

# **MAQAMAT TASAWUF DAN TERAPI KESEHATAN MENTAL (STUDI PEMIKIRAN AMIN SYUKUR)**

**Yoana Bela Pradityas**

STAIN Pekalongan

e-mail : *bela\_yoana@yahoo.co.id*

**Imam Hanafi**

STAIN Pekalongan

e-mail : *papafahmi\_62@yahoo.com*

**Esti Zaduqisti**

STAIN Pekalongan

e-mail : *zadqisty@yahoo.com*

**Abstrak:** Kesehatan mental mencerminkan pada ketenangan, keharmonisan dan ketenteraman jiwanya. Hal tersebut sesuai dengan pemikiran Amin Syukur mengenai *maqāmāt* tasawuf bagi terapi mental. Metode penelitian yang digunakan adalah *library research*. Selain itu, teknik pengumpulan data juga dilakukan dengan wawancara kepada sumber data primer untuk tujuan cek dan ricek (triangulasi). Semua data dianalisis menggunakan metode deskriptif analisis dan *content analysis*. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu: *Pertama*, bahwa konsep tasawuf Amin Syukur termasuk dalam tasawuf akhlaki. Menurut Amin Syukur tasawuf akhlaki merupakan ajaran mengenai moral atau akhlak yang hendaknya diterapkan sehari-hari guna memperoleh kebahagiaan yang optimal. *Kedua*, bahwa Amin Syukur memandang *Maqamat* dalam tasawuf dapat dijadikan sebagai konsep dasar bagi penyembuhan berbagai penyakit, terutama mental dan dapat juga dijadikan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik. *Ketiga*, masyarakat modern saat ini mengalami beberapa problem, seperti himpitan ekonomi, kenakalan remaja, kegelisahan, kecemasan, stres dan depresi. Maka dari itu, tasawuf memberikan kontribusi upaya penyembuhan dengan melalui amaliah-amaliah tasawuf seperti *ridha* terhadap

ketentuan, harus bersikap sabar terhadap segala persoalan yang dihadapi, harus membiasakan sikap hidup zuhud (tidak glamor).

Mental health mirrors mental serenity, harmony, and tranquility. This idea is aligned with Amin Syukur's reasoning on *maqāmāt* tasawufas a method of mental therapy. The current research is a literature study where the data were obtained by means of an interview with the primary sources to conduct triangulation. We examined the data by means of a descriptive analysis and content analysis. We found that Amin Syukur conceptualizes tasawuf as tasawuf akhlaki, reflecting on a moral teaching that should be taken into daily practice to achieve optimal happiness. Second, Amkin Syukur viewed that *Maqamat* in the tasawuf could be used as a basic concept of the healing for all kinds of illness, be they physical illness or, more particularly, mental illness. Third, modern society of the present day is suffering from various social problems such as economic crisis and juvenile delinquency, as well as psychological problems such as anxiety, stress, and depression. Accordingly, tasawuf could be a healing method through benefaction sactualized in a number of attitudes including compliment to order, patience in dealing with all problems, and modest life style.

**Keywords:** *Maqāmāt* Tasawuf, mental health therapy, Amin Syukur's thought

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental (*hygen mental*) adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.<sup>1</sup>

Dengan demikian, kebutuhan manusia akan kesehatan mental sangat *urgens*. Sebab manusia selalu membutuhkan ketenangan, keharmonisan dan ketenteraman jiwanya. Menurut Zakiyah Daradjat, bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi serta

---

1. Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983). hlm. 12.

mempunyai kesanggupan menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>2</sup>

Penyebab utama dalam diri manusia yang mengalami gangguan dan penyakit kejiwaan dalam pandangan tasawuf adalah kekosongan spiritual, pola hidup konsumtifisme dan individualisme yang semakin menggejala di banyak dunia modern. Manusia yang mengalami kehampaan spiritual, mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan, seperti galau dan stres. Penyakit ini pada umumnya sukar sekali disembuhkan dengan penyembuhan medis. Tentunya penyakit batin hanya bisa disembuhkan dengan metode rohaniah ataupun dengan pengobatan sufistik.<sup>3</sup>

