

# Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Hisan Mursalin

Sekolah Tinggi Ilmu Bahasa Arab Ar Raayah, Indonesia

✉ [hisanmursalin@arraayah.ac.id](mailto:hisanmursalin@arraayah.ac.id)

Submitted: 09-06-2024

Revised: 24-06-2024

Accepted: 01-07-2024

Copyright holder:

© Mursalin, H. (2024).

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Masyarakat

**How to cite:** Mursalin, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, 8(1). <https://doi.org/10.19109/smxnp693>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/>

E-ISSN:

2621-8283

## ABSTRACT:

*In this complex era, psychological and emotional challenges are increasing. Psychotherapy has become a commonly used way to help individuals overcome these problems, but in a society that leans more toward a secular outlook, the spiritual aspect is often overlooked. So it is necessary to know the principles of Sufism from an Islamic perspective in the practice of psychotherapy, with the hope of improving the mental well-being of Muslim individuals. This research aims to explore the implementation of an integrative approach between Sufism and psychotherapy in the context of understanding Islamic values in order to improve the mental well-being of Muslim individuals. Apart from that, the aim of this research is to examine the main objectives of Sufism which is based on the Koran and Sunnah. This research applies qualitative methods using a literature study approach and descriptive analysis techniques. Mental and mental disorders are often caused by being too attached to the material world, and the Koran recommends that Muslims always remember Allah to achieve peace of mind. The Koran is an effective way to heal sick souls and mental disorders. Sufism as a form of spiritual medicine in Islam, is seen as a way to overcome mental and mental disorders. Even though Sufism is not included in the official teachings of Ahlu Sunnah Wal Jamaah, it is still considered part of Islam and uses the Al-Quran and As-Sunnah as references in treatment.*

**KEYWORDS:** Al-Qur'an and Sunnah; Psychotherapy; Sufism

## PENDAHULUAN

Dalam konteks kehidupan modern yang semakin kompleks, tantangan psikologis dan emosional yang dihadapi oleh setiap individu semakin meningkat. Psikoterapi, sebagai pendekatan yang berfokus pada kesejahteraan mental, telah menjadi metode yang umum digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah-masalah ini. Namun, dalam masyarakat yang didominasi oleh nilai-nilai sekuler, kebutuhan akan pendekatan psikoterapi yang mencakup dimensi spiritual sering diabaikan.

Meskipun ada literatur yang membahas hubungan antara psikologi modern dan spiritualitas, masih kurangnya literatur yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara Tasawuf dan psikoterapi dalam konteks nilai-nilai Islam. Maka, penelitian ini akan mengisi kekosongan tersebut dengan menyelidiki bagaimana prinsip-prinsip Tasawuf dalam Islam dapat diintegrasikan ke dalam praktik psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu Muslim.

Penelitian ini merumuskan masalah tentang bagaimana mengimplementasikan pendekatan integratif antara tasawuf dan psikoterapi secara efektif dalam konteks pemahaman nilai-nilai Islam untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu Muslim. Tujuan utama dari ilmu tasawuf adalah membersihkan jiwa dan hati individu dari perbuatan buruk yang dapat menjauhkan diri dari Allah

SWT, dengan implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, psikoterapi dapat diterapkan dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam, sehingga mampu menjadi solusi dalam mengatasi konflik batin dan masalah individu Muslim berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai integrasi antara tasawuf dan psikoterapi sebagai alternatif pengobatan kejiwaan bagi individu Muslim. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi cara implementasi pendekatan integratif antara tasawuf dan psikoterapi secara efektif dalam konteks pemahaman nilai-nilai Islam guna meningkatkan kesejahteraan mental individu Muslim. Serta memahami tujuan utama dari ilmu tasawuf, yaitu membersihkan jiwa dan hati individu dari perbuatan buruk yang dapat menjauhkan diri dari Allah SWT, serta mengeksplorasi implikasinya terhadap kesehatan mental individu Muslim dan memahami bagaimana tasawuf, yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah, bisa dijadikan solusi dalam berbagai konflik batin dan masalah individu, serta mengidentifikasi mekanisme yang mendasari keterkaitan antara tasawuf dan kesehatan mental dalam konteks masyarakat Muslim.

Dengan memahami konsep-konsep spiritualitas Islam yang mendalam dan menggunakan teknik-teknik psikoterapi yang relevan, diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berguna bagi seluruh yang membutuhkan potensi integrasi ini. Serta dengan memahami persamaan antara konsep-konsep tasawuf dan prinsip-prinsip psikoterapi, diharapkan dapat dikembangkan pendekatan terapeutik yang berakar pada nilai-nilai Islam serta relevan dan efektif dalam membantu individu Muslim mengatasi tantangan kesehatan mental mereka.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diana (2023) yang merupakan mahasiswa dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dalam penelitiannya yang berjudul Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern. Penelitiannya mengungkapkan bahwa tasawuf dan psikologi memiliki pandangan yang tidak sama dalam memahami konsep manusia. Psikologi melihat manusia dari segi fisik dan mental, sementara tasawuf melihat manusia sebagai entitas yang lebih kompleks, melibatkan hati, ruh, dan aspek lainnya. Meskipun demikian, perbedaan ini tidak menghalangi adanya kesamaan antara tasawuf dan psikologi, yaitu dalam pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental. Kesehatan mental dalam Islam sebenarnya merupakan bagian dari tazkiyatun nafs. Orang yang dianggap memiliki kesehatan mental adalah mereka yang tidak terganggu oleh gangguan mental dalam dirinya. Kesehatan mental yang baik dapat dicapai dengan menerapkan ajaran tasawuf dengan tepat. Dibidang tasawuf, ditemukant beragam cara terapi untuk kesehatan jiwa, salah satunya adalah melalui konsep maqamat.

