorang diharuskan untuk saling berbuat baik kepada sesama atau perilaku yang mempedulikan nilai-nilai social (Ulum et al., 2020). *Term habl min al-Nas* adalah yang sering di sebut-sebut menjadi realisasi kesalehan sosial. Pada nyatanya memang sikap dan perilaku menjadi indikasi kebersihan hati seorang muslim. Sebagaimana dalam psikologi sendiri yang diartikan

sebagai ilmu jiwa yang ternyata dalam ejawantahnya adalah mempelajari setiap perilaku manusia (Saleh & Achiruddin, 2018).

Hal ini telah diterapkan dalam studi kasus di PP. Al-Syifa, di mana setiap orang dipergaulkan dengan yang lain, kesadaran akan dunia sosial dilakukan kembali oleh para psikoterapis pada santri yang memang sudah pada tahap tertentu. Terapi model ini ternyata dapat menyadarkan kembali pada jiwa santri yang beberapa waktu kalut dalam depresi. Pada prosesnya, santri perlahan mengalami kebermaknaan serta terangsang kesadarannya melalui proses pemaknaan kehidupan sosial yang dirasakan. Melalui proses ini, psikoterapis menanamkan perilaku positif (*akhlak al-Karimah*) kepada santri sebagai bekal dan pondasi kehidupan pasca sakit. Proses ini juga dilakukan dengan penanaman melalui pengajian, di mana psikoterapis juga merangsang akan perilaku dengan mendasarkan Nabi Muhammad sebagai *role model* dalam hidup. Sebagaimana dalam Tasawuf sendiri yang selalu

mendasarkan ajaran pada perilaku Nabi, memberikan tekanan setiap penganutnya untuk menjadi manusia sebaik-baiknya (Hawa & Said, 1998).

Teknik derefleksi yang digaungkan dalam logoterapi serta implementasinya di PP Al-Syifa menjadikan seseorang dapat menemukan dirinya kembali melalui kegiatan positif yang diberikan oleh psikoterapis. Hal ini semata-mata berfungsi mengalihkan perhatian santri dari mengingat peristiwa destruktif yang dialaminya. Peristiwa ini tentulah amat mengganggu, secara subjektifitasnya, maka dapat dikategorikan hal negatif bagi dirinya. Sehingga diperlukan kegiatan positif untuk mengalihkannya. Metode penyembuhan model ini sangat identik dengan metode tasawuf al-Ghazali dengan teori *takhalli* (mengosongkan diri dari akhlak yang buruk), *tahhalli* (menghiasi dengan akhlak terpuji) dan *tajalli* (terbukanya hijab) (Irham & Iqbal, 2013).

Dalam sejarah tasawuf, ditemukan pengkategorian yang disebut sebagai tasawuf sunni, di mana para pengikutnya mengklaim bahwa ajarannya didasarkan pada doktrin *ahl al-sunnat wa al-jama'at* dengan bersumber al-Qur'an dan al-Sunnah, serta mengaitkan keadaan dan tingkat rohaniah mereka dengan keduanya, yang oleh J.Spencer Trimingham disebut *ethical mysticism*. Tujuan dari aliran tasawuf ini ialah penyucian jiwa dan pembinaan moral, dengan selalu melakukan introspeksi diri (*mahasabah*). Ahli sejarah mengatakan bahwa model tasawuf ini digagas oleh Abu Harits al-Muhasibi (Anshori & Afif, 2016).

Aqib dalam bukunya "Inabah" menyinggung kesadaran diri bagi penderita kejiwaan. Dalam penjelasannya, metode sufistik menjadi sebuah jalan yang efektif untuk memulihkan jiwa penderita. Penelitiannya di Tarekat *Qadiriyyah wa Naqsyabandiyyah*, ia memaparkan metode kesadaran diri melalui dzikir dan berbagai amalan tarekat (Aqib, 2012). Telah masyhur

di kalangan muslim Indonesia, bahwa tarekat ini memiliki suatu amalan yang dengannya para pengamal membersihkan jiwa. Dzikir ini sering disebut dengan dzikir *lathaif*, di mana pengamal menfokuskan pada satu titik dzikir—sesuai dengan tingkatannya—dari tujuh tingkatan dengan melafadzkan *nafi itsabt* dan *ismu dzat*. Dan setiap tingkatan dzikir disesuaikan dengan tingkatan jiwa individu yang dipandu oleh seorang *mursyid*. Selain itu dalam merangsang kesembuhan, mursyid juga mengajarkan latihan-latihan jiwa dalam bentuk *riyadhoh* dan *mujahadah* (Badrudin, 2015). Hampir sama dengan dzikir yang dilaksanakan di PP Al-Syifa, hanya saja dalam bentuk dan formula yang dibentuk oleh Kyai atau psikoterapis—sebagaimana dijelaskan di atas.