Dengan ajaran tasawuf yang menambah moralitas akan mendorong manusia untuk memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan-kebutuhan spiritualitasnya. Hubungan perasaan mistis dan pengalaman spritual yang dirasakan oleh sufi juga dapat menjadi pengobat, penyegar dan pembersih jiwa yang ada dalam diri manusia. Dengan jiwa bersih, segar tentu akan dapat memperoleh kesehatan jiwa dan kestabilan mental, keharmonisan diri dan tentunya terpelihara kesehatan mentalnya.

Tasawuf dengan ajaran-ajarannya merupakan terapi untuk menanggulangi pola hidup konsumtifisme, materialitisme, individualisme dan macam-macam penyimpangan lain yang merupakan penyebab dari ketidaksehatan mental. Dengan menjalankan ajaran-ajaran tasawuf akan mengembalikan manusia dalam kebeningan hati, kebersihan jiwa yang nantinya menyejukkan dan menentramkan jiwa, itulah manifestasi dari kesehatan mental yang dilahirkan oleh tasawuf.

Tasawuf juga merupakan suatu ilmu yang dengannya diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari yang tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, dan perjalanan menuju

---

2. Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*. hlm. 13.

3. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012). hlm. 37.

(keridhaan) Allah dan meninggalkan (larangan-larangan-Nya) menuju kepada (perintahan-Nya).<sup>4</sup>

Adapun tujuan ilmu tasawuf yaitu meluruskan jiwa, mengendalikan kehendak, yang membuat manusia hanya konsisten terhadap keluhuran moral. Sementara sebagian sufi lainnya memiliki tujuan yang lebih jauh lagi, yaitu mengenal Allah SWT.<sup>5</sup> Sebagaimana dikemukakan oleh Khanafi yang menjabarkan bahwa tujuan tasawuf anatara lain adalah Mengarahkan dan membimbing kejiwaan kearah jiwa yang bersih, sehat dan sempurna. Inilah yang dicapai oleh *tazkiyatun nufu*. Tentunya selain tujuan tersebut, juga dikemukakan tujuan tasawuf yang lainnya, sebagai berikut: (1) memperoleh hubungan sedekat mungkin dengan Yang Maha Kuasa (*taqarrub ila Allah*); (2) terkondisikannya sikap mental yang melahirkan karakter kepribadian yang luhur dan bijaksana (*takhalluq bi al-akaahlaq al-karimah*). (3) diperolehnya keyakinan yang bulat atas keimanan dan keislaman sehingga tidak tergoyahkan oleh suasana apapun (pencapaian ilmu hakiki). (4) memperoleh jalan menuju kebahagiaan sejati di dunia dan akherat. Inilah yang hendak dituju semua manusia, yaitu kebahagiaan sejati.<sup>6</sup>

Demikian ajaran tasawuf merupakan salah satu bentuk spiritualitas Islam yang terletak pada pengelolaan hati, sedemikian rupa sehingga dapat benar-benar tertuju kepada Allah SWT. diharapkan hati seseorang hanya berisi kepasrahan kepada Allah SWT atas segala bentuk takdir yang yang diberikan-Nya. Inilah konsep awal yang senantiasa dijadikan dasar bagi para sufi dalam melakukan berbagai praktik sufistik. Dalam kaitannya dengan penyembuhan penyakit, maka *maqāmāt* dan *ahwal* dapat dijadikan sebagai konsep dasar bagi proses penyembuhan berbagai penyakit, terutama mental, dan dapat juga dijadikan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik.<sup>7</sup>

Dengan demikian, jelas bahwa betapa pentingnya terapi spiritual dalam rangka menyembuhkan berbagai penyakit, baik fisik

- 
4. M. Jamil, *Cakrawala Tasawuf; Sejarah, Pemikiran dan Kontekstualitas*, (Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta, 2007). hlm. 6.
  5. Abu al-Wafa' al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, (Bandung, Pustaka, 1997). hlm. 7.
  6. Imam Khanafi al-Jauhari, *Pokok-pokok Ajaran Tasawuf*. hlm. 12.
  7. Amin Syukur, *Sufi Healing*. hlm. 70.

