

Peranan Ajaran Tasawuf dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Oleh: Armyn Hasibuan*

Abstract

Health bounce is somebody condition which clear from symptom of neuroses and psychoses, so that he able to live with its to normal, even ready to accept, enjoying and facing various problems of life by control is good emotion. In world of health doctor bounce also represent an erudite study and medication target which is not only covering soul, but also concerning physical body organ. Strive in constructing health bounce to be protected from soul trouble, schizophrenia and in order to improving the spirit of life, spirit, have religious service to Allah of SWT and devotion to society with the candidness and dignity getting in the world of sufistik.

Sufi with the concept of sufistik takhalli, tahalli and tajalli of through maqam matching with its concept development at health applying bounce believed can give the mind utilize to lessen the soul trouble for human being. Framework conception the taubat, zuhud and ridha as framework conception at one blow aspirin for natural soul of health trouble bounce

Kata Kunci: Sufi, Pembinaan dan Kesehatan Mental



* Armyn Hasibuan adalah Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan alumni S-2 IAIN Sumatera Utara.

Pendahuluan

Kemajuan diberbagai aspek kehidupan manusia seyogyanya harus membawa kemakmuran, prestise dan kebahagiaan hidup bersama menuju tatanan kehidupan yang etis, moralis dan berkedamaian. Berbeda dengan kenyataannya bahwa “banyak mengalami kesukaran, mental menurun, jiwa gelisah, ketegangan, dan tekanan perasaan sering terjadi ditengah kehidupan yang beraneka ragam”.¹ Melalui kacamata psikologi hal semacam ini disebut dengan *neorose* (gangguan jiwa), jika hal ini terjadi pada tatanan yang luas dan memasyarakat maka disebut dengan istilah “penyakit masyarakat”.

Jika dilihat secara inderawi saja penyebab utama dari penyakit ini pada dasarnya banyak, namun yang paling dominan karena tidak mampu menghadapi problematika kehidupan yang semakin kompetitif dan sulit. Pada awalnya manusia hidup toleransi penuh kekeluargaan, saling menyapa dan saling menolong, berubah menuju egois, materialis, pragmatis dan hedonis. Sikap dan perilaku sering menampakkan sinis dan tidak bersahabat. Hal ini karena pengaruh globalisasi yang semakin menggeser nilai, norma, kemanusiaan dan agama.

Menanggapi realitas sosial tersebut, dalam kajian tasawuf telah mengidentifikasi masalah tersebut karena kurangnya pengaruh ajaran agama hingga menimbulkan penyakit hati seperti angkuh, iri, dengki dan sombong melanda hati manusia. Apalagi orang-orang yang telah dipengaruhi oleh teologi “*the death of God*” gagasan dari seorang filosof Jerman Nietzsche yang menempatkan manusia tidak memerlukan Tuhan lagi. Manusia melihat dirinya unggul menjadi *real creator*, satu-satunya penentu dan pelaku bagi dirinya di muka bumi ini. Pengkultusan akal dan *penafi*-an Tuhan lebih biadab dari sekularisme, sebab sekularisme masih mengakui eksistensi agama dan membolehkan adanya nilai-nilai agama, meskipun hanya di lingkungan gereja saja dan dianggap sebagai kebebasan personal bagi setiap individu.

Manusia yang berlabel “modern” di masa kini, meskipun sarat dengan atribut keagamaan tetapi pada hakikatnya mereka mengalami kekeringan batin kerana mengejar hal-hal menjauhkannya dari sang Pencipta. Sikap yang menonjol pada dirinya adalah egoisme, materialisme dan kebebasan semata menjadi visi transedental yang mengkitabkan dirinya dipenuhi dengan sifat-sifat tercela.² Pada kondisi seperti ini pengobatan medis pun sering tidak mampu membantu sama sekali. Inilah yang menjadi akar masalah kesehatan mental. Penyebab manusia lupa dengan aspek dan hakikatnya di dunia ini adalah untuk beribadah kepada Sang *Khalik*.

Timbul pertanyaan dalam diri penulis “apakah dengan materi saja dapat menjanjikan ketenangan dan kedamaian? Atau sebaliknya yang terjadi menjadikan diri semakin gelisah, iri hati, cemburu buta, sombong dan egoisme?” Menyikapi masalah ini menurut hemat penulis, ajaran tasawuf mampu memberikan solusi melalui teorinya dengan pendekatan *maqamat* dan zikir sebagai alternatif untuk menggapai kesehatan mental.

