

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sudah menjadi fitrah manusia selalu bergerak ke arah yang lebih baik. Tiada lain tujuan kita adalah untuk mendapatkan kenyamanan. Banyak upaya yang kita lakukan untuk mendapatkan kondisi nyaman itu. Namun persoalan dalam kehidupan yang datang silih berganti justru menjauhkan kita dari cita-cita kita mendapatkan kenyamanan. Sebagai makhluk yang memiliki kelebihan akal untuk berpikir, manusia mencoba keluar dari persoalan yang mendera. Berbagai solusi coba ditawarkan dan diaplikasikan. Namun terkadang, tanpa pembacaan masalah yang jelas, tanpa analisis yang akurat, tanpa pertimbangan baik dan buruk dari suatu solusi, akhirnya justru memunculkan masalah baru dan semakin menjauhkan diri kita dari kenyamanan.¹

Hari ini, persoalan yang kita hadapi begitu kompleks. Bukan hanya dalam skala individu, tetapi juga dalam kehidupan berbangsa, bernegara, bahkan dunia. Pada tataran individu misalnya, tingginya tingkat depresi berefek pada persoalan sosial di mana pola hidup semakin individualis, mementingkan diri sendiri, memanfaatkan orang lain, dan lain sebagainya. Dalam tataran bernegara, masalah kemiskinan, pendidikan yang rendah, pengangguran, kriminalitas yang sulit

¹ Nana W. El-Farries. *Spirit Subuh*, (Yogyakarta : MyBooks, 2012), hlm. 19

dibendung, penerapan hukum yang tidak adil, permainan politik yang kotor, sampai pada hilangnya figur pemimpin merupakan hal yang sering dihadapi.

Kebahagiaan dan kesejahteraan hidup manusia sangat tergantung pada jenis dan tingkat pengetahuan serta teknologi yang dimiliki dan dikembangkannya. Sedang perkembangan dan kemajuan pengetahuan dalam masa modern ini sangat tergantung pula pada kesediaan para ilmuwan untuk mengungkapkannya.² Kurangnya pondasi keilmuan dalam diri seseorang membuat ia sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dari segi pandang psikolog, penyesuaian diri memiliki banyak arti, seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan bagaimana menghadapi tuntutan-tuntutan zaman.³

Manusia adalah makhluk sempurna yang kehadirannya menjadi tanda tanya besar bagi berbagai kalangan, terutama para ilmuwan dan filosof. Hampir semua kalangan tidak ingin mengabaikan fenomena besar dari penciptaan tersebut. Jasad, akal, perasaan dan jiwa yang merupakan unsur penting manusia adalah bagian yang paling sering dibahas dalam kajian keilmuan. Umumnya penelitian ilmiah hingga saat ini hanya mampu mengetahui unsur-unsur fisik yang ada pada manusia. Namun unsur dibalik fisik terutama jiwa masih menjadi

² Prof. Dr. Hadari Nawawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1998), hlm. 1

³ Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 36

‘misterius’ dan perdebatan yang panjang dikalangan ilmuan dan para filosof. Karena kebenaran tentang hal tersebut masih sulit dibuktikan secara jelas.

Dalam tradisi keilmuan barat persoalan jiwa oleh sebagian ilmuan tidak menjadi perhatian utama, karena kebenarannya masih dianggap spekulatif dan cenderung subjektif. Ilmu psikologi modern yang menjadi referensi dalam kajian kejiwaan saat ini secara umum belum mampu mengurai secara jelas hakikat dari jiwa manusia. Kajiannya hanya mampu mengurai prinsip-prinsip umum dan gejala dari jiwa manusia. Umumnya masih berupa kesimpulan-kesimpulan yang sifatnya hopotesis dari pengalaman seorang ilmuan atau peneliti. Sigmunt Freud salah satu contoh yang membangun psikologi dari pengalaman kejiwaannya. Ia sering diagungkan sebagai bapak psikologi modern, karena telah membangun sebuah teori psikoanalisa dalam ilmu psikologi.

Jika dibaca dalam sejarah hidupnya mulai sejak kecil ia sudah menjadi cacian oleh anak-anak lain dengan sebutan “anjing yahudi” maka dari kejadian ini yang mempengaruhi dirinya merasa kurang harga diri atau minder. Dari perasaan tersebut kemudian ia menyimpulkan bahwa ada unsur “*het onbewuste*” (ketidaksadaran) pada diri manusia. Dalam kondisi ketidaksadaran jiwa “*complex seksual*” (seks yang memuncak) yang terkandung dalam dirinya memegang peranan penting sehingga mempengaruhi sikap seseorang seperti marah, sedih, senang, duka dan lain-lain. Apa yang disimpulkan Sigmunt Freud hanya berdasarkan pengalaman individu dan analisis umum dari kondisi jiwa manusia yang ia pahami dari pengalaman hidupnya.

Sedangkan dalam tradisi keilmuan Islam kajian jiwa manusia justru mendapat perhatian penting. Hampir semua ulama, kaum sufi dan filosof muslim ikut berbicara tentangnya dan menganggapnya sebagai bagian yang lebih dahulu diketahui oleh seorang manusia. Karena dimensi jiwa dalam islam lebih tinggi dari sekedar dimensi fisik karena jiwa merupakan bagian metafisika. Ia sebagai penggerak dari seluruh aktifitas fisik manusia. Meskipun saling membutuhkan antara jiwa dan jasad, namun peran jiwa akan lebih banyak mempengaruhi jasad. Kesimpulan-kesimpulan tersebut selain berdasarkan analisis keilmuan tapi terpenting islam memiliki pedoman yang menjelaskan tentang hakikat tersebut yaitu Al-Qur'an dan Hadist. Dari pedoman ini yang kemudian kajian tentang jiwa menjadi lebih luas dalam islam dibandingkan dalam tradisi diluarnya.