maupun psikis. Terutama kaitannya dengan penyakit fisik, terapi spiritual dapat dilakukan sebagai penunjang proses penyembuhan medis.<sup>8</sup>

Adapun beberapa pertimbangan tentang pemilihan tokoh dalam penelitian ini adalah; *Pertama*, Amin Syukur adalah pemikir yang memiliki perhatian besar terhadap masalah-masalah tasawuf. *Kedua* Amin Syukur termasuk intelektual yang produktif dalam pemikirannya. *Ketiga*, Amin Syukur telah banyak memunculkan gagasan-gagasan keislaman demi kemajuan Islam.

Melihat paparan di atas, penelitian ini ditujukan untuk: (1) mengetahui konsep tasawuf Amin Syukur; (2) mengetahui Tasawuf Amin Syukur sebagai terapi kesehatan mental; (3) mengetahui relevansi Pemikiran Amin Syukur tentang Tasawuf sebagai Terapi Kesehatan Mental terhadap kehidupan sekarang.

Penelitian terhadap masalah ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai; (1) pengembangan ilmu tasawuf dan wawasan pembaca pada umumnya, khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang tasawuf yang berkaitan dengan tasawuf sebagai terapi kesehatan mental; (2) memberikan bekal bagi tokoh-tokoh Agama untuk bisa memberi solusi bagi persoalan sosial. Memperkaya pengetahuan dan menambah wawasan keilmuan para pembaca, khususnya mahasiswa prodi Akhlak Tasawuf.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologis. Penelitian ini juga didukung dengan metode kualitatif dan penelitian ini menggunakan data yang diperoleh dengan cara wawancara sebagai pendukung. Semua data dianalisis menggunakan metode deskriptif analisis dan *content analysis*.

Sumber primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah Buku *Sufi Healing* karya Prof. Amin Syukur, buku *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, karya Prof. Amin Syukur, buku *Kuberserah*, karya Prof. Amin Syukur, buku *Terapi Hati*, karya Prof. Amin Syukur dan Fathimah Usman. Sumber sekundernya antara lain, adalah buku *The Heart of Sufism*, Terjemahan Adi

---

8. Amin Syukur, *Sufi Healing*. hlm. 45.

Haryadi, *Psikologi Sufi (Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh)* karya Robert Frager, buku *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, karya Subandi, *Buku Kesehatan Mental*, karya Zakiyah Darajat, *Buku Kesehatan Mental*, Yusak Burhanudin dan buku *Psikologi Transpersonal*, Karya Ujam Jaenudin, buku *Terapi Sufistik (Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf)*, karya M. Solihin.

Teknik Pengumpulan Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Dokumentasi - yang digunakan untuk memperoleh data-data yang sifatnya dokumentaris yang kaitannya dengan metode tasawuf Amin Syukur- dan metode wawancara – yang digunakan untuk lebih meyakinkan atau untuk memperjelas pemikiran Amin Syukur akan di kroscek secara langsung dengan metode wawancara.

## HASIL PENELITIAN

### Riwayat Hidup Amin Syukur

Amin Syukur adalah salah satu tokoh tasawuf yang memiliki perhatian besar terhadap masalah-masalah tasawuf. Prof. Dr. HM. Amin Syukur, MA. Lahir di Gresik 17 Juli 1952<sup>9</sup> yang menjadi seorang guru besar tasawuf di UIN Walisongo Semarang, lahir dari pasangan orang tua H. Abdus Syukur, (*almarhum*) dan Hj. Umi Kulsum (*almarhumah*) di desa Kali Rejo dukuh Gresik. Desa yang lingkungannya semuanya beragama Islam.

Saat ini beliau bertempat tinggal di BPI Blok S-18 Ngaliyan, Semarang.<sup>10</sup> Sehari-harinya (sejak tahun 1980) beliau beraktifitas sebagai tenaga pengajar tetap di Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, Semarang.