Penegasan Arti Judul

Peranan ajaran tasawuf dalam pembinaan kesehatan mental dimaknai bahwa ajaran tasawuf dapat dijadikan sebagai perangkat lunak dalam pembinaan

¹ Zakiah Dradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 10.

² Komaruddin Hidayat, *Makna Tasawuf dalam Perspektif Transformasi Sosial* (Makalah Utama dalam Simposium Islam dan Kebudayaan Indonesia), Jakarta: 21-24 Oktober, 1991, hlm. 2-3.

mentalitas yang bermasalah menuju kondisi sehat dan normal. Kata “kesehatan” berasal dari kata “sehat”, kemudian mendapat awalan *ke* dan akhiran *an* dengan konotasi makna “keadaan atau kondisi”. Keadaan yang dimaksudkan adalah mencakup jasmani dan rohani.³ Pada tatanan jasmani sehat adalah keadaan badan dan bagiannya (organ dalam dan organ luar) yang dinyatakan dalam keadaan normal, sedangkan sehat secara rohani adalah hal-hal yang menyangkut keadaan batiniah. Jadi kesehatan mental adalah jiwa seseorang dalam keadaan sehat:

1. Terhindar dari gejala neorose (gangguan jiwa) dan gejala-gejala *psychose* (penyakit jiwa).⁴
2. Penyesuaian diri kepada yang normal.⁵
3. Gejala aktivitas psikologi dimana seseorang mempunyai kesediaan kesanggupan menerima, menikmati adaptasi dan kesanggupan mengontrol emosinya.⁶

Beranjak dari definisi di atas dipahami bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga terwujud kehidupan yang harmonis, jiwa dan raga bahagia serta punya kesanggupan menghadapi berbagai problema secara positif. Membentuk pribadi yang bermental sehat dapat dimulai sejak seseorang masih kecil. Unsur makanan, pendidikan moral sosial keagamaan turut mempengaruhi mental, menurut Zakiah Dradjat unsur agama merupakan unsur yang terpenting dalam pembinaan mental.⁷

Pembinaan kesehatan mental unsur agama merupakan terpenting. Kehidupan manusia yang jauh dari pengamalan agama dapat menjurus kepada hidup terlalu bebas. Jiwanya kosong dari ketenteraman, selalu mengalami konflik batin yang pada gilirannya mencari kompensasi yang tercela seperti kelakuan premanisme, sadisme, candu minuman keras, dan narkoba. Memang hal tersebut terjadi bukan saja karena faktor kurangnya pemahaman dan pengamalan ajaran agama, tapi dapat ditimbulkan berbagai faktor seperti:

1. Punya biologis yang pada dasarnya ia minder dan berkepribadian yang lemah sehingga dapat menjadi gangguan pada integrasi pribadi dan munculnya disosiasi dengan lingkungan dimana ia berada.
2. Konflik antar biologis melawan hati nurani. Melakukan adaptasi dan permasalahan internal yang keliru, maka terjadilah di dalam jiwa konflik batin sehingga tampak jelas kerusakan kepribadian seseorang.
3. Sosio-kultural; faktor ini lebih jelas dapat dilihat pada kondisi kehidupan modern, dimana persaingan hidup akan sulit dielakkan, bahkan merupakan hubungan eksplisit, dimana orang berkompetisi memburu dollar, material, mengejar kemewahan hidup tanpa ada rasa kepedulian sosial. Jiwanya semakin jauh dari hidayah Tuhan. Perilakuannya sifat-sifat tercela seperti cemburu buta, iri hati, dengki, ujub, dan sombong.⁸

³ Dalam pengertian aslinya mental berkaitan masalah pikiran, akal atau ingatan. Sekarang ini digunakan untuk menunjukkan penyesuaian organisme terhadap lingkungan, Lihat: Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), hlm. 276.

⁴ Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1987), hlm. 11.

⁵ Kartini Kartono, *Mental Hygiene*, (Bandung: Alumnus, 1980), hlm. 278.

⁶ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 303-304.