Gangguan atau penyakit mental adalah gangguan atau penyakit yang menghalangi seseorang hidup sehat seperti yang diinginkan baik oleh diri individu itu sendiri maupun oleh orang lain. Jumlah gangguan mental yang dapat didefinisikan hampir tidak terbatas, mulai dari kesulitan-kesulitan emosional yang singkat meskipun merugikan individu sampai pada gangguan mental yang ringan itu dengan istilah *gangguan mental* saja atau *neurosis* serta gangguan mental yang berat dengan istilah *penyakit mental* atau *psikosis*.⁴

Penyakit mental sama usianya dengan manusia. Meskipun secara mental belum maju, nenek moyang homo sapiens mengalami gangguan-gangguan mental seperti halnya dengan homo sapiens sendiri. Mereka dan keturunan mereka sangat takut akan predator. Mereka menderita berbagai kecelakaan dan demam yang

⁴ Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 9

merusak mental mereka, dan mereka juga merusak mental orang-orang lain dalam perkelahian-perkelahian. Sejak itu manusia dengan rasa putus asa selalu berusaha menjelaskan penyakit mental, mengatasinya dan memulihkan kesehatan mental. Mula-mula penjelasannya sederhana, ia menghubungkan kekalutan-kekalutan mental dengan gejala-gejala alam, pengaruh buruk orang lain, atau roh jahat.⁵

Kita dapat membandingkan persoalan-persoalan mental dengan mata uang yang mempunyai dua sisi di mana sisi yang satu sakit sedangkan sisi yang lain sehat. Dengan tidak henti-hentinya permainan kedua sisi itu berlangsung terus. Mata uang itu diidentikan dengan harapan akan jatuh dengan menunjukkan sisi yang bermental sehat. Hari ini tampaknya kemungkinan untuk melihat kedua sisi itu kira-kira 50 : 50, tetapi mungkin hari esok akan lain lagi ceritanya karena ilmu pengetahuan mungkin akhirnya akan menguasai persoalan-persoalan mental semua yang paling sulit dari semua bidang untuk diteliti. Sebelum hari esok dan selagi hari ini masih berlangsung, marilah kita memperhatikan sejenak masa lampau mental manusia serta gangguannya. Retrospeksi akan memberikan perspektif dan kerangka untuk memahami apa yang dihadapi sekarang dan kemungkinan-kemungkinan masa depan.

Hanya perlu diketahui di sini bahwa sejarah yang tercatat melaporkan berbagai macam interpretasi mengenai penyakit mental dan cara-cara menguranginya atau menghilangkannya. Pada umumnya hal tersebut mencerminkan tingkat pengetahuan dan kecenderungan-kecenderungan religius, filosofis, dan keyakinan-keyakinan serta kebiasaan-kebiasaan masyarakat zaman

⁵ *Ibid*, hlm. 66

itu. Tidak mengherankan bahwa usaha-usaha lebih awal dalam menangani masalah tersebut penuh dengan kesulitan, dan perkembangan ilmu kesehatan mental sendiri sangat lambat. Hal ini disebabkan oleh dua alasan, *pertama*, sifat dari masalah-masalah yang disebabkan oleh tingkah laku abnormal membuatnya menjadi hal tersendiri karena perasaan takut, malu, dan bersalah dalam keluarga-keluarga dan masyarakat dari para pasien. Oleh karena itu, penanganan terhadap orang-orang yang sakit mental diserahkan kepada negara atau lembaga agama yang menjadi pelindung baik tingkah laku kelompok maupun tingkah laku individu. *Kedua*, perkembangan semua ilmu pengetahuan begitu lambat dan sporadis, dan banyak kemajuan sangat penting yang telah dicapai mendapat perlawanan yang sangat keras. Ini merupakan hal yang khas bagi ilmu kesehatan mental dibandingkan dengan disiplin-disiplin ilmu yang lain.

Sigmund Freud menciptakan tiga konsep. Pada tahap *pertama*, sepenuhnya diatur oleh *Id*, sumber hasrat, keinginan, dan nafsu. Pada tahap *kedua*, ia melihat realitas di sekitarnya. Perilakunya diatur oleh *ego*. Pada tahap *ketiga*, ia diatur oleh hati nuraninya (Freud menyebutnya *superego*). Setiap kali manusia menentang *superego*-nya, tiap kali ia melakukan pelanggaran nilai-nilai etika atau moral (dalam istilah sufi, setiap kali ia melakukan kejelekan atau dosa), ia akan mengalami kegelisahan (kaum psikoanalisis menyebutnya *moral anxiety*). Konflik dengan *superego* akan menimbulkan luka psikologis yang dalam. Mungkin luka ini dibenamkan ke dalam bawah sadar kita, tetapi ia tidak akan hilang. Ia akan menghantui seluruh hidup kita. Perasaan berdosa (*guilt feeling*) menimbulkan

gangguan fisik dan psikologis. Pada saat demikian, diri anda rusak. Para psikolog menyebut kerusakan ini sebagai *anxiety disorder*.⁶

Seorang penderita *anxiety disorder* menceritakan perasaannya sebagai berikut: (1) Sering terganggu dengan detak jantung. (2) Gangguan kecil saja merangsang sarafku dan menyiksaku. (3) Aku sering tiba-tiba ketakutan tanpa alasan yang jelas. (4) Aku terus menerus merasakan cemas dan putus asa. (5) Aku sering merasa sangat lelah dan betul-betul kehabisan tenaga. (6) Aku selalu sulit mengambil keputusan. (7) Sepertinya aku takut pada segala hal. (8) Aku merasa *nervous* dan tegang terus menerus. (9) Aku tidak dapat mengatasi kesulitanku. (10) Aku terus menerus merasa tertekan.⁷

Jiwa berasal dari bahasa Arab yaitu *nafs* yang secara harfiah bisa di terjemahkan sebagai jiwa, dalam bahasa Inggris disebut *soul* atau *spirit*. *Nafs* adalah kata untuk tubuh dan nafsu-nafsunya. *Nafs* artinya semua tuntutan tubuh, makanan, kehangatan, popularitas dan keberuntungan (semua ini termasuk kebutuhan atau dorongan-dorongan emosional). Semua penyakit fisik dapat ditandai oleh satu atau beberapa dimensi fisik ini.⁸

Kata *nafs* memiliki banyak arti: nafas, makhluk hidup, jiwa, diri, orang, hakikat, dan banyak lagi. Dalam tasawuf, kemajuan jiwa dijelaskan dengan memperhatikan evolusi *nafs*, yang termanifestasikan dalam perilaku manusia sebagai keseluruhan watak, kepribadian, dan perilaku seseorang. Nafsu amarah adalah jiwa yang memerintah, yang menciptakan nafsu yang bukan main

⁶ Jalaludin Rakhmat. *Kuliah-Kuliah Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2000), hlm. 223

⁷ Ibid, hlm. 224

⁸ Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti. *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jakarta : Lentera, 1999), hlm. 19

banyaknya. Inilah kondisi dari *nafs* ketika kita menduduki stasiun egotisme (*maqam an-nafs*).

Perilaku yang dianjurkan dalam Al-Qur'an (*syari'ah*) dimaksudkan untuk mengontrol dan menundukkan nafsu-nafsu yang banyak sekali ini, dengan membawa *nafs* pada keadaan yang lebih beradab. Jiwa yang sudah benar-benar disucikan disebut *nafs al-kull*, artinya "jiwa universal," yang menyatu dengan Allah swt pada tahap akhir dari tasawuf. Namun, pada tahap-tahap praktik sufi yang paling akhir sekalipun, kita tidak boleh menganggap diri kita kebal terhadap cacat-cacat jiwa.