Maqamat dalam tasawuf dapat digunakan sebagai landasan untuk menyembuhkan banyak penyakit, terutama yang bersifat mental, dan juga dapat digunakan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik. Tasawuf berperan dalam usaha penyembuhan dengan menerapkan amaliah tasawuf seperti menerima dengan ikhlas semua takdir, menjaga kesabaran dalam menghadapi segala masalah, serta mengamalkan sikap hidup sederhana (tidak mementingkan kemewahan). Ajaran tasawuf yang meningkatkan moralitas dapat mendorong individu untuk merawat kebutuhan spiritualnya.

Dengan jiwa yang bersih dan segar, seseorang dapat mencapai kesehatan jiwa, stabilitas mental, harmoni diri, serta menjaga kesehatan hatinya (Diana, 2023). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sebelumnya fokus pada nilai-nilai tasawuf di era modern sedangkan penelitian ini membahas tentang tasawuf dan psycoterapy dalam islam.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik analisis deskriptif melalui studi kepustakaan. Metode kualitatif studi pustaka merupakan pendekatan yang mengutamakan analisis terhadap literatur yang relevan dengan topik penelitian tanpa melibatkan pengumpulan data langsung dari partisipan. Dalam metode ini, peneliti melakukan tinjauan menyeluruh terhadap berbagai sumber informasi seperti buku, artikel jurnal, laporan riset, dan dokumentasi lainnya yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif studi pustaka, peneliti dapat mendapatkan pengetahuan yang luas mengenai topik penelitian tanpa harus mengumpulkan data langsung dari partisipan. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk menjelajahi berbagai perspektif dan teori yang relevan dengan topik penelitian, sehingga dapat memberikan wawasan yang kaya serta komprehensif (Adlini et al., 2022).

Pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggali data berdasarkan fokus penelitian dan mendeskripsikan proposisi secara konstruktif dan terpadu dari teks ajar Adiluhung karya Raden Mas Panji Sosrokartono. Peneliti memadukan penyelidikan tersebut dengan beberapa argumentasi para filosof Jawa yang mengkaji ajaran tersebut. Mereka adalah masyarakat Sosrokartanan dan ahli konseling. Pokok-pokok penelitian ini berkaitan dengan teks pengajaran adiluhung karya Raden Mas Panji Sosrokartono. Dengan demikian, desain penelitiannya adalah kualitatif untuk menemukan makna dan struktur teknik hermeneutika untuk mengungkapkannya. Secara khusus penelitian ini menggunakan teknik hermeneutika elektif untuk menafsirkan suatu teks dan menentukan makna literal dengan prinsip penafsiran dan tradisi sastra. Teknik ini berlaku pada berbagai disiplin ilmu teologi untuk menemukan cakrawala penafsir dan penulis teks. Dengan demikian, penafsir dapat menciptakan penafsiran yang produktif dan menghubungkan paradigma sebelumnya dengan paradigma saat ini (Muslihati et al., 2017).

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti memposisikan dirinya sebagai instrumen utama yang mempunyai andil penuh sebagai penafsir dalam memberi makna dan struktur utuh terhadap realitas dalam hal ini adalah tasawuf dan Psycoterapy Islam

### **Alur Penelitian**

Langkah pertama dalam metode ini adalah menentukan topik penelitian yang jelas dan relevan dengan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti akan melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik yang diteliti. Proses pencarian ini dilakukan di berbagai sumber informasi seperti database jurnal, perpustakaan digital, dan situs web akademik. Selanjutnya, peneliti akan menyaring literatur yang ditemukan untuk memilih sumber-sumber yang sesuai, otoritatif, dan bermutu tinggi. Literatur yang dipilih akan meliputi berbagai sudut pandang, teori, temuan penelitian, dan pendekatan metodologi yang terkait dengan topik penelitian (Mukhlis & Syahrul, 2023). Setelah mengumpulkan literatur yang cukup, peneliti akan melakukan pembacaan kritis terhadap setiap sumber yang dipilih.

Mereka akan mencatat temuan-temuan penting, konsep-konsep kunci, dan argumen-argumen yang muncul dari literatur tersebut. Selanjutnya, Peneliti akan menganalisis dan mensintesis literatur yang telah dikumpulkan. Mereka akan mencari pola-pola, tema-tema, dan hubungan-hubungan antar konsep yang muncul dari literatur tersebut. Analisis ini akan membantu peneliti memahami kompleksitas topik penelitian dan mengidentifikasi celah-celah yang memerlukan penelitian lebih lanjut (Supriyadi, 2016). Terakhir, peneliti akan menyusun laporan

penelitian yang merangkum hasil dari studi pustaka. Tahapan ini dilakukan peneliti dengan menghubungkan hasil rekonstruksi dengan interpretasi kehidupan, dan tahapan itu di gambarkan pada prisma flow dalam gambar 1.