Selanjutnya berkaitan masalah riwayat pendidikan yang beliau tempuh, Amin Syukur memulai pendidikannya di Madrasah Islamiyah desa Sembungan Kidul, Gresik. Satu tahun setelah menyelesaikannya beliau mengikuti kakaknya Abdul Mujib untuk mondok di al-Karimi Tebuwung, di pondok ini beliau hanya sempat mengenyam pendidikan selama satu tahun karena kakaknya sudah

---

9. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012). hlm. 159.

10. Wawancara dengan Prof. Amin Syukur di Perumahan BPI Blok S.18 Ngaliyan – Semarang, tanggal 17 September 2015.

lulus. Setelah dari pesantren al-Karimi Amin Syukur melanjutkannya di pondok pesantren Ihyaul Ulum Gresik dengan pengasuh K.H. Mashum.

Pendidikan formal yang pernah ditempuhnya ialah Madrasah Ibtidaiyah Pondok Pesantren Ihyaul 'Ulum di Dukun Gresik. Sedangkan jenjang SMP dan SMA ditempuh di Pondok Pesantren Darul 'Ulum, Jombang. Beliau mendapatkan gelar Sarjana Muda dari Fakultas Ushuluddin, Universitas Darul Ulum, Jombang, dan di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang sekarang menjadi UIN Walisongo Semarang. Adapun gelar S2 dan S3, ia dapat dari IAIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Beliau juga pernah menjabat sebagai Pembantu Rektor III IAIN Walisongo pada tahun 1996-2002 dan Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang. Beliau juga aktif dalam berbagai organisasi kemasyarakatan, seperti ICMI Jawa Tengah, penasehat Yayasan Pendidikan PAPB Semarang dan NASIMA, Direktur Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf (LEMBKOTA) Semarang, dan lain sebagainya.

Beliau pernah melakukan kunjungan ke luar negeri beberapa kali, antara lain, menunaikan ibadah haji (1987 & 1997), menunaikan ibadah umrah (2008, 2009, 2010, 2011, 2013), mengikuti kursus masalah administrasi universitas di Zidney, Australia (1994-1995), menjadi undangan untuk menyampaikan ceramah dan seminar di berbagai komunitas Muslim di Malaysia, Pusat Rawatan Muslim Malaysia, Universiti Malaya, dan di Kedutaan esar Malaysia (2009), melakukan kunjungan ke Singapura (2010), memberi pelatihan zikir di Universiti Malaya (2011), melakukan kunjungan ke Beijing dan Ghuanyu, China (2012).<sup>11</sup>

Ketertarikan Amin Syukur untuk menggeluti dunia tasawuf sebetulnya sudah dari dulu beliau menyukai tasawuf, dan berawal dari sebuah pengalaman pribadi yang kemudian menjadi motivasi utama dalam keseriusannya menggeluti dunia tasawuf adalah dua kali kena kanker yaitu kanker otak dan kanker saluran pernapasan (*nashofaring*).<sup>12</sup> Bahkan beliau pernah divonis oleh dokter hanya

---

11. Amin Syukur, *Menata Hati Agar di Sayang Illahi*, hlm. 129.

12. Wawancara dengan Prof. Amin Syukur di Perumahan BPI Blok S.18 Ngaliyan – Semarang, tanggal 17 September 2015.

mempunyai kesempatan hidup di dunia ini 3 bulan paling lama 1 tahun, sakit yang diderita sekaligus pengalaman yang berharga dalam hidupnya.<sup>13</sup> Karena sebuah kebesaran Allah, penyakit itu telah sembuh. Selain itu, keinginan untuk mencari hidup lebih bermakna dari sekedar makan dan mensyukuri nikmat Allah yang telah diterimanya telah membuat beliau semakin eksis dan produktif menekuni dunia tasawuf modern ini.

Dengan demikian Amin Syukur bisa dikatakan sebagai orang yang menghabiskan sebagian hidupnya dalam mengikuti berbagai kegiatan baik yang bersifat religius maupun kepemimpinan.