Aspek kedua dari eksistensi kita adalah alam pikiran, atau katakanlah dunia emosional dan mental. Pikiran tidak sepenuhnya terpisah dari fisik, tetapi merupakan bagian dari dan secara mendalam terkait dengan fungsi fisik. Suasana hati dan perasaan yang berasal dari pikiran sering kali berpengaruh pada tubuh emosi seperti marah, takut, atau kebahagiaan yang sangat. Bila seseorang mengalami salah satu atau beberapa suasana hati ini, tekanan darah bisa naik atau turun, keringat tubuh atau air mata bisa mengucur. Yang menarik, beberapa penyakit atau kondisi yang kita anggap sebagai emosional semata ternyata diakibatkan oleh ketidakseimbangan jasmani. Contohnya adalah kemarahan yang sangat. Para psikolog biasanya mengaitkan ini dengan kondisi pikiran dan emosi. Tetapi menurut sistem pengobatan dokter Persia, Ibnu Sina, kemarahan yang sangat adalah salah satu cara yang paling efektif dari tubuh untuk menghilangkan kelebihan embun di daerah jantung. Ini mudah dipulihkan melalui diet.

Dunia mental disebut *Fikr* dalam bahasa Arab. Pada dasarnya, *fikr* berarti meditasi atau proses berfikir yang mendalam.⁹ Komponen ketiga dari eksistensi kita adalah ruh. Ruh adalah sesuatu yang hidup setelah mati, yang menandai akhir dari kehidupan fisik dan mental. Interaksi dari ketiga alam ini (atau pengaktifan alam fisik dan mental oleh alam ruh) dilakukan dengan memakai nyawa. Banyak orang menggunakan kata ‘nyawa’ dan ‘ruh’ untuk memaksudkan hal yang sama, namun keduanya dengan jelas berbeda dan terpisah.

Hippokrates adalah dokter yang terkemuka di zamannya sendiri maupun sepanjang zaman. Ia sering disebut “Bapak Ilmu Kedokteran”.¹⁰ Berpendapat bahwa kekalutan mental disebabkan oleh hal-hal alamiah dan memerlukan perawatan seperti penyakit-penyakit lain. Ditekankan juga bahwa otak merupakan organ sentral kegiatan intelektual dan penyakit mental disebabkan oleh faktor-faktor patologik tertentu. Sejak zaman Hippokrates, cita-cita mengenai etika para dokter sangat tinggi. Pada pokoknya sumpah Hippokrates tetap berlaku, khususnya tentang: (a) menghormati kehidupan manusia dalam segala bentuknya sejak pembuahan, (b) menolak melaksanakan pembunuhan apa pun, (c) tidak pernah menodai kehormatan pasien, baik yang jasmani maupun yang rohani (misalnya membuka rahasia tentang sakitnya). Pokok dari sumpah Hippokrates ini masuk pula ke dalam lafal *Sumpah Dokter Geneva* 1948 dan yang menjadi dasar juga bagi *Sumpah Dokter untuk Indonesia* tahun 1950.

⁹ *Ibid*, hlm. 21

¹⁰ Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 75

Usaha pertama untuk menjelaskan tingkah laku abnormal sebagai sesuatu yang disebabkan oleh penyebab natural dan bukan oleh penyebab supernatural adalah karya dari Hippokrates. Menurutnya bahwa gangguan otak adalah penyebab dari gangguan mental. Ia menekankan bahwa perawatan harus bersifat fisik dan mendorong supaya pasien mandi, melakukan diet khusus, mengeluarkan darah, dan menggunakan obat-obatan. Hippokrates mengajarkan pentingnya hereditas dan kecenderungan bagi penyakit mental. Ia menghubungkan gangguan sensorik dan motorik dengan luka-luka pada kepala. Ia juga mengemukakan bahwa analisis mimpi dapat bermanfaat dalam memahami kepribadian pasien.

Selain apa yang dikemukakan di atas dan karena terpengaruh oleh kosmologi Empedokles, yang berpendapat bahwa alam semesta beserta isinya ini tersusun dari empat dasar, yakni tanah, air, udara, dan api dengan sifat-sifat yang didukungnya, yakni kering, basah, dingin, dan panas, maka Hippokrates berpendapat bahwa dalam diri seseorang terdapat empat macam sifat yang didukung oleh keadaan konstitusional yang berupa cairan-cairan yang terkandung dalam tubuh orang tersebut. Tingkah laku individu di kuasai oleh empat macam cairan (humor), yakni empedu hitam (yang berisi cairan basah), empedu kuning (yang berisi cairan kering), phlegma (yang berisi cairan dingin), dan sanguis (yang berisi cairan panas). Menurut Hippokrates, terjadinya gangguan mental karena jumlah cairan dalam tubuh manusia itu tidak seimbang. Misalnya kelebihan cairan hitam menyebabkan depresi, kelebihan cairan kering menyebabkan kecemasan dan pribadi yang tidak stabil, kelebihan cairan dingin

menyebabkan temperamen yang lamban (phlegmatik), kelebihan cairan panas (sanguis) menyebabkan gerakan suasana hati yang cepat.

Keterbatasan manusia untuk memahami tentang dirinya disebabkan :

- Pembahasan tentang manusia terlambat dilakukan karena pada mulanya perhatian manusia hanya tertuju pada penelitian pada materi.
- Ciri khas akal manusia yang lebih cenderung memikirkan hal-hal yang tidak kompleks. Ini disebabkan oleh sifat akal kita seperti yang dinyatakan oleh Bergson “tidak mampu mengetahui hakikat hidup”.
- Multikompleksnya masalah manusia.

Jika benar apa yang dikatakan oleh A. Carrel itu diterima, maka satu-satunya jalan yang dapat digunakan untuk mengenal dengan baik siapa itu manusia, adalah merujuk kepada wahyu Ilahi, agar kita menemukan jawabannya.¹¹ Menarik untuk diteliti karena masalah kesehatan mental sangat penting bagi semua orang, dan kalau tidak di jaga kesehatannya bisa berdampak dan mengakibatkan keresahan bagi orang yang ada di sekitar, masyarakat bahkan pemerintahan. Mengingat apa yang terjadi saat ini banyak pelanggaran-pelanggaran sosial yang berakar dari kondisi ekonomi yang melahirkan sedikitnya kurang terciptanya mental (jiwa) yang sehat adalah sangat membahayakan masyarakat serta berdampak pada kepentingan orang banyak, maka menurut penulis permasalahan ini sangat menarik untuk diteliti. Meskipun cara penanggulangan/penyembuhan masalah kejiwaan (mental) telah diulas oleh para

¹¹ Abdul Rahman Shaleh – Muhibb Abdul Wahab. *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta : Kencana, 2004), hlm. 47

ahli namun kenyataannya sampai saat ini tidak makin berkurang kalau tidak boleh dikatakan bertambah dalam frekuensi yang sangat mengkhawatirkan, seperti: banyaknya kejadian kriminal yang membahayakan, korban pembunuhan dimana-mana, perkelahian antar gang, tawuran yang membawa korban jiwa, tindak asusila, kecanduan dan ketagihan bahan narkoba, homo seksualitas, komersialisasi seks, pengguguran janin oleh gadis-gadis dan masih banyak lagi yang lainnya yang merupakan bentuk dari kurang sehatnya mental (jiwa) yang diakibatkan oleh kurang baiknya komunikasi dengan Tuhan.