Jika dikomparasikan dengan metode logoterapi, maka dzikir ini telah mencakup dua teknik penyembuhan yang dilakukan oleh psikoterapis PP. Al-Syifa. Di mana dengan melakukan dzikir, seseorang telah mengalihkan segala pikiran

yang mendistruksi sehingga dapat mengerjakan aktivitas yang lebih bermanfaat. Hingga kesadaran akan hidup dengan melakukan aktivitas bermanfaat menjadikannya memiliki harapan lebih untuk hidupnya (*the will to meaning*) pascasakit. Dengan dzikir ini juga, telah mengcover teknik bimbingan rohani dalam logoterapi. Di mana penderita dikenalkan pada religiusitas lengkap dengan spiritualitasnya. Dari jiwanya yang masih tingkat rendah, dengan teknik ini akan semakin meningkat dengan harapan-harapan pada Tuhan untuk menjadi makhluk yang lebih bermakna, sesuai dengan tujuan penciptaannya. Hanya saja metode dzikir di PP Al-Syifa melalui tahlil, shalawat, memang nampak berbeda secara formil, namun tidak substansial (Khoirudin & Ahmad, 2021).

Dalam tasawuf yang terlembaga—tarekat—terdapat metode dalam penerimaan diri sebagaimana proses dalam logoterapi. Dalam tarekat, pengikut dilatih untuk memiliki sifat-sifat dan

kondisi hati (*ahwal*) seperti sabar, tawakal, ridho. Dengan hadirnya sifat ini, seseorang akan mampu bersikap untuk menghadapi kehidupannya yang lengkap dengan susah-senang. Pada akhirnya ia tidak akan kalut dalam kesedihan ketika kesusahan menyimpannya (Bahri & Zainul, 2005).

Dalam kajian tarekat Naqsyabandiyyah juga dikenal dengan sebutan *Tazkiyatun Nafs* *Tazkiyatun Nafs* yang diartikan sebagai penyucian diri dengan berbagai keutamaan dan perilaku indah, menjalankan akhlak terpuji seperti sabar, *qona'ah*, *zuhud*, gemar belajar, mencintai kebersihan, menghormati kaum dewasa, menyayangi kaum muda, orang lemah dan orang sakit, serta menyantuni semua makhluk Allah. Perilaku yang termasuk di dalamnya adalah bersikap rendah hati, tidak berpenampilan mewah dalam pergaulan sehari-hari, mendoakan orang bersin, menyebarkan salam, memperlihatkan mimik muka yang ramah, mengunjungi orang yang tertimpa musibah, dan mencintai keadilan (Sutejo, 2016).