### **Karya-karyanya**

Banyak kegiatan bersifat sosial maupun intelektual yang telah dilakukan oleh Amin Syukur. Karya-karyanya yang ada, baik dalam bentuk artikel ataupun jurnal banyak bermuara dari buku-buku berikut: *Pengantar Studi Akhlak*, *pengantar Ilmu Tauhid*, *Pengantar Studi Islam*, *Zuhud di Abad Modern*, *Menggugat Tasawuf*; *Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, *Intelektualisme Tasawuf*, *Tasawuf Kontekstual*, *Tasawuf bagi Orang Awam*, *Insan Kamil*, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, *Dari Hati ke Hati*, *Mempertautkan Dua Hati*, *Kiat Sukses Membina Keluarga Sakinah*, *Tasawuf Sosial*, *Sufi Healing*, dan *Terapi Hati*.

### **Konsep Tasawuf Amin Syukur**

Jika dilihat dari garis besar ajaran Islam, Amin Syukur mengartikan tasawuf dalam bidang Ihsan, yakni suatu bentuk spiritualitas Islam dengan berbagai varian yang tertuju pada satu tujuan, yaitu kesadaran dan komunikasi langsung dengan Allah SWT.<sup>14</sup> Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Muslim yang melukiskan tentang dialog Rasulullah SAW dengan malaikat Jibril AS mengenai sendi-sendi agama Islam. Setelah Rasulullah SAW menjelaskan keimanan dan keislaman, maka ketika Rasulullah SAW ditanya tentang Ihsan, maka beliau menjawab: “*Hendaknya engkau menyembah Allah*

---

13. Amin Syukur dan Fathimah Utsman, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, hlm. V.

14. Wawancara dengan Prof. Amin Syukur di Perumahan BPI Blok S.18 Ngaliyan – Semarang, tanggal 17 September 2015.

*seakan-akan engkau melihat-Nya. Maka jika engkau tidak bisa melihat-Nya, ketahuilah bahwa sesungguhnya Dia melihatmu*". (HR. Imam Muslim).

Definisi Ihsan di atas tampak sangat melangit, seolah sama sekali tidak menyentuh permukaan bumi. Inti dari pernyataan Rasulullah SAW tersebut adalah pentingnya kesadaran dalam beribadah, sekaligus penghayatan yang mendalam terhadap ajaran Islam. Melalui kesadaran dan penghayatan, maka segala sesuatu yang diperbuat oleh seorang Muslim maupun yang terjadi pada dirinya, merupakan kehendak Allah SWT.<sup>15</sup>

Secara umum tasawuf dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu tasawuf akhlaki, tasawuf amali dan tasawuf falsafi. Tasawuf akhlaki adalah ajaran tasawuf yang membahas tentang kesempurnaan dan kesucian jiwa yang diformulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat. Tasawuf amali yaitu tasawuf yang membahas tentang bagaimana cara mendekatkan diri kepada Allah. Dalam hal ini tasawuf amali sering dikonotasikan dengan *thariqat*. Sedangkan tasawuf falsafi yaitu tasawuf yang ajarannya memadukan antara visi mistis dan visi rasional pengagasnya.<sup>16</sup> Dari cara memperoleh ilmu menggunakan rasa, sedang menguraikannya menggunakan rasio, ia tidak bisa dikatakan tasawuf secara total dan tidak bisa pula disebut filsafat, tetapi perpaduan antara keduanya yang selanjutnya disebut tasawuf falsafi. Ketiga model tasawuf tersebut hanya sebatas dalam sistematika keilmuan, bukan dalam tataran praktis. Ketiganya menyatu pada pribadi yang satu dan utuh.<sup>17</sup>

Dari ketiga kategori tersebut, fokus kajian Amin Syukur adalah tasawuf akhlaki. Menurutnya tasawuf akhlaki merupakan ajaran mengenai moral atau akhlak yang hendaknya diterapkan sehari-hari guna memperoleh kebahagiaan yang optimal.<sup>18</sup>

Tasawuf akhlaki juga merupakan ajaran etika yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat membentuk manusia berperilaku baik terhadap diri sendiri, Tuhan, sesama dan

---

15. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012). hlm. 5-6.