Sufi Healing, atau penyembuhan sufi merupakan sebuah trend baru di kalangan masyarakat modern yang nampaknya mengalami titik jenuh dengan berbagai pola orientasi material. Sebagian mereka mulai melirik dunia spiritual dalam bermacam-macam lini kehidupan, termasuk dunia kesehatan. Setelah sistem pengobatan medis (dalam arti pengobatan dengan alat-alat canggih dan bahan-bahan kimia) berkembang sedemikian rupa, namun pada kenyataannya tidak mampu menyelesaikan secara utuh persoalan-persoalan penyakit yang diderita, maka kemudian orang beralih ke pengobatan yang bersifat alternatif spiritualistik. Kecenderungan ini terus berkembang mengikuti trend sufistik, seiring kebangkitan The New Age, di barat maupun di timur.¹²

Kalimat sufi healing terbentuk dari dua kata yaitu sufi dan healing. Kata sufi sendiri dirujuk pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah Swt yang sedang berupaya atau mengupayakan orang lain untuk merasakan lezatnya berhubungan langsung dengan Tuhan. Sementara *healing*, berasal dari kata ‘*heal*’

¹² Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A. *Sufi Healing*, (Semarang : Walisongo Pres, 2011), hlm. 46

yang berarti penyembuhan. Ada beberapa pengertian mengenai kata heal ini dalam bahasa Inggris, yaitu: *Pertama*, membuat utuh atau sempurna; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit. *Kedua*, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antara perseorangan, kelompok, dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut); menenangkan; rekonsiliasi. *Ketiga*, bebas dari sifat-sifat buruk; membersihkan, memurnikan. *Keempat*, akibat suatu obat.

Berdasarkan pemaknaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kata heal tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, melainkan psikis dalam sebuah proses pengalaman yang panjang menuju kesempurnaan, atau paling tidak kembali seperti semula. Itu berarti segala sesuatu yang berupaya untuk kembali ke wujud, karakter, unsur aslinya mengharuskan suatu proses panjang yang berupa pengalaman. Proses tersebut harus dilakukan sendiri dan dari dalam diri sendiri dengan penuh kesungguhan, atau dengan kata lain, memaksimalkan potensi diri sendiri.

Bagi kaum sufi, sufi healing telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap al-Bidayah (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaflikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui maqamat dan ahwal. Lalu sampailah pada nihayah (akhir pencarian). Para sufi menamai nihayah ini sebagai maqam terakhir, yaitu wushul (pencapaian), ihsan (perbuatan yang baik), atau fana (ketidakekalan). Orang

yang telah sampai pada manzilah ini dinamakan ahl al-irfan. Namun bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan healing sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berdzikir, shalat, membaca shalawat, dan mendengarkan musik.

Pengobatan sufi mempersembahkan sebuah gambaran berbeda tentang manusia dan tentang kehidupan itu sendiri. Gambaran ini didasarkan pada visi yang lebih luas mengenai siapa dan apa manusia itu, yang tidak dibatasi oleh batas-batas tubuh manusia yang kasat mata, tapi juga termasuk tingkat yang lebih tinggi, lebih halus dan stabil, jauh melampaui dunia fisik. Organisme manusia berfungsi dalam medan energi yang berlapis-lapis dan lebih dari sekedar tubuh jasmaniah. Kita dipelihara, dilindungi dan diberi energi oleh makanan yang kita makan, oleh gerakan olahraga, oleh energi spiritual dan oleh lapisan-lapisan tubuh energi kita yang subtil, dan tidak terlihat (medan aura). Medan energi manusia adalah baris pertahanan pertama sebelum panca indera, sistem kekebalan, atau biokimia tubuh. Pengobatan sufi berbicara dan bekerja dalam semua elemen ini. Ia mengintegrasikan dimensi-dimensi fisik, mental, emosional, serta spiritual, dengan tujuan memperbaiki keseimbangan, keutuhan, dan kesatuan dalam dunia fisik dan metafisik kita. Kebanyakan latihan yang digunakan dalam penyembuhan sufi bertujuan untuk menghasilkan medan energi yang stabil, seimbang, menyatu dalam semua tingkatan, untuk menolong kita mencapai keadaan ekuilibrium (keseimbangan). Teknik-teknik tersebut tidak menggantikan keahlian teknologi medis barat, tapi merupakan pelengkap, sehingga memberi yang terbaik untuk

kedua dunia, dengan mempertimbangkan elemen-elemen tubuh kita, baik fisik maupun non fisik.¹³

Sisi menarik dari penelitian ini yaitu mental (jiwa) yang tidak sehat berdampak sangat luas baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Dari sini muncul suatu pertanyaan apakah hal itu akibat dari kurangnya perhatian orang terdekat, atautkah karena pengaruh lingkungan, pembawaan dan pergaulan. Namun demikian untuk menanggulangi hal tersebut tidak seharusnya berhenti mengungkapkan gagasan baru karena tiada suatu penyakit yang tidak ada obatnya. Untuk itulah peneliti fokus kepada cara pembentukan mental yang sehat.

Bersasarkan uraian diatas penulis fokus kepada tema yang diusung dengan judul **“Metode Terapi Keagamaan Terhadap Kesehatan Jiwa (Study Kasus di Pon. Pes. Darul Iman, Kp. Cilongokan, Kec. BL. Limbangan, Kab. Garut”**

B. Rumusan Masalah

Setelah melihat latar belakang di atas maka pembahasan ini memfokuskan pada permasalahan sebagai berikut :

- a. Bagaimana profil Pondok Pesantren Darul Iman ?
- b. Bagaimana gambaran kejiwaan dan penyakit pada pasien Pondok Pesantren Darul Iman ?
- c. Bagaimana metode terapi agama di Pon. Pes. Darul Iman, Kp. Cilongokan, Kec. BL. Limbangan, Kab. Garut ?