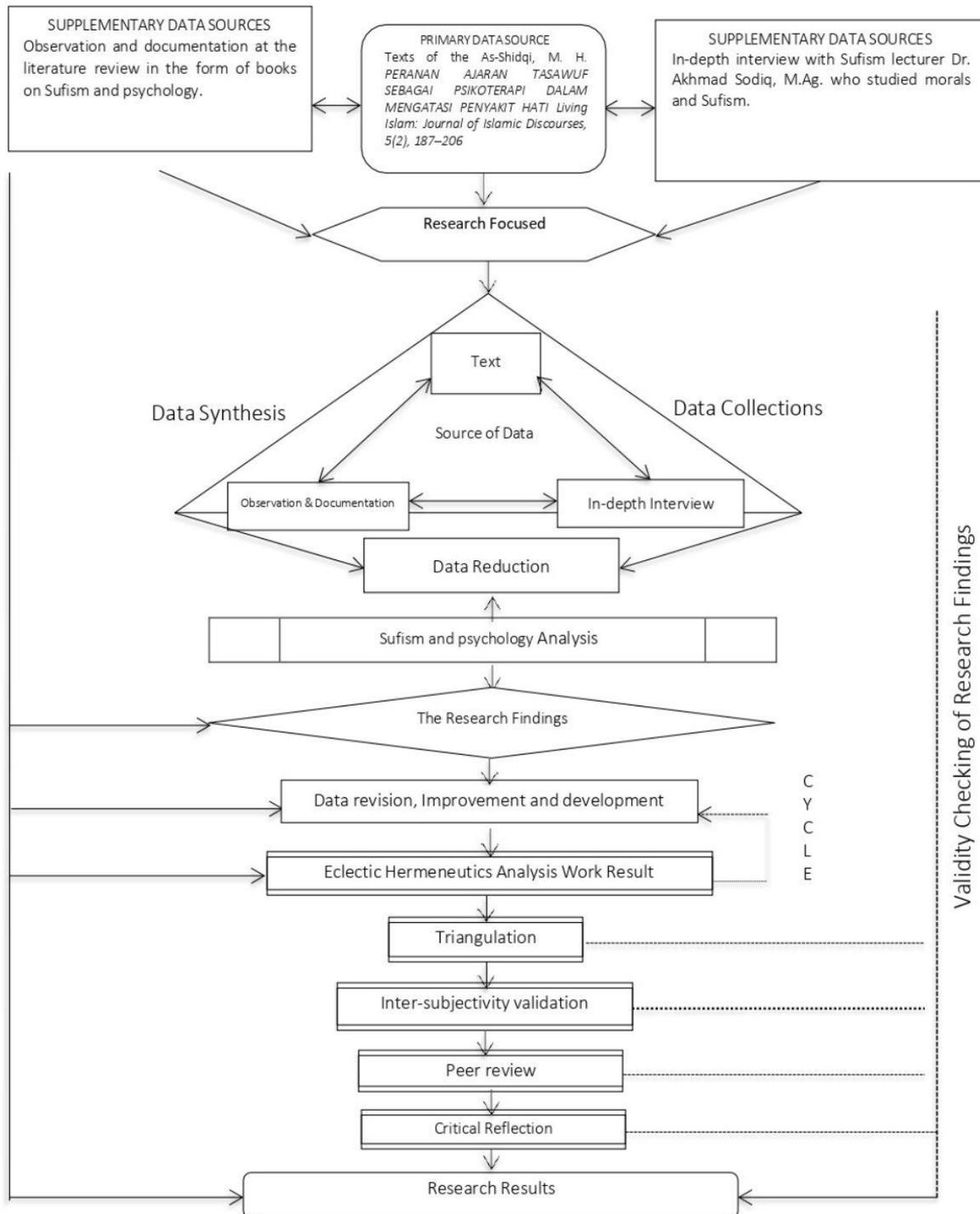


Figure 1. PRISMA Flow diagram for the Scoping Review

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Mengenal Tasawuf

Konsep tasawuf belum dikenal di zaman Rasulullah dan Khulafaur Rasyidin. Kata tasawuf muncul pertama kali pada zaman Abu Hasyim al-Kufy, setelah menambahkan kata al-Sufi dibelakang namanya pada abad ke-3 Hijriyah. Secara etimologi, para pakar memiliki pandangan yang berbeda mengenai asal usul kata tasawuf, pertama istilah *suffah* merujuk pada bagian depan Masjid Nabawi yang ditempati oleh beberapa kaum muhajirin, disebabkan oleh kesamaan kegiatan ahli tasawuf dengan praktik yang dilakukan oleh kaum tersebut, yaitu membuat diri semakin dekat dengan Allah SWT, serta menjalani kehidupan dengan sederhana. Kedua kata *Shaf* bermakna barisan. Sebagian pakar menganggap istilah ini merupakan asal istilah tasawuf karena seorang ahli tasawuf adalah individu ataupun kelompok yang mensucikan hati, dengan harapan mereka berada di barisan pertama di sisi Allah SWT. ketiga *Shafa* yaitu istilah yang bermakna suci, karena para ahli tasawuf berupaya mensucikan jiwa mereka agar dapat menjadikan diri mereka lebih dekat kepada Allah SWT. Keempat *Shufanah* yang merupakan nama sejenis pohon dengan keunikan mampu bertahan hidup di tengah gurun pasir. Keunikan dari pohon ini sebanding dengan tasawuf yang tetap teguh dalam keadaan yang penuh tantangan. Pada masa itu, umat muslim tergoda oleh materialisme dan kekuasaan, namun tasawuf tetap kokoh seperti pohon *shufanah* yang tumbuh di tengah gurun pasir yang kering. Kelima menurut Teoshofi, bahasa Yunani mengartikan tasawuf sebagai ilmu yang mencakup tentang ketuhanan, karena sering membahas mengenai hal tersebut. Keenam kata *shuf* memiliki arti bulu domba, karena pada awalnya, para ahli tasawuf mengenakan pakaian yang sederhana yang dibuat dari bulu (*wol*) atau kulit domba (Mashar, 2015).

Kemudian, tasawuf dari segi terminologi (istilah) juga dijelaskan dengan berbagai cara, dan dari berbagai perspektif diantaranya; Ma'ruf al Karkhi mengartikannya dengan memahami kebenaran dan meninggalkan segala sesuatu yang ada di tangan makhluk. Abu Bakar Al Kattani mengartikan tasawuf sebagai etika dan moral. Muhammad Amin Kurdi mengartikan tasawuf sebagai metode yang dengan menggunakannya, kita dapat mengetahui baik dan buruknya jiwa, membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak baik, dan menggantinya dengan sifat-sifat yang baik, Selain itu, metode ini juga membantu kita dalam melaksanakan suluk dan perjalanan menuju keridhaan Allah, serta meninggalkan larangan-Nya (Mukhlis & Syahrul, 2023).