IV Kesimpulan

Logoterapi yang diaplikasikan di PP. Al-Syifa merupakan metode terapi gangguan jiwa dengan mengintergrasikan metode sufistik di dalamnya. Hal ini dapat terlihat pada teknik yang pertama derefleksi yang identik dengan metode *takhalli* dan *tahalli*. Adalah dengan menghindari simtom kejiwaan atau mengosongkan diri dari aktivitas yang dapat mempengaruhi jiwa yang semakin memburuk dengan aktivitas yang memulihkan jiwa sesuai dengan potensi yang ia miliki sehingga dapat menemukan diri mereka kembali. Kedua, bimbingan rohani yang memang didalamnya dilakukan dengan mengajak santri melakukan dzikir melalui pembelajaran shalat, mengaji, shalawatan hingga ruqyah. Di mana di dalamnya psikoterapis berusaha menstimulus kebersihan jiwa para santri untuk menjadi semakin meningkat lebih baik dan meraih kesembuhan.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, & Bakran, H. (2008). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Al-Manar.
- Ad-Dumaiji, A. B. U. (2015). *Tawakal bergantung sepenuhnya kepada Allah*. Jakarta: Pustaka Al-Inabah
- Al-Ghazali. (2001). *Kimiyā al-Sa'ādah*. Zaman.
- Anshori, & Afif, M. (2016). *Dimensi-dimensi Tasawuf*. Teams Barokah.
- Aqib, D. K. (2012). *Inabah: Jalan Kembali dari Narkoba, Stres dan Kehampaan Jiwa*. PT. Bina Ilmu Surabaya.
- Arifka. (2017). *Konsep Tawakal dalam Perspektif M. Quraish Shihab (Kajian Tafsir Tarbawi)*. UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Badrudin. (2015). *Pengantar Ilmu Tasawuf*. A-Empat.
- Bahri, & Zainul, M. (2005). *Menembus Tirai Kesendirian-Nya: Mengurai Maqamat dan Ahwal dalam Tradisi Sufi*. Prenada.
- Bastaman, H. . (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. PT RajaGrafindo Persada.
- Diniarti, & Sri, N. K. (2017). *Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna*. UNUD.
- Farida, & Meutia. (2011). *Perkembangan Pemikiran Tasawuf dan Implementasinya di Era Modern*. *Substantia*, 12.
- Frankl, & E, V. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemahaman Eksistensi*. Kreasi Wacana.
- Frankl, & E, V. (2018). *Man's Search For Meaning*. Media Utama.
- Fridayanti. (2013). *Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi*. *Psikologika*, 18.
- Hawa, & Said. (1998). *Menyucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin al-Ghazali*. Robbani Press.
- HB, A. A. (2021). *Akhlaq Tasawuf: Sebuah Pengantar*. K-Media.
- Irham, & Iqbal, M. (2013). *Membangun Moral Bangsa Melalui Akhlak Tasawuf, Ciputat*. Pustaka Al-Ihsan.
- Khoirudin, & Ahmad. (2021). *Menemukan Makna Hidup: Model Aplikasi Logoterapi Pada Penderita Kejiwaan di PP.Asy-Syifa*. Jejak Publisher.
- Koeswara. (1992). *Logoterapi: Psikoerapi Victor Frankl*. Kanisius.
- Munawir, & Dkk. (2012). *Sabilus Salikin: Jalan Para Salik, Ensiklopedi Thariqah/Tasawuf*. PP. Ngalah.
- Naisaban, & Ladislaus. (2004). *Para psikolog Terkemuka Dunia*. PT. Grasindo.
- Purwanto, & Yedi. (2008). *Seni Terapi Air. Socioteknologi*, 7.
- Rakhmat, & Jalaludin. (2002). *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Mizan.
- Rakhmat, & Jalaludin. (2004). *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Mizan.

- Rochim, & Ifa. (2009). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Santriwati Muallimin Pondok Pesantren Al-Mukmin Sukoharjo*. Skripsi-IAIN.
- Rochmawati, Heppy, D., & Dkk. (2013). *Pengaruh Logoterapi Terhadap Konsep Diri dan Kemauan Mmemaknai Hidup Pada Narapidanan Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang, The Association of Indonesian Nurse Education Center*. UNISSULA.
- Saleh, & Achiruddin, A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Aksara Timur.
- Sari, Dan, S. P., & Wijianti, D. Y. (2014). Keperawatan Spiritualitas Pada Pasien Skizofrenia. *Ners*, 9.
- Sari, Manja, N., & Dkk. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria di Yogyakarta. *Spirits*, 3.
- Sunandar, & Riyan, D. (2016). *Konsep Kebermaknaan Hidup (Meaning of life) Pengamal Thoriqoh (Studi Kasus Pada Pengamal Thoriqoh Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad, KarangBesuki, Sukun, Malang)*. Skripsi-UIN.
- Sutejo. (2016). *Teori Dasar Tasawuf Islam*. Elso Pro.
- Suyadi. (2012). Logoterapi, Sebuah Upaya Pengembangan Spiritualitas dan Makna Hidup dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Pendidikan Islam*, 1.
- Syukur, & Amin, M. (2012). *Sufi Healing: Terapi Dengan Metode Tasawuf*. Erlangga.
- Ukus, Vera, & Dkk. (2015). Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. *Keperawatan*, 3.
- Ulum, Raudatul, & Dkk. (2020). *Indeks Kesalehan Sosial 2019*. Litbangdiklat Press.