¹³ Linda O’ Riordan, R. N. *Seni Penyembuhan Sufi*, (Jakarta : Serambi, 2002), hlm. 29

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui profil Pondok Pesantren Darul Iman
- b. Untuk mengetahui kondisi dan latar belakang penyakit pasien Pondok Pesantren Darul Iman
- c. Untuk mengetahui bagaimana metode terapi agama di Pon. Pes. Darul Iman, Kp. Cilongokan, Kec. BL. Limbangan, Kab. Garut

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia keilmuan dan spiritual

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan penulis mengenai wacana keilmuan dan spiritual khususnya dalam ilmu tasawuf serta jiwa, untuk selanjutnya dijadikan sebagai acuan dalam bersikap dan berperilaku.
- b. Sebagai bahan referensi dalam ilmu pendidikan sehingga dapat memperkaya dan menambah wawasan
- c. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi terhadap penelitian yang sejenis.

E. Tinjauan Pustaka

Sampai saat ini tulisan mengenai jiwa memang banyak dijumpai. Namun kebanyakan tulisan tersebut masih berdasarkan teori bukanlah hasil dari suatu penelitian. Pembahasan tentang kesehatan mental misalnya dapat dilihat dalam buku karya Yustinus Semiun, OFM (2006): *Kesehatan Mental 1* dan Karya Khan Sahib Khaja, B.A., yang berjudul *Tasawuf Apa dan Bagaimana*. Pada buku tersebut membahas tentang jiwa pandangan Ghazali. Namun pembahasannya lebih pada hal-hal yang umum.

Dan buku-buku penunjang lain seperti buku *Seni Penyembuhan Sufi*, hasil karya Linda O'Riordan, yang membahas tentang jalan meraih kesehatan fisik, mental dan spiritual connection.

Untuk hal tasawuf penulis mengambil referensi dari banyak buku diantaranya *Tasawuf Modern* karya Hamka, *Akhlak Tasawuf* karya Drs. H. A. Mustofa yang membahas aspek-aspek yang mempengaruhi bentuk akhlak serta sejarah tasawuf. Juga *Kuliah-kuliah Tasawuf* karya Jalaludin Rakhmat, Nurcholish Madjid, Husein Shahab, Agus Efendi, Ahmad Tafsir, Hasan Rakhmat, Afif Muhammad, Muhammad Al-Bagir, dan Haidar Bagir yang membahas tasawuf dalam kajian amaliah, tokoh dan mazhab.

F. Kerangka Pemikiran

1. Mental Hygiene

Kesehatan mental sering disebut juga dengan istilah mental health dan atau mental hygiene. Secara historis, ilmu ini diakui berasal dari kajian psikologi. Usaha para psikolog yang kemudian menelurkan ilmu baru ini berawal dari keluhan-keluhan masyarakat sebagai akibat dari munculnya gejala-gejala yang menggelisahkan. Fenomena psikologis ini tampakna tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi dirasakan pula oleh masyarakat luas. Ketika kegelisahan itu masih berada pada taraf ringan, individu yang mengalaminya masih mampu mengatasinya. Akan tetapi, ketika kegelisahan tersebut sudah bertaraf besar, biasanya si penderita tidak mampu mengatasinya. Apabila kondisi itu dibiarkan, yang terganggu tidak hanya individu si penderita saja, melainkan mengganggu orang lain di sekitarnya.¹⁴

Ilmu kesehatan mental berkaitan erat dengan terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Pengertian klasik ini sangat sempit karena kajian ilmu kesehatan mental hanya diperuntukan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal, ilmu ini juga sangat dibutuhkan oleh setiap orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan hidup. Apabila kesehatan mental berbicara tentang integritas kepribadian, realitas diri, aktualisasi diri, penyesuaian diri, dan pengendalian diri, parameternya harus merujuk pada iman dan takwa, akidah dan syariat. Dilibatkannya unsur iman dan takwa dalam teori kesehatan mental itu bertopang pada suatu kenyataan bahwa tidak sedikit

¹⁴ Drs. Tamami HAG. M.Ag. *Psikologi Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Setia, 2011), hlm. 85

ditemukan orang yang tampaknya hidup sejahtera dan bahagia, kepribadiannya menarik, sosialitasnya sangat baik, tetapi sebenarnya jiwanya gersang dan stres, karena dia tidak beragama, atau setidaknya kurang taat dalam beragama.

Dengan demikian, dapat dikatakan, bahwa hakikat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar. Istilah optimal dan wajar mengisyaratkan betapa sulitnya menemukan sosok manusia yang mencapai tingkat kesehatan mental yang sempurna. Bisa juga dikatakan, manusia berusaha mencapai kesehatan mental menuju kesempurnaan, bukan yang lazim ditemukan, orang-orang yang mencapai tingkat kesehatan mental yang wajar.

Untuk mengetahui seberapa tingkat kesehatan mental seseorang, ada empat indikator, yaitu :

1. Ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental (neurose) dan penyakit (psikose)
2. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam, dan Tuhannya.
3. Ketika seseorang mampu mengendalikan diri terhadap semua problem dan keadaan hidup sehari-hari
4. Ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.

Dengan empat indikator kesehatan mental ini, kita menjadi lebih mudah menilai dan atau mengukur tingkat kesehatan mental seseorang. Dengan asumsi,

semakin terpenuhinya keempat indikator tersebut, semakin tinggi tingkat kesehatan mental seseorang. Demikian pula sebaliknya, semakin kurang terpenuhinya salah satu atau beberapa indikator itu, sedemikian itulah persentase tingkat kesehatan mentalnya. Sementara itu, Al-Ghazali menguraikan “teori kebahagiaan” sebagai cerminan kesehatan mental dalam balutan akhlak sufistik. Ia mendeskripsikan “teori kebahagiaan” dalam karya khusus yang disebutnya *Al-Kimia al-Sya’adat* (Kimia kebahagiaan) di samping dalam *Ihya Ulum al-Din*, khususnya dalam satu bab yang diberi judul “*rubu’ al-Munjiyat*”. Dalam tulisan tersebut, Al-Ghazali menempatkan terma-terma “*al-fauz, an-najat, dan al-Sya’adat*” untuk menjelaskan tujuan dan akhir kehidupan manusia. Aspek penting lain dari pemikiran Al-Ghazali berkaitan dengan pengembangan ilmu kesehatan mental, yakni bab keajaiban hati dan penyingkapan jiwa. Kedua bab itu secara jelas mengungkap hakikat jiwa, watak, fungsi-fungsi kejiwaan dan peranannya dalam kehidupan manusia. Al-Ghazali mengatakan, kebahagiaan manusia sangat bergantung pada pembahasan terhadap jiwanya. Sebaliknya, kegagalan memahami jiwanya menyebabkan ketidakmampuannya dalam memperoleh kebahagiaan hidup. Dalam konteks kajian ini, deskripsi akhlak sufistik Al-Ghazali tersebut dapat dijadikan dasar-dasar penting bagi pengkajian dan pengembangan ilmu kesehatan mental.