Al-Ghazali mengatakan bahwa tasawuf adalah bentuk sikap tulus kepada Allah dan perilaku baik dalam berinteraksi dengan sesama manusia. Tasawuf memiliki dua aspek utama, yang Pertama adalah koneksi spiritual antara manusia dan Allah, serta hubungan interpersonal antara sesama manusia. Kedua, dasarnya adalah praktik akhlak yang baik. Koneksi dengan Allah berasal dari ketulusan hati, yang ditandai dengan mengabaikan ego dan kepentingan pribadi demi mematuhi kehendak-Nya. Sementara itu, hubungan dengan sesama manusia dibangun atas dasar etika yang baik, seperti memberikan prioritas pada kepentingan orang lain melebihi kepentingan diri sendiri, selama itu tidak melanggar prinsip-prinsip agama. Al-Ghazali berpendapat bahwa seseorang yang melanggar prinsip-prinsip agama tidak dapat disebut sebagai sufi (Deswita, 2014).

Menurutnya Seorang calon sufi harus melewati beberapa tingkatan. Pertama adalah taubat, yang meliputi tiga hal: ilmu, sikap, dan tindakan. Kedua adalah sabar. Ketiga, kefakiran. Ini berarti berupaya untuk menjauhkan diri dari sesuatu yang dibutuhkan. Dengan demikian, walaupun seorang calon sufi membutuhkan sesuatu, seperti makanan, namun makanan yang didapatkannya perlu diperiksa dengan teliti apakah makanan tersebut halal, haram, atau syubhat, keempat zuhud, pada situasi ini seorang calon sufi harus meninggalkan hal-hal yang berhubungan dengan dunia dan harus mengejar akhirat, kelima tawakkal, Keenam ma'rifat yaitu pengetahuan tentang peraturan-peraturan-Nya mengenai segala sesuatu (Zaini, 2016).

## **Sejarah Tasawuf**

Sebenarnya, kehidupan sufi telah tercermin dalam kehidupan Rasulullah SAW. Beliau hidup dengan sederhana, menghabiskan waktu untuk beribadah, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Saat malam tiba, beliau hanya sedikit beristirahat, lebih memilih untuk beribadah kepada Allah dengan banyak berdzikir kepada-Nya. Pada masa Sahabat, perkembangan tasawuf juga terjadi. Para sahabat mengikuti teladan kehidupan Rasulullah yang sederhana, di mana mereka hidup semata-mata untuk mengabdikan diri kepada Allah. Di masa Tabi'in, tasawuf juga mengalami perkembangan dengan ditandai oleh kehadiran ulama sufi yang berasal dari golongan tabi'in. Mereka merupakan murid-murid dari ulama sufi yang berasal dari golongan sahabat (Abdul, 2023). Amin Syukur dalam bukunya *Menggugat Tasawuf*, memaparkan perjalanan perkembangan tasawuf dari zaman ke zaman yaitu.

### *Masa Pembentukan*

Pada zaman awal Islam [Rasulullah dan khulafaur Rasyidin], kata tasawuf belum dikenal. Namun, hal ini tidak berarti praktik seperti puasa, zuhud, dan sedekah tidak dilakukan.

### *Masa Pengembangan*

Masa pengembangan ini terjadi antara abad ke-3 dan ke-4 H. Pada masa ini Syeikh Junaid al-Baghdadi mengokohkan ajaran tasawufnya dengan al-qur'an dan as-sunnah secara kuat, serta membangun dasar-dasar thariqah, metode belajar dan mengajar tasawuf, syeikh, mursyid, murid, dan murad. Pada masa ini muncul dua madzhab yang berseberangan, yaitu madzhab tasawuf Sunni (Al-Junaid) dan madzhab tasawuf Semi-Falsafi (Abu-Yazid dan Al-Hallaj).

### *Masa Konsolidasi*

Pada abad ke-5 Masehi, tasawuf Sunni mencapai puncak kejayaannya yang dipengaruhi oleh kesuksesan teologi Ahlu Sunnah wa al-Jama'ah yang dipimpin oleh Abu Hasan al-Asy'ari. Al-Asy'ari dengan tegas mengkritik teori Abu Yazid dan Al-Hallaj yang dianggapnya menyimpang dari prinsip-prinsip dan keyakinan Islam yang sejati. Ini adalah periode konsolidasi dan pemulihan tasawuf ke akarnya, yaitu al-qur'an dan al-hadis. Beberapa tokoh utama yang ikut berperan dalam madzhab ini termasuk Al-Qusyairi, Al-Harawi, dan Al-Ghazali.

### *Masa Falsafi*

Pada abad ke-6 dan ke-7 Hijriyah, dua hal penting muncul dalam sejarah tasawuf. Pertama, terjadi kebangkitan tasawuf semi-falsafi setelah berinteraksi dengan pemikiran filsafat berkembang menjadi tasawuf falasafi. Kedua, munculnya berbagai ordo dalam tasawuf, dikenal sebagai thariqah.

### *Masa Pemurnian*

Pada masa ini Ibn Taimiyah muncul dengan keberanian yang luar biasa dalam menyerang ajaran-ajaran yang dianggapnya menyimpang. Tujuannya adalah untuk mengembalikan tasawuf kepada sumber ajaran Islam yang sejati, yaitu al-qur'an dan as-sunnah.

## **Mengenal Psycoterapy**

*Therapy* yang berarti penyembuhan, maka dapat kita artikan psycoterapy sebagai pengobatan jiwa, tindakan pengobatan dengan menggunakan teknik psycoterapy adalah suatu cara yang umumnya melibatkan campur tangan psikis dengan pendekatan psikologis terhadap individu yang mengalami gangguan mental (Rahman & Ma'sum, 2022). Dalam sebuah buku yang berjudul *kamus dewan edisi keempat* di jelaskan maksud dari psikologi bahwa psikologi dapat mengatasi gangguan

mental dan sakit jiwa dengan memakai rumus dari ilmu psikologi. Proses penanganan pscoterapy sering dilakukan dengan pemantauan cara pikir pasien oleh ahli terapi (Ibrahim et al., 2022). Psikologi Islam bertujuan untuk menyembuhkan jiwa manusia secara spiritual, berdasarkan ajaran al-qur'an dan hadis. Ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis esensial berdasarkan pengalaman empiris dan pengetahuan terhadap berbagai aspek manusia (Musa & Sa'ari, 2019).