⁷ Zakiah Dradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, *Op.cit.*, hlm. 94.

⁸ Kartini Kartono, *Mental Hygiene*, *Op.cit.*, hlm. 15.

Kesehatan mental adalah mendidik seseorang yang *neurose*, mengalami gejala *psyocose* untuk mampu beradaptasi kepada hal-hal yang normal dan kesanggupan mengontrol emosi. Tujuannya agar orang yang terkena gejala *neurose* dan *psyocese* dapat hidup dan memiliki mental yang sehat. Tanggung jawab ini sepenuhnya dibebankan pada seluruh manusia yang beragama dan orang tua untuk membiasakan hidup dengan pedoman nilai-nilai agama dan didikan pada anak. Walaupun potensi dasar adalah fitrah, namun faktor ajar pun cukup penting dalam menumbuhkembangkan potensi fitrah tersebut. Antara fitrah dan agama ada kesesuaian yaitu sama-sama ciptaan Tuhan, berarti pendekatan agama cukup signifikan dalam proses kehidupan pendidikan. Dengan demikian anak pun terbiasa hidup dengan corak agama yang banyak pengaruhnya dalam pembinaan kesehatan mental. Karena mental selalu dipengaruhi oleh *way of life*, sedangkan pandangan hidup itu diwarnai pula oleh keyakinan agama. Akan tetapi dalam tulisan ini ajaran tasawuf digunakan untuk membina mental yang bermasalah bagi orang-orang dewasa.

Ajaran Tasawuf dan Garis Besarnya

Ajaran tasawuf adalah proses peleburan dan penggabungan jala-jala sistem berpikir menjadi sebuah kerangka keyakinan oleh sebagian umat Islam hingga terwujud suatu sentrum sebagian identitas *wujudiyah* (eksitas) kemanusiaan yang berorientasi kepada ketuhanan.⁹ Sufistik yang terbangun dari kata sufi merupakan seseorang yang telah membersihkan jiwanya dari sifat-sifat tercela dengan mengingat Allah. Meyakini-Nya sebagai sumber hidup dan kehidupan, tempat meminta yang bersifat Pengasih dan Maha Pengatur dari hakekat segala-galanya, sehingga terhindar dari perbuatan amoral dan mencapai pengetahuan hakiki (*ma'rifat*). Seorang yang bertitel sufi berusaha mengaplikasikan sifat-sifat baik Tuhannya menjadi sifatnya.

Kumulatif dari seluruh ajaran tasawuf dapat diajarkan dan dididikkan oleh sufi termasuk pada kegiatan pembinaan kesehatan mental. Hal ini disebabkan tasawuf adalah bagian dari ajaran agama Islam yang telah diyakini eksistensinya. Seorang sufi memiliki kemampuan mengontrol nafsu, emosi dan mendidikkannya kepada orang lain khususnya dalam pembinaan kesehatan mental. Firman Allah SWT dalam surah ar-Rad ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹⁰

Di sisi lain dijelaskan pula dalam hadis Qudsi sebagai berikut:

ما من قوم يذكرون الله الا خفتبهم الملكة وغشيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده (رواه ابن ماجه عن ابي هريره وابي سعيد)¹¹

⁹ A. Rivai Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hlm. 12.

¹⁰ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Toha Putra, 1989), hlm. 373.

¹¹ Jalaluddin Abdul Rahman bin Abi Bakr, *al-Jami'u as-Shaghir*, (Qadira: Dar al-Katib, 1967), hlm. 228.

Tidak ternilai harga sekelompok orang yang berzikir kepada Allah, melainkan malaikat mengelilingi mereka, kepada mereka tercurah rahmat dan ketenangan serta Allah Swt sendiripun mengingat mereka di sisi-Nya.

Demikian juga dalam surah Fusilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

Dari penjelasan tersebut dipahami bahwa ada korelasi antara zikir kepada Tuhan dengan kedamaian hati. Korelasi antara *istiqamah* bertuhan dengan janji ketenangan dan kedamaian dapat juga dirasakan ketika kita mengikuti ritual ibadah secara bersama-sama, maka lebih dari lima puluh persen beban pikiran seperti resah, stress serta gelisah dapat terlupakan dan terasa sejuk dengan siraman rohani berikutnya. Dengan demikian jelaslah bahwa zikir kepada Allah itu merupakan salah-satu ajaran dari sufisme Islam yakni tasawuf, dapat dijadikan terapi pengobatan meraih kesehatan mental.