2. Memelihara Kesehatan Jiwa

Jiwa adalah harta yang tiada ternilai mahalunya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir dan batin. Itulah kekayaan sejati. Beberapa banyaknya orang yang kaya harta, tetapi mukanya muram, dan beberapa banyaknya orang yang miskin uang, tetapi wajahnya berseri. Sekedar kekuatan dan usaha diri, begitu pulalah tingkatan kesucian yang akan ditempuh jiwanya.

Hidup kita adalah pertempuran dan perjuangan belaka. Asal bernama manusia, tidak akan sunyi dari kelemahan dan kesalahan. Kalau sejak dilahirkan, sampai masuk kubur, kita terjadi dalam kesucian, bebas dari kesalahan dan kealpaan, tentu tidak layak kita jadi manusia, sebab yang demikian adalah tabiat malaikat. Kita manusia mesti merasai nikmat istirahat sesudah kerja,kelezatan menghadap Tuhan kelak diakhirat ialahsehabis bertempur dengan ranjau-ranjau hidup yang ngeri pada hari ini.

Orang yang takut menghadapi kehidupan dan tidak berani menggosok dan mensucikan bathinnya, tidak akan kenal arti lezat. Belum ada kekayaan yang dicapai oleh seseorang yang tidak menempuh beberapa kesulitan. Seorang pahlawan, mencapi titel pahlawan itu, dengan darah dan pedang. Seorang penganjur bangsa dan tanah-air, alim-ulama dan sebagainya, nampaknya mereka duduk di singgasana kemuliaan dengan senangnya, padahal mereka mencapai itu dengan susah payah. Demikianlah mencapai kemuliaan bathin. Jika ada seorang pemuda beroleh kekayaan lantaran pusaka, tidaklah akan merasai nikmat harta

pusaka itu, sebagai nikmat yang dirasakan ayahnya di kala hidupnya dengan usaha sendiri.

Mencari bahagia bukanlah dari luar diri, tetapi dari dalam kebahagiaan yang datang dari luar, kerap kali hampa, palsu. Orang yang begini kerap kali ragu, syak, cemburu, putus-harapan; sangat gembira jika dihujani rahmat, lupa bahwa hidup ini berputar-putar. Sangat kecewa jika ditimpa bahaya, sehingga lupa bahwa kesenangan terletak diantara dua kesusahan, dan kesusahan terletak diantara dua kesenangan. Atau dalam senang itu telah tersimpan kesusahan, dan dalam kesusahan telah ada unsur kesenangan.

Bertambah banyak kesenangan dan kebahagiaan yang datang dari luar diri, bertambah miskinlah orang yang di perdayakannya. Semasa pendapatan kecil, keperluan untuk penjagayang kecil itu, kecil pula. Setelah besar, berangsur pula besar keperluan. Bertambah luas, bertambah luas pula penjaga kehalusan itu. Sebab itu, amat banyak orang kaya dilihat pada lahir, miskin pada hakikatnya. Di sini nyatalah arti yang sebenarnya pada kekayaan dan kemiskinan. Orang yang paling kaya, ialah yang paling sedikitkeperluannya, dan orang yang paling miskin, ialah yang paling banyak keperluannya.¹⁵

Yang diobati ialah yang sakit. Kesehatan jiwa tak ubah dengan kesehatan tubuh kasar jua, diukur panas dan dinginnya. Misalnya, panas manusia yang biasa ialah 36-37, lebih dari itu terlalu panas, dan kurang dari itu terlalu dingin. Lebih atau kurang dari 36-37 menunjukkan kesehatan badan telah hilang. Haruslah cukup pada jiwa 1 kesehatan : Syaja'ah, berani pada kebenaran, takut pada kesalahan.

¹⁵ Hamka. *Tasawuf Modern*, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 1990), hlm. 145

‘Iffah, pandai menjaga kehormatan batin. Hikmah, tahu rahasia dari pengalaman kehidupan. ‘Adalah, adil walaupun kepada diri sendiri.¹⁶

Empat sifat inilah pusat dari segala budi pekerti dan kemuliaan. Dari yang empat inilah timbul cabang yang lain-lain. Dan itulah keempat-empatnya yang dinamai *keutamaan*. **Syaja’ah** mempunyai dua pinggir, pinggir sebelah ke atas terlalu panas, itulah yang bernama *Tahawwur*, berani-babi, pinggir ke sebelah bawah terlalu dingin, itulah yang namanya *Jubun*, pengecut. **‘Iffah** mempunyai pula dua pinggir, pinggir yang terlalu panas, yaitu syarah, artinya tak ada kunci, obral, bocor, belum di ajak dia sudah tertawa, belum dipanggil sudah datang, satu yang ditanyakan, 20 jawabannya. Pinggir yang sebelah lagi terlalu dingin, itulah Khumud tidak peduli. **Hikmah** mempunyai dua pinggir pula, pinggir sebelah keatas terlalu panas, itulah safah, tergesa-gesa menjatuhkan hukum diatas suatu perkara. Pinggir ke bawah terlalu dingin, yaitu balah, dungu, kosong fikiran, tolol. Sudah dapat hajaran berkali-kali tidak hendak mengerti. Sudah beratus kena pengalaman, tidak juga mau paham. **‘Adalah** mempunyai dua pinggir pula, pinggir sebelah atas, yang terlalu panas, ialah *jaur*, sadis, zalim, aniaya. Pinggir sebelah ke bawah yang terlalu dingin, ialah *muhanah* hina hati, walaupun sudah berkali-kali teraniaya, tidak bangun semangatnya. Condong ke bawah jadi penyakit hina, condong ke atas jadi penyakit zalim. Tegak di tengah itulah kesehatan.

Apakah jiwa? Ini adalah suatu pertanyaan, yang Rasulullah sendiri dilarang (oleh Allah) untuk menjelaskannya kepada orang-orang yang

¹⁶ *Ibid*, hlm. 149

diperkirakan tidak mampu untuk menerimanya. Sedangkan bagi yang mampu untuk memahaminya, tentu larangan tersebut tidak berlaku. Jiwa tidak sama dengan sesuatu yang ditumpahkan ke dalam jasad, sebagaimana air yang ditumpahkan ke dalam bejana. Juga bukanlah perpanjangan dari sesuatu yang ada di dalam hati dan otak. Sebagaimana hitamnya benda yang hitam, atau pengetahuan pada orang yang mengetahui. Sebaliknya, ia adalah esensi yang mengetahui dirinya sendiri dan Sang Maha Pencipta, serta maupun menelusuri sebab serta akibat, atau asal muasalny.¹⁷

Pengetahuan hanyalah sekedar perpanjangan. Apabila jiwa juga perpanjangan, maka sangat boleh jadi ada perpanjangan pada perpanjangan. Tetapi pada kaca mata filosofi, ini jelas suatu kemustahilan. Ada bukti lain bahwa esensi bukanlah ekstensi atau perpanjangan. Sebuah perpanjangan memiliki satu sifat, dan menjadi sebuah dimensi bagi sesuatu. Namun demikian jiwa memiliki dua sifat yang saling bertentangan, yang apabila mengetahui dirinya sendiri akan membuatnya mengetahui Penciptanya juga. Ia bukanlah sebuah jasad. Karena jasad akan dapat dibagi-bagi. Dan apabila jiwa dapat dibagi-bagi dan dipecah-pecah, maka akan ada pengetahuan disebagiannya, yang ketidaktahuan di bagian yang lainnya. Sehingga dengan demikian akan ada pengenalan dan ketidaktahuan pada satu benda, serta pada saat yang sama. Tentu saja, pengetahuan dan ketidaktahuan tentang satu hal yang sama dan pada saat yang sama, sangatlah mustahil.