Salah satu Penyebab dari lambatnya perluasan ilmu psikologi adalah sikap psikolog, dimana diawal penemuan psikolog tidak terlalu memperhatikan ilmu keagamaan serta mereka tidak terlalu tertarik dengan itu, khususnya di Amerika tingkat kehidupan beragama sangat memprihatinkan di karenakan kurangnya donatur yang bersedia membantu untuk mengembangkan riset dalam konteks psikologi keagamaan, karena mereka menganggap bahwa riset ini tidak memberikan keuntungan bagi mereka. Ada pun di Indonesia untuk mata kuliah psikologi keagamaan belum di dukung pada fakultas psikologi. Demikian para ahli psikologi masih aktif dalam mengembangkan ilmu psikologi secara umum agar ketinggalan mereka bisa di kejar dengan efektif. Dengan adanya teori psikologi, para ahli sentiasa mengetahui kualitas keagamaan seseorang, bagaimana pasien mengamalkan sesuatu bisa dilihat dari perbuatannya buruk atau baik, kejujuran dan budi pekerti. Maka demikian ilmu psikologi perspektif islam menjadi sebuah wasilah untuk mengetahui gejala atau sikap keagamaan seseorang (Rosidi, 2019).

### **Sejarah Pscoterapy**

Wilhelm Wundt adalah penemu pertama klinik psikologi di Jerman. Dalam sebuah buku yang berjudul *A Brief History of Psychology* di katakan bahwa pscoterapy ini di temukan pada tahun 1879 M. Akan tetapi asas ilmu pscoterapy ini telah di temukan sejak awal peradaban sebelum masehi ,dan diantara ilmuan di bidang pscoterapy antara lain; Patanjali, aPadsambhava, Abu Bakar al-Razi, Ibn Sina, dan begitu juga Rumi (Rahayu, 2019). Psikoterapi bermula dari perhatian ilmuan- ilmuan yang telah meneliti tentang perkara agama untuk mengatasi masalah-masalah mental dan jiwa, ada pun dalam islam tentu saja asas -asas *psycoterapy* sudah ada sejak al-quran di turunkan, *kalamullah* adalah *kalam* yang sangat mulia penuh dengan keajaiban- keajaiban yang tak pernah di kira, salah satunya al-quran bisa menjadi *wasilah* untuk mengeluarkan jin dari tubuh seseorang yang kerasukan, dan juga obat-obat penyakit lainnya. Dalam sebuah hadist shahih di jelaskan yang artinya “sesungguhnya Allah menurunkan penyakit beserta obatnya, dan Dia jadikan setiap penyakit ada obatnya, maka berobatlah kalian, tetapi jangan berobat dengan yang haram” (HR.Abu Dawud) (Zein & Rajab, 2020).

### **Tasawuf Sebagai Pscoterapy Dalam Islam**

Beberapa bentuk masalah kejiwaan bisa mengandalkan pscoterapy tasawuf sebagai pengobatan alternative. Kebanyakan orang menyandarkan kalimat tasawuf dengan kejiwaan, pernyataan ini sangat masuk akal, karena memang tasawuf selalu membahas tentang kejiwaaan seseorang, tapi jiwa yang di maksud tentunya jiwa seorang muslim (Waslah, 2017). Tasawuf juga merupakan cara seseorang untuk mengenali dirinya sendiri, yakni mengenali sifat baik maupun buruk, maka dari itu ilmu agama tasawuf cukup relevan jika di kaitkan dengan tingkah laku seorang muslim.

Tujuan dari ilmu tasawuf adalah membersihkan jiwa dan hati dari perbuatan-perbuatan yang buruk, dan dari perbuatan-perbuatan yang menjauhkan diri dari Allah SWT. Dengan demikian ilmu tasawuf menjadi penawar dari konflik batin dan sebagai penenang jiwa alami (Aziz & Saputra, 2022). Tasawuf sebagai pscoterapy memiliki keutamaan sangat penting, sebagaimana tasawuf menjadi salah satu solusi dari masalah-masalah individu yang disebabkan oleh berbagai hal, tasawuf yang berlandaskan al-quran dan as-sunnah menyediakan patologi psikologis, dan pastinya dua hal ini

sangat berkaitan satu sama lain dan sangat relevan menjadi pengobatan alternative kejiwaan (Rahayu, 2019).

Ibn Qoyyim mengemukakan bahwa kondisi psikologis seseorang dapat terganggu karena dua faktor. Faktor pertama adalah internal, yang mencerminkan perilaku yang deviatif yang didorong oleh keinginan duniawi. Faktor kedua adalah eksternal, yang terjadi ketika seseorang terpengaruh oleh godaan setan (Maslahat, 2019). Maka untuk menjauhi hal-hal ini perlu untuk melakukan tazkiyatun nafs. Metode tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qoyyim al-Jauzy ada tiga, yang pertama ilmu, karena Pengetahuan adalah penentu yang memisahkan antara keraguan dan keyakinan. Yang kedua tazakkur, artinya memberikan representasi dari sesuatu yang diingat berdasarkan pengetahuan yang tersimpan di dalam hati. Yang ketiga riyadhah, Riyadhah dalam konteks ini adalah salah satu bentuk pengabdian ummat muslim yang sepenuhnya mendedikasikan diri mereka untuk beribadah hanya kepada Allah (Fathuddin & Amir, 2016).