Seorang sufi amat mementingkan zikir kepada Allah yang berpusat dalam *al-Qalb*. Di dalam *qalb* terdapat *fuad* yaitu hati nurani yang kesadarannya lebih mendalam, lebih tajam dari pada *qalb*. Pusat gravitasi *nafsiyah* pun terletak di dalam *qalb* dimana gravitasi *nafsiyah* mengendalikan seluruh kemampuan *nafsiyah*nya, baik potensi aktualita. Baik buruknya kedua kemampuan itu bergantung pada kualitas gravitasi *nafsiyah*. Itulah sebabnya al-Quran menjadikan *qalb* sebagai titik sentral pembinaan.¹² Hal ini dinyatakan Allah dalam firman-Nya surah al-Isra ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Ayat di atas dipahami bahwa Allah menyatakan al-Quran sebagai obat bagi siapa yang percaya. Seorang sufi membiasakan dan membudayakan zikir kepada Allah melalui sinyal *qalb nafsiyah* khususnya dalam pendekatan dirinya kepada Allah. Untuk mencapai tujuan pendekatan diri kepada-Nya, tasawuf menawarkan langkah-langkah dan ajarannya sebagai berikut:

¹² Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm. 81.

Konsep Dasar Ajaran Tasawuf

No	Tahapan	Aspek dan Mediator	Penerapan Tasawuf
1.	<i>Takhalli</i> : Mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela	<i>Jasmani</i> : mata, mulut, hidung, telinga, perut, kelamin, tangan, dan kaki	Memelihara anggota tubuh di atas dari hal-hal yang bersifat maksiat, kemungkar, zalim, ucapan kotor dan sebagainya.
		<i>Rohani</i> : <i>Qalbu</i> , hati, dan nurani	Memelihara <i>qalbu</i> dari sifat angkuh, sombong, egois, dendam, adu domba, memecah persatuan dan kesatuan, cemburu buta, dan sebagainya.
2.	<i>Tahalli</i> : Mengisi yang manis, terpuji yaitu ketaatan lahir dan batin	<i>Lahiriyah</i> : sikap, dan akhlak	Memperbanyak ibadah, zikir, dan amal perbuatan terpuji dan saleh
		<i>Bathiniah</i> : <i>maqam-maqam</i> para sufistik	Menjaga <i>qalbu</i> dari iri hati yang membuat orang menderita, minder, cemburu dan lain sebagainya
3.	<i>Tajalli</i> : Pengalaman spiritual yang merasakan jelas kehadiran Tuhan dalam kehidupannya	Aspek <i>bathiniah</i> yakni perasaan kedamaian <i>qalbu</i> dan pementapan <i>ihsan</i> dalam kehidupan sehari-hari	Pencapaian <i>ma'rifatullah</i> yaitu perasaan keinsanan lenyap, rasa ke-Tuhanan dalam keadaan sama semua rahasia yang membatasi diri dengan Allah tersingkap <i>kasyaf</i> , ketika itu antara diri dengan Allah menjadi satu dalam <i>baqa</i> -Nya sehingga Allah terasa hadir setiap saat dimana dan kapan saja.

Ajaran-ajaran tasawuf banyak ditemukan pada tahapan *tahalli* seperti adanya *maqamat* sebagai tempat transit. Melatih diri dengan berbagai sifat terpuji dalam praktek hidup langsung. at-Tusi menjelaskan bahwa tempat-tempat transit menuju keridhaan kepada Allah antara lain adalah *taubat*, *wara'*, *zuhud*, *fakir*, sabar, *tawakkal* dan *ridha*. Demikian juga Iman Ghazali melihat stasiun tempat transit seorang hamba dalam pendekatan diri kepada Allah adalah *taubat*, sabar, *fakir*, *zuhud*, *tawakkal*, cinta dan kerelaan.¹³ Sifat-sifat tersebut di atas mestilah dimiliki dan dipraktikkan sebagai amalan seseorang yang tengah mengamalkan ajaran tasawuf. Dengan mengikuti *maqam* dalam ajaran tasawuf secara berangsur-angsur akan menambah kesadaran dan *kema'rifatan* kepada Allah sehingga ia sendiri mengenal jati dirinya sebagai makhluk Tuhan yang tidak lepas dari dinamika hidup.