¹⁷ Khan Sahib Khaja, B.A. *Tasawuf Apa dan Bagaimana*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 179

Karenanya, yang ada hanyalah keutuhan. Didalamnya tidak terbagi-bagi. Kata bagian, tentu tidak akan sesuai lagi, karena dalam kata bagian akan terkandung pengertian keseluruhan atau keutuhan, serta bukan keutuhan. Mungkin akan ada bagian dalam pengertian bahwa satu adalah bagian dari sepuluh, namun hanya terjadi apabila seluruh bagian hanya mengada di dalam sepuluh, sehingga satu hanya merupakan bagiannya. Maka pada seluruh makhluk, atau pada bagian-bagian yang merupakan penyusun bagi terjadinya eksistensi manusia, maka jiwa dapat dikatakan sebagai bagian darinya.

Jiwa berakal manusia (*an-nafs al-aqilah al-insaniyyah*), para filosof menyebutnya *an-nafs an-nathiqah* (jiwa rasional). Itu karena *nuthq* (berfikir) merupakan hasil yang paling spesifik dari akal dalam aspek lahiriah, sehingga jiwa itu dinisbatkan padanya. Jiwa rasional mempunyai dua fakultas, yaitu teoretis (*'alimah*) dan praktis (*'amilah*). Kadang-kadang masing-masing disebut akal, tetapi dengan kesamaan kata. Fakultas praktis merupakan prinsip penggerak bagi tubuh manusia menuju aktivitas-aktivitas yang terkoordinasi dan yang kordinasinya berasal dari pertimbangan karakteristik manusia.¹⁸

Fungsi fakultas teoritis, yang juga disebut spekulatif (*nazhariyyah*) adalah untuk mengetahui realitas-realitas obyek-obyek pemikiran (*ma'qulat*), yang bebas dari materi, ruang dan dimensi. Hal itu adalah masalah-masalah universal (*qadhaya kulliyah*) yang oleh para ahli kalam disebut *ahwal* (keadaan-keadaan) atau *wujuh* (aspek-aspek), dan oleh para filosof disebut universal abstrak (*al-kulliyah al-mujarradah*). Jadi jiwa mempunyai dua fakultas yang berkaitan

¹⁸ Imam al-Ghazali. *Tahafut Al-Falasifah*, (Bandung : Nuansa Cendekia,2012), hlm. 251

dengan dua aspek. *Pertama*, fakultas spekulatif atau teoritis yang berkaitan dengan aspek malaikat, karena dengannya diambil pengetahuan-pengetahuan hakiki dari mereka. Semestinya hal ini senantiasa diterima dari arah atas.

Kedua, fakultas praktis yang berkaitan dengan tingkatan terendah, yaitu arah dan pengaturan tubuh serta perbaikan moral. Fakultas ini semestinya menguasai semua fakultas ragawi yang lain, dan fakultas-fakultas yang lain, diarahkan dengan pengarahannya dan tunduk terhadapnya. Dengan demikian, fakultas itu tidak terpengaruh oleh fakultas-fakultas yang lain, tetapi justru mempengaruhinya, agar dalam jiwa tidak muncul sifat-sifat ragawi yang disebut radza'il (sifat-sifat yang rendah). Tetapi fakultas itulah yang harus dominan, agar dengannya jiwa mendapatkan sifat-sifat keutamaan (*fadha'il*).

3. Hubungan Ilmu Tasawuf Dengan Ilmu Jiwa

Di antara objek bahasan ilmu jiwa (psikologi) adalah kesehatan mental. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai nama lain dari kepribadian (personaliti) yang berarti semua unsur jiwa, termasuk pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang dalam keseluruhannya membentuk corak perilaku, mengecewakan atau menggembirakan, dan sebagainya.¹⁹

Jadi, salah satu objek bahasan ilmu jiwa adalah mental, yaitu mental yang sehat dan tidak sehat. Mental di sini adalah mental dalam hubungannya dengan tindak tanduk manusia, mental dalam hubungannya dengan rasa bahagia dan tidak bahagia, dan lain-lain. Dalam kajian ilmu jiwa, orang yang mentalnya sehat akan

¹⁹ Drs. Tamami HAG. M.Ag. *Psikologi Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Setia, 2011), hlm. 38

merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, merasa dirinya berguna, dapat menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan sehingga terhindar dari stres dan perilaku-perilaku yang tidak baik dan atau tercela.

Hal ini berbeda dengan orang yang bermental tidak sehat yang akan melahirkan rasa tidak nyaman di dalam kehidupannya. Ketidaknyamanan itu bergantung pada tingkat ketidaksehatan mental tersebut. Jika terlalu parah, kesengsaraan batin akan dirasakannya berupa kegelisahan meskipun ia tidak tahu apa yang ia gelisahkan. Mental yang tidak sehat juga akan melahirkan perilaku-perilaku yang selalu tidak menyenangkan, baik bagi diri maupun bagi lingkungannya.

Di dalam ilmu tasawuf juga dibahas hubungan antara jiwa dan jasmani. Ini dirumuskan oleh para sufi untuk melihat sejauh mana hubungan perilaku manusia dengan dorongan yang dimunculkan oleh jiwanya sehingga perbuatan tersebut dapat terjadi. Menurut para sufi, perilaku (akhlak) seseorang bergantung pada jenis jiwa yang berkuasa dalam dirinya. Apakah dikuasai oleh nafsu hewani atau dikuasai oleh cahaya Ilahi. Karena itulah, dalam tasawuf, jiwa mesti terus dibersihkan dengan berbagai latihan dan amalan.

Perlu dipertegas disini bahwa ilmu tasawuf lebih mengonsentrasikan kebersihan jiwa dengan pendekatan diri kepada Tuhan melalui berbagai ibadah, sedangkan psikologi tidak demikian. Psikologi lebih banyak menggunakan teori-teori dengan berbagai solusi di luar konteks ibadah atau dzikir yang di kenal dalam tasawuf.