Tujuan lain dari tasawuf sebagai *psycoterapy* adalah untuk menstabilkan jiwa dengan cara menjauhi maksiat yang dimurkai Allah dan menjadikan akhirat tujuan hidup dan tidak mengejar dunia. Kunci kesuksesan adalah jiwa yang bersih, baik dari hasad dengki dan dendam (R. A. Putri, 2022). Tasawuf juga menjawab masalah – masalah psikis dengan mengarahkan individu agar hidup tenang dan bahagia, yaitu dengan menjaga kesehatan mental dan fisik, dengan begitu masalah-masalah internal dapat di hindari (Waslah, 2017). Dalam sistem *psycoterapy* Islam tidak hanya mengobati individu yang mengalami gangguan mental, psikis, dan social saja, tetapi juga untuk mengobati individu yang mengalami gangguan akhlak dan spiritual (Mukhlis & Syahrul, 2023). Jika pengobatan gangguan jiwa didasari pada perspektif al-qur'an dengan menggunakan ayat-ayat yang penuh dengan keajaiban maka hal ini menjadi sala satu mukjizat al-qur'an dan menjadi bukti bahwa manusia makhluk Allah dan Al- quran kalamullah (Farial & Handayani, 2022).

Mental yang sehat selalu berkaitan dengan adab dan akhlak individu yang mana menunjukkan perilaku yang toleransi terhadap sesama individu, mudah memaafkan, ringan tangan, dan tidak suka mengganggu hidup orang lain, dan selalu menjaga hubungannya dengan Rabbnya agar imannya semakin tinggi. Ketika tingkat keimanan seseorang tinggi maka itu akan membantu dalam menunjukkan sikap keberagamaan yang baik, dan yang terlihat bukan hanya sekedar tuntutan ibadah tetapi juga akhlak mulia yang disebabkan iman yang jujur (Setiawan et al., 2022).

Menurut Al Ghozali, jiwa manusia terbagi menjadi tiga tingkatan. Pertama, jiwa yang memerintah atau an-nafs al-'amarah, jiwa pada tingkat ini merupakan jiwa yang belum diarahkan dan dibersihkan karena pada hakikatnya jiwa manusia selalu condong pada hal-hal yang buruk. Kedua, jiwa penuh penyesalan atau an-nafs al-lawwamah. Secara Bahasa, kata al-lawwamah berarti mencela. Jiwa pada tingkat ini adalah jiwa yang menyadari kesalahan-kesalahan dan mencela diri sendiri.

Tingkat jiwa ini merupakan permulaan tingkat rohani karena pada tingkat ini terjadi sebuah proses kembali kepada Tuhan dan proses penghapusan dosa. Jadi, pada tingkat ini terdapat proses dalam mencari Tuhan, di mana ada sesuatu yang menginginkan kecocokan antara hati mereka dengan apa yang mereka dapatkan. Ketiga, jiwa yang tenang atau an-nafs al-mutmainnah adalah jiwa yang mendapatkan ketenangan dan ketentraman karena Allah. Untuk memperkuat teorinya, Al Ghozali menyebutkan ayat Al Quran “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” Karakter jiwa ini akan menemukan ketenangan dan ketentraman jika terhindar dari godaan-godaan yang menggangukannya. (Ghozali, 2019) Dalam surat Yusuf Allah berfirman:

﴿ وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

“Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang”.

Dalam Al-Quran disebutkan bahwa jiwa manusia selalu mendorong pada kejahatan dan kemaksiatan, kecuali jiwa yang diberi rahmat. Jiwa manusia yang tidak dilatih dan diarahkan dapat menyebabkan sakit mental dan membuat manusia tidak bahagia. Dalam hal ini, agama memiliki peran yang sangat penting karena manusia disebut homo religious yaitu manusia tidak bisa lepas dari agama sehingga agama berkaitan erat dengan kondisi psikis manusia. Upaya yang dapat dilakukan untuk melatih jiwa adalah dengan tasawuf atau tazkiyatun nafs. Menurut Muhammad Haikal, hakikat tasawuf adalah metode mensucikan diri dan hati atau tazkiyatun nafs agar terhindar dari sifat-sifat tercela dan tidak disukai Allah subhnanu wata'ala untuk mendekatkan diri kepada-Nya (As-Shidqi, 2022). Dalam menyelesaikan permasalahan psikologis, tasawuf mengajarkan bagaimana menjalani hidup bahagia. Hidup bahagia berarti menjalani hidup sehat baik lahir maupun batin. Hidup bahagia tidak akan pernah menimbulkan konflik batin. Karena kebahagiaan yang diciptakan sepenuhnya membuang semua pikiran batin.

Beberapa ulama salaf telah menjelaskan konsep tazkiyatun nafs untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan. Ibnu Qayyim menjelaskan tiga tahap yang harus dilalui. Tahap pertama adalah musyarathah, di mana manusia diharapkan menjaga ketujuh indera yang diberikan oleh Allah, karena indera tersebut seperti mesin yang harus diperhatikan dengan seksama. Tahap kedua adalah muraqabah, yang membuat manusia lebih waspada terhadap dirinya sendiri. Jika merasa ada kesalahan, segera perbaiki, dan jika ada kekurangan, tingkatkan. Setelah terbiasa dengan muraqabah, langkah selanjutnya adalah muhasabah atau tafakkur. Menurut Malik Badri, tafakkur adalah aktivitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi, dan spiritual. Tujuan dari tafakkur adalah merenung secara mendalam tentang Allah SWT dan ciptaan-Nya. (Arroisi et al., 2021)

Metode tazkiyyah al-nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah yang dijelaskan oleh Muhammad Habib Fathuddin dan Fachrurrazi Amir dalam jurnal ta'dibi tahun 2016, terdiri dari beberapa langkah yang harus dilakukan dalam proses tazkiyyah al-nafs. Pertama, Ilmu. Orang yang berilmu akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT. Menuntut ilmu merupakan jalan menuju surga, termasuk perjalanan di atas shirat dan peristiwa yang mengiringinya (Arroisi et al., 2021). Kedua, Tadzakkur. Tadzakkur adalah bentuk dzikir yang berarti mengingat sesuatu dengan pengetahuan dalam hati. Proses ini dilakukan bertahap dan perlahan, membantu penyucian jiwa melalui ibadah yang istiqomah, sehingga membentuk akhlak yang baik dan sifat terpuji. Ketiga, Riyadhah. Riyadhah adalah proses tazkiyah al-nafs, di mana seseorang beribadah kepada Allah untuk mengendalikan nafsunya. Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyah, dengan mengenal Allah dan hak-hak-Nya, kebaikan akan terasa kecil, dan kesabaran menjadi kunci utama dalam keimanan (Amaliya & Soleh, 2024). Sedangkan menurut Ibnu Taimiyah konsep tazkiyatun nafs yaitu dengan menggunakan beberapa amalan untuk menyucikan jiwa, seperti ikhlas, syukur, bertawakkal, taubat (Riko, 2023).