Peranan Ajaran Tasawuf Terhadap Pembinaan Kesehatan Mental

¹³ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 62.

Faktanya para ahli kesehatan menemukan pengobatan atau *auto therapy* (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan obat biasa. Pengobatan tersebut digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani yang biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan atau ajaran agama.¹⁴ Berkaitan dengan ajaran tasawuf dapat dipergunakan menjadi pengobatan jiwa dengan meminjam pendapat aliran *spiritual reductionist* dan *dualis*¹⁵ yang berasumsi bahwa gangguan jiwa disebabkan adanya dosa kepada Tuhan dan oknum lainnya. Beranjak dari pendapat psikiater dan agamawan bahwa rasa berdosa dapat merusak ketenteraman batin dan mental dan amal saleh dapat membawa kepada rasa ketenteraman dan kebahagiaan hidup serta bertaubat dari dosa dan kesalahan vertikal maupun horizontal dapat membangun kembali semangat hidup.

Untuk menemukan peranan antara ajaran tasawuf dengan kesehatan mental harus ada interkoneksi dan korelasi konsep keduanya. Ajaran tasawuf tentang *takhalli* dan *tajalli* sebagaimana penjelasan sebelumnya mengandung *maqam* yang dapat diaplikasikan sebagai bentuk pembinaan kesehatan mental.

Ajaran tasawuf tentang *maqam-maqam* dapat menjadi inspirasi atau konsep dasar dalam membina kesehatan mental seseorang yang ingin menggapai ketenangan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Penulis dalam hal ini merumuskan kerangka dalam bentuk model sederhana sebagai bentuk interkoneksi dan korelasi antara ajaran tasawuf dengan pembinaan kesehatan mental.

Interkoneksi Maqamat dalam Ajaran Tasawuf dengan Pembinaan Mental

No	Maqamat	Pembinaan Mental	Penjelasan	Action
1.	<i>Taubat</i> ; yaitu usaha perbaikan kualitas diri kesadaran serta kemauannya	Proses perubahan mental pada diri seseorang karena dosa dan kesalahan	Taubat dapat mengubah jiwa yang terganggu menjadi sehat, tenang dan sejahtera kembali. Mengubah tindak kejahatan jadi kebaikan, kegelapan jiwa menjadi cahaya nurani dan kebingungan menjadi hidayah dan taufik. ¹⁶	Mulai mengubah pola hidup, utamanya dari hal-hal yang dirasa sebagai sumber dosa yang membuat keresahan
2.	<i>Wara'</i> : menjauhkan	Menjaga diri dari yang	Menjaga berbagai diri dari segala	Selektif mengkonsumsi

¹⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 139.

¹⁵ Lihat: Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problema-problema Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 94-95.

¹⁶ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992), hlm. 25.

	diri dari perbuatan dosa	mempengaruhi stabilitas mental dan jiwa dari gangguan eksternal maupun internal	aktivitas yang tidak dapat mengganggu stabilitas jiwa. Hal ini berupa perilaku seperti makanan yang haram atau yang subhat. ¹⁷	makanan, minuman, uang, sandang pangan dan lain-lain.
3.	<i>Zuhud</i> ; yaitu pengalihan keinginan dari sesuatu kepada sesuatu yang lebih baik.	Proses kontrol emosional (hawa nafsu, amarah, dan syahwat, dan sebagainya) negatif menuju positif.	Berpikir lebih <i>balance</i> antara ukhrawi dibanding duniawi. <i>Positive thinking</i> dari pada sikap apatis dan perilaku serakah apalagi menyakiti dan menzalimi orang.	Melatih diri berorientasi ke arah akhirat dari semua kegiatan
4.	<i>Faqr</i> :	Sadar akan materialism dan kemewahan duniawi adalah milik-Nya	Manusia hakekatnya miskin, tetapi tidak salah menjadi kaya asalkan kekayaan itu tidak disombongkan.	Sederhana dalam perbuatan, sikap dan perilaku dari yang berlebihan (narsisme)
5.	Sabar:	Adanya kadar dan ketentuan dalam rangkaian rukun iman	Mengedepankan sifat sabar dan syukur dalam menerima suka dan duka	Tabah, sabar, syukur dan mengambil hikmah dari perbuatan itu sendiri
6.	Tawakkal:	Penyerahan diri dan jiwa	Diri, jiwa, nafas hidup dan aktivitas apa saja pun serahkanlah kepada Allah	Optimis, membangun <i>spirit of life</i>
7.	<i>Ridha</i> : menerima segala yang terjadi dengan senang hati, karena segala yang terjadi itu merupakan kehendak	Eksistensi manusia pada dasarnya untuk mencapai kebaikan bukan keburukan serta keyakinan dan pendirian yang kokoh.	Ridha mencerminkan puncak ketenangan mental seseorang, dunia ini adalah merupakan kekuasaan Allah dan Kodrat-Iradat-Nya secara mutlak. ¹⁸	Bila kegembiraannya di waktu ditimpa bencana sama dengan gembiranya dikala mendapat karunia. ¹⁹