Salah satu tujuan dasar melatih jiwa adalah menghasilkan keseimbangan yang sehat dari masing-masing jiwa dan diantara jiwa-jiwa tersebut. Prinsip moral dan etika serta ajaran-ajaran dari kelompok sufi bertujuan untuk memberikan jalan tengah. Yakni, disiplin diri, yang mendukung tujuan ini.

Darwis berusaha menghindari sikap berlebihan dalam kehidupan baik iya menolak asketisisme ataupun kecanduan akan kesenangan dan materialisme. Praktik keagamaan dan spiritual ditujukan sebagai pendukung, bukan sebagai beban yang berat. Contohnya, berpuasa tidak diwajibkan jika kita dalam keadaan sakit atau sedang melakukan perjalanan. Kita dapat mengganti hari puasa yang ditinggalkan pada saat kita dalam keadaan sehat dan menjalani kehidupan rutin yang normal.²⁰

Kita dapat mempelajari banyak hal dari fungsi pemberian gizi pada jiwa tumbuhan. Ketidakseimbangan dalam pemberian gizi mengakibatkan kekurangan gizi dan kerakusan. Kita memiliki sisi spiritual yang serupa. Kekurangan gizi dalam hal spiritual diakibatkan oleh kurangnya pemberian gizi spiritual, yang kerap diakibatkan oleh ketergantungan terhadap dunia atau pemilihan makanan “hampa kalori” yang tidak benar-benar bergizi (contohnya, membaca “junk food” dari buku-buku spiritualitas palsu dan bukan kitab-kitab suci ataupun buku spiritual klasik). Salah satu pencernaan spiritual dapat diakibatkan oleh terlalu banyak membaca buku spiritual tanpa memadukan dan mempraktikkan isi buku tersebut. Sehingga orang yang rakus secara spiritual, yang berpindah-pindah guru serta berganti-ganti teknik, selalu mencari yang lebih tinggi. Mereka bagaikan

²⁰ Robert Frager. *Hati, Diri, dan Jiwa*, (Jakarta : Serambi, 2005), hlm. 295

menggali sebuah sumur, yang bukannya menggali satu buah lubang sedalam seratus kaki pada satu tempat tertentu, melainkan menggali banyak lubang sedalam dua puluh lima kaki. Pendekatan manakah yang lebih dapat menghasilkan air?

Serupa dengan hal tersebut, naluri jiwa hewani akan hasrat, rasa takut, dan amarah dapat terselewengkan dan menjadi tidak seimbang. Penyelewengan ini semakin mempersulit untuk melatani dunia demi Tuhan, atau berada di dunia dan tetap mengingat Tuhan. Seseorang yang takut pada segala sesuatu tidak dapat menyelesaikan sesuatu pun, dan seseorang yang tidak merasa takut akan tersakiti oleh apapun, adalah bagaikan seorang bayi yang bermain-main dengan kompor yang panas. Mereka yang tidak memiliki hasrat ataupun keinginan, biasanya tidak mendapat apa-apa. Sementara mereka yang memiliki hasrat berlebih menjadi dikuasai oleh mereka. Tujuan sufi adalah membangun kehidupan yang seimbang dari pekerjaan, pelayanan, kewajiban keluarga, ibadah dan praktik-praktik sufi. Idealnya, kehidupan jasmaniah yang seimbang membawa kepada kehidupan batiniah yang seimbang. Seringkali suara dari keempat jiwa yang pertama lebih nyaring dari tiga yang terakhir. Yakni, kita biasanya memberikan perhatian secara langsung ketika kebutuhan jasmaniah kita menuntut. Kita juga memberikan perhatian yang segera terhadap tuntutan ego jiwa pribadi. Sayangnya tuntutan dari jiwa-jiwa ini cenderung menghabiskan waktu dan energi kita karena mereka mengakar dalam dunia misteri.

Kebutuhan spiritual kita lebih mudah diabaikan. Kebutuhan spiritual utama kita adalah mengungkapkan belas kasih kita dengan melayani orang lain

dan mengingat Tuhan. Pelayanan yang tulus adalah bentuk ibadah. Praktik-praktik ini menjadi lebih mendalam hingga akhirnya kita berada di dalam kondisi doa dan dzikir yang konstan

G. Metode Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

a. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode studi kasus, penggunaan metode ini dipandang sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti sekarang, metode penelitian studi kasus ini digunakan untuk menjawab atau memecahkan masalah yang dihadapi saat ini.

b. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara untuk memperoleh data. Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa metode agar saling mendukung dan melengkapi. Cara ini digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- Observasi

Observasi dilakukan dengan mendatangi lokasi penelitian untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai Metode Pengobatan Kejiwaan. Mengumpulkan data dan informasi tersebut dilakukan dengan cara mengamati lokasi penelitian dan berinteraksi langsung dengan masyarakat ataupun tokoh masyarakat setempat.

- Wawancara

Penulis menggunakan wawancara ini supaya penulis mendapatkan data yang lebih jelas dan otentik langsung dari sumbernya. Mereka yang diajak wawancara sebagai informan antara lain Pimpinan Pondok Pesantren, dan pengurus pesantren, yang dianggap dapat memberikan informasi tentang rincian data. Pengumpulan data dengan jalan melakukan tanya jawab secara langsung dengan sumber data (informan) yang ada kaitannya dengan masalah yang sedang diteliti, yaitu Metode Pengobatan Kejiwaan.

- Metode Dokumentasi

Dokumentasi merupakan satu metode yang digunakan untuk mendapatkan data dengan cara menyelidiki benda-benda, majalah, catatan harian. Atau menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, ataupun elektronik. Metode ini digunakan untuk menggunakan data yang sudah tersedia dalam catatan dokumen. Fungsinya sebagai pendukung dan pelengkap bagi data-data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

- Analisis Data

Setelah semua data terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif. Analisis ini dilakukan sesuai dengan hasil observasi dan penelitian kepustakaan. Sedangkan tujuan analisis ini adalah untuk memperoleh hasil penelitian yang didasari oleh suatu data yang teratur, tersusun dan menjadi lebih berarti. Pada dasarnya analisis data merupakan penguraian data melalui beberapa tahapan, yaitu:

- ❖ Mengklarifikasi data, dalam arti hanya data yang berhubungan dengan kejiwaan, spiritualitas, tasawuf dan mental, sedangkan data yang lain disortir.
- ❖ Klasifikasi data dikaitkan dengan kerangka berpikir, tentang Metode Pengobatan Kejiwaan Menurut Perspektif Sufistik
- ❖ Menarik kesimpulan tentang gambaran umum mengenai Metode Pengobatan Kejiwaan Menurut Perspektif Sufistik yang ada dilingkungan sekitarnya.