Pertama, Taubat. Menurut pandangan Ibnu Taimiyah, taubat adalah langkah pertama dalam proses penyucian jiwa. Ajaran beliau tentang taubat mendorong individu yang berdosa untuk meninggalkan tindakan dosa dan menggantikannya dengan amal kebajikan. Beliau menegaskan bahwa taubat yang sempurna adalah dengan melakukan amal kebajikan. (Rochman, 1970) Dalam konteks kalangan sufi, taubat memiliki makna memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan dengan sungguh-sungguh, serta berjanji untuk tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut. Selain

itu, taubat juga melibatkan melakukan amal kebajikan sebagai bentuk pengganti dari perbuatan dosa yang telah dilakukan (Hakim, 2023).

Kedua, Ikhlas adalah esensi kesucian hati dalam beribadah atau beramal untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ini mencerminkan motivasi batin yang murni untuk beribadah kepada-Nya, membersihkan hati dari segala kecenderungan yang tidak mengarah kepada-Nya. Ikhlas melambangkan ketulusan niat yang semata-mata karena Allah. Sifat ikhlas terlihat ketika seseorang melakukan perbuatan dengan dorongan niat yang tulus untuk berbakti kepada Allah, sesuai dengan hukum syariah. Kualitas ini selalu tercermin dalam pikiran dan tindakan seseorang.

Dalam pandangan ilmu tasawuf, ikhlas memiliki tingkatan-tingkatan tersendiri. Pertama, Ikhlas Awam, yaitu beribadah kepada Allah karena dilandasi perasaan takut terhadap siksa Allah dan masih mengharapkan pahala. Kedua, Ikhlas Khawas, yaitu beribadah kepada Allah karena didorong dengan harapan supaya menjadi orang yang dekat dengan Allah, dan dengan kedekatannya kelak ia mendapatkan sesuatu dari Allah SWT. Ketiga, Ikhlas Khawas yaitu beribadah kepada Allah karena atas kesadaran yang mendalam bahwa segala sesuatu yang ada adalah milik Allah dan hanya Allah-lah Tuhan yang sebenar-benarnya (Taufiqurrahman, 2019).

Ketiga, sabar dan syukur. Sabar adalah sikap menahan diri dalam menghadapi kegelisahan. Menurut al-Jauhari, sabar berarti menahan jiwa ketika sedang dalam keadaan gelisah. Sementara itu, menurut al-Ghazali, sabar adalah ketahanan terhadap dorongan untuk melawan nafsu, jika mampu mempertahankannya maka seseorang akan memenangkan agama Allah dan termasuk dalam golongan orang-orang yang sabar (al-sabirin). Namun, jika seseorang kalah dalam menghadapi dorongan tersebut, maka dia akan masuk dalam golongan setan (Misbachul, 2019). Maka Kesabaran merupakan kunci utama dalam proses penyembuhan. Saat menghadapi cobaan berupa penyakit, kesabaran dapat menjadi senjata ampuh untuk melawan serangan penyakit tersebut.

Sedangkan syukur adalah bersyukur adalah kunci kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Dengan bersyukur, seseorang dapat mengekspresikan rasa terima kasihnya kepada Allah Swt melalui hati yang penuh iman, ucapan pujian, dan amal ibadah yang dilakukan dengan penuh ketaatan. Bersyukur juga membantu kita untuk selalu mengingat dan mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Dengan demikian, kita tidak akan merasa kekurangan atau tidak puas dengan apa yang kita miliki. Bersyukur juga dapat membantu menghilangkan perasaan dengki dan iri hati dalam hati kita (As-Shidqi, 2022).

Keempat, Tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Zaman ini seringkali disoroti oleh banyak individu yang mengalami ketidakstabilan mental atau gangguan jiwa, yang disebabkan oleh kecenderungan untuk terlalu memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu ditakuti. Namun, kita seharusnya menyadari bahwa kita memiliki kemampuan untuk menyerahkan segala urusan dan diri kita kepada Allah. Dengan menyerahkan segalanya kepada-Nya dan memegang keyakinan yang kuat bahwa Allah tidak akan menghendaki yang buruk bagi hamba-Nya, kita dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan yang sesungguhnya. Dalam meniti kehidupan ini, berhusnudzon kepada Allah terhadap segala takdir-Nya menjadi kunci untuk menjaga ketenangan dan kedamaian hati kita.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tasawuf memiliki peran yang signifikan dalam psikoterapi Islam dengan memberikan metode spiritual yang efektif untuk membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak, serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan batin. Praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, tafakkur, dan muraqabah membantu individu membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan membentuk karakter yang baik. Dengan fokus pada ikhlas, sabar, syukur, tawakkal, dan taubat, tasawuf tidak hanya menawarkan pendekatan komprehensif dalam penyembuhan jiwa tetapi juga memberikan kedamaian batin melalui hubungan yang erat dengan Allah. Melalui

integrasi spiritual ini, tasawuf membantu individu mengatasi gangguan psikologis dan emosional, menciptakan harmoni dalam kehidupan, dan memberikan kebahagiaan yang sejati.