16. Amin Syukur, *Sufi Healing*. hlm. 15

17. Amin Syukur dan Fatimah Usman, *Insan Kamil*. hlm. 5.

18. Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang: Bima Sejati, 2003), hlm.154.

alam bisa dijadikan alternatif bagi kerusakan moral yang melanda dunia modern sekarang. Dengan tiga ajaran tasawuf yakni menghilangkan sifat-sifat buruk (*takhalli*) yang dilakukan dengan penghayatan, keimanan dan ibadah, latihan sungguh-sungguh terhadap *nafs* dan *muhasabah*. Tahap selanjutnya membawa manusia untuk menghiasi diri dengan sifat-sifat yang baik (*tahalli*) dan akhirnya mampu mencapai tingkat *tajalli*, terbukanya hijab serta mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

Tasawuf sebagai salah satu khazanah Islam, lahir sebagai produk sejarah Islam, setelah mengalami proses dan pasang surut sejarahnya telah mengkristal menjadi sebuah disiplin ilmu keislaman yang berdiri sendiri, baik dalam aspek materi maupun metodologinya.

Amin Syukur memaknai bahwa penyebab munculnya dan berkembangnya tasawuf dan spiritnya adalah persoalan sosio-kultur, masyarakat senantiasa berkembang sehingga tasawuf dituntut mampu menjadi solusi bagi persoalan-persoalan masyarakat yang muncul dewasa ini, terutama pada abad sekarang ini, di mana eranya adalah era modernisasi. Bahkan sebagai kekuatan ajaran yang utuh antara iman dan ihsan. Pada nabi Muhammad SAW telah menjelaskan dirinya sebagai pembawa penceramah terhadap masyarakat yang tengah mengalami masa kegelapan.<sup>19</sup>

Tasawuf pada masa sekarang mempunyai tanggung jawab sosial lebih berat daripada masa lalu, karena kondisi dan situasinya lebih kompleks sehingga refleksinya bisa berbeda.<sup>20</sup> Oleh karena itu Amin Syukur melihat bahwa ajaran-ajaran dan nilai-nilai yang dikembangkan dalam tasawuf memiliki relevansi dengan pembangunan masyarakat.

### **Pandangan Amin Syukur terhadap Maqamat Tasawuf sebagai Terapi Kesehatan Mental**

Menurut Amin Syukur bahwa nilai-nilai tasawuf bisa dijadikan sebagai penyembuhan penyakit, baik psikis maupun

---

19. Wawancara dengan Prof. Amin Syukur di Perumahan BPI Blok S.18 Ngaliyan – Semarang, tanggal 17 September 2015.

20. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012). hlm. 111.

fisik.<sup>21</sup> Karena tasawuf merupakan bagian dari Islam, yang muaranya pada pendekatan diri kepada Allah SWT. spiritual Islam dalam tasawuf yang menjadi dasar penelitian ini adalah adanya *maqāmat dan ahwāl*, yang ditekankan pada proses pencapaiannya, yang salah satunya dengan berzikir.

Jalan untuk sampai kepada Allah sangat berkaitan dengan *maqām-maqām* dalam hati, seperti *taubat, wara', zuhd, sabr, qana'ah, tawakkal, ridhā, mahabbah, dan ma'rifah*, serta berkaitan dengan sifat-sifat terpuji seperti *shiddīq, ikhlās, khawf, dan rajā'*. Semua itu sudah diajarkan oleh Rasulullah secara langsung kepada para sahabat, dan dalam tasawuf dikenal dengan istilah *maqāmāt* dan *ahwāl*. Adapun beberapa *maqāmat* yang dapat dinilai sebagai metode terapi antara lain sebagai berikut:

### 1. Taubat

Taubat berarti, *ar-ruju min adz-dzanbi, ar-ruju' an adz-dzanbi*, kembali dari berbuat dosa menuju kebaikan atau meninggalkan dosa.

Lebih lanjut