¹⁷ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 31

¹⁸ Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru, 1999), hlm. 170.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 171.

	Allah Swt			
--	-----------	--	--	--

Dari model kerangka di atas bahwa interkoneksi antara kesehatan mental melalui upaya pembinaan *qalbu* yang amat potensial dan signifikan untuk diterapkan dalam rangka pembinaan kesehatan mental, khususnya dalam dunia pendidikan dan dakwah Islam. Mengingat arus globalisasi dan tuntutan hidup yang semakin tinggi serta maraknya amoral di kalangan masyarakat, maka kesehatan mental dalam menghadapi itu semua adalah dengan memperkuat *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental bangsa ini. Dengan tiga contoh ajaran sufistik di atas, membuktikan bahwa seorang sufi dapat memberikan perannya dalam mengembalikan dan menstabilisasi mentalitas orang yang *neurose* dan *psychose* menjadi bermental sehat lewat pembinaan kesehatan mental.

Penutup

Eksistensi manusia yang terdiri dari jasmani dan rohani, mental dan spiritual yang satu sama lain harus memiliki *balance* dalam interaksi dengan lingkungan dimana ia berada. Kemampuan menyesuaikan diri dan mengontrol emosi dalam menyikapi berbagai problema kehidupan menjadikan manusia rentan pada gangguan mental seperti stres, cemas dan gelisah.

Kemajuan sains dan teknologi pada masyarakat modern dan munculnya pemahaman *the death of god* membuat manusia semakin jauh dari *transedental* keagamaan dan lingkungan sosial sehingga menganggap dirinya adalah *real creator*. Berlandaskan pada akal sebagai dewa penyelamat bagi dirinya menjadikan dirinya termasuk dalam kategori orang yang mengalami gangguan kesehatan mental (*neurose* dan *psychose*).

Hadirnya konsep sufistik dalam memberikan solusi adalah dengan konsep *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* menjadi aspirin bagi jiwa manusia. Melalui *maqam taubat* meluruskan jalan yang salah, *maqam zuhud* mengubah gaya hidup, dan *maqam ridha* konsep diri untuk lebih mengenal hakikat dari seorang hamba yang harus rela dan cinta pada ketentuan dari yang Maha Kuasa. Sufi dapat memberikan perannya dalam menciptakan kesehatan mental menuju terciptanya pembinaan kesehatan mental lewat dunia pendidikan dan dakwah.

Daftar Bacaan

- A. Rivai Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Achmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir*, Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1984.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Toha Putra, 1989.
- Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru, 1999.
- Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989.
- Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.

- Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Jalaluddin Abdul Rahman bin Abi Bakr, *Al-Jami'u as-Shaghir*, Qadira: Dar al-Katib, 1967.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Jostein Garden, *Dunia Sophie*, Bandung: Mizan, 1996.
- Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Kartini Kartono, *Mental Hygiene*, Bandung: Alumnis, 1980.
- Komaruddin Hidayat, *Makna Tasawuf dalam Perspektif Transformasi Sosial*, Makalah Utama dalam Simposium Islam dan Kebudayaan Indonesia, Jakarta: 21-24 Oktober, 1991.
- Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Bina Ilmu, tt.
- Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992.
- Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1987.
- _____, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.