## KESIMPULAN

Tasawuf sebagai psycoterapy adalah salah satu cara pengobatan spiritual untuk mengatasi gangguan mental dan jiwa, bahkan bukan hanya itu al-quran juga bisa menyembuhkan penyakit gila dengan memakai metode ruqyah syar'i, tasawuf tidak termasuk materi khusus dalam ahlu sunnah waljama'ah tapi tasawuf masih termasuk golongan islam dan tasawuf menggunakan al-quran sebagai pengobatan. Al-quran sebagai al-kitab memberikan keajaiban- keajaiban bagi pembacanya, pendengarnya dan yang mempelajarinya dan mengajarkannya, serta di dalamnya memberikan arahan hidup yang baik, menjanjikan kebahagiaan, dan kesuksesan dan kemenangan bagi seorang muslim yang taat. Diantara sebab seseorang mengalami gangguan mental dan jiwa adalah terlalu terikat dan mengejar dunia sehingga ketika kehilangan usaha atau dipecat dari perusahaan tertentu maka depresi dan frustasi akan menghampirinya dan tidak tahu jalan keluar maka perasaan ini akan mengguncang mentalnya dan jiwanya. Maka dengan ini al- quran menjelaskan untuk selalu mengingat Allah agar hati merasa tenang dan agar segera kembali kepada Allah SWT ketika telah jauh dari-Nya, sebagaimana telah di jelaskan bahwa semua yang ada di alam semesta adalah milik Allah, dan ketika Allah menginginkannya maka dengan mudah Allah akan mendapatkannya, dan ketahuilah bahwa semuanya yang ada di dunia akan kembali kepadanya, maka tugas setiap muslim secara umumnya beriman kepada Allah dan Rasul-Nya serta taat kepada perintah- perintah-Nya. Maka demikianlah al-quran menjadi cara jitu untuk menyembukan jiwa- jiwa yang sakit dan gangguan mental.

## REFERENSI

- Abdul W, S, N. (2023). Sejarah Munculnya Tasawuf. *Cross-Border*, 6(1), 42–51.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Amaliya, R. N., & Soleh, A. K. (2024). Komparasi Konsep “Terapi Jiwa” Ibnu Qayyim Al Jauziyyah Dan Karen Horney. *An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 4(1), 1–12.
- Arroisi, J., Mukharom, R. A., & Amin, M. 'Izzatul. (2021). Sufistic Phycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253–278. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>
- As-Shidqi, M. H. (2022). Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Penyakit Hati. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 5(2), 187–206.
- Aziz, A., & Saputra, R. (2022). Konsep Tasawuf dalam Perspektif Konseling Islami. *Guidance*, 19(02), 164–176. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2127>
- Deswita. (2014). *Konsepsi Al-Ghazali Tentang Fiqh Dan Tasawuf Oleh: Deswita*. 13(1), 84–92.
- Farial, F., & Handayani, E. S. (2022). Efektifitas Pendekatan Psikoterapi Al-Quran dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Pandemi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 349–358. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.303>
- Fathuddin, M. H., & Amir, F. R. (2016). Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Ta'dibi*, 5(2), 117–127.
- Ghozali, M. S. I. (2019). Sabar Sebagai Terapi Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali. *Ejournal Universitas Darussalam Gontor*.
- Hakim, L. (2023). *Praktik tasawuf akhlaqi di dayah tuhfatul baidha al-aziziyah (mahfad atjeh)*.

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

- Ibrahim, M., Usman, A. H., & Shahabudin, M. F. R. (2022). Psikoterapi al-Ghazālī: Kajian Terhadap Maqāmāt dalam Kitab Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. *Islamiyyat*, 44(IK), 85–95. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2022-44ik-9>
- Mashar, A. (2015). TASAWUF : Sejarah, Madzhab, dan Inti Ajarannya. *Al-A'raf : Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 12(1), 97. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v12i1.1186>
- Misbachul Munir. (2019). Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulum Al-Din. *Jurnal Ilmiah Spiritualis*, 5(2).
- Mukhlis, I., & Syahrul Munir, M. (2023). Konsep Tasawuf dan Psikoterapi dalam Islam. *Spiritualita*, 7(1), 62–74. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i1.1017>
- Musa, N., & Sa'ari, C. Z. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Journal of Usuluddin*, 47(1), 1–34. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol47no1.1>
- Putri, D. (2023). Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 379–389.
- Putri, R. A. (2022). Mengatasi Rasa Kecemburuan Dengan Psikoterapi Dalam Kajian Tasawuf Di Era Globalisasi. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(2), 35–52.
- Rahayu, E. S. (2019). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman Dan Sosial*, 2(2), 1–9.
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71–85. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Riko Purwanto. (2023). Perbandingan Konsep Tazkiyatun Nafs Antara Ibnu Taimiyah dan Said Hawwa dan Relevansinya dengan Pendidikan Karakter. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, 2(3), 631–635.
- Rochman, K. L. (1970). Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 195–221. <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123>
- Rosidi, A. (2019). Pendekatan Psikologi Dalam Studi Islam. *Jurnal Inspirasi*, 3(1), 45–54.
- Setiawan, C., Solihin, M., Maulani, M., & Wasik, A. (2022). Aktualisasi Tasawuf Psikoterapi dalam Menangkal Radikalisme Agama. *Intizar*, 28(2), 94–101. <https://doi.org/10.19109/intizar.v28i2.14293>
- Supriyadi, S. (2016). Community of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagi Pengetahuan antar Pustakawan. *Lentera Pustaka*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.14710/lenpust.v2i2.13476>
- Taufiqurrahman. (2019). Ikhlas Dalam Perspektif Alquran. *Eduprof : Islamic Education Journal*, 1(2), 94–118. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>
- Waslah, W. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *At-Turats*, 11(2), 153. <https://doi.org/10.24260/at-turats.v11i2.893>
- Zaini, A. (2016). Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali. *Esoterik*, 2(1), 146–159. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1902>
- Zein, M., & Rajab, K. (2020). *Rekonstruksi Psikoterapi Islam (Hasil Check Similarity)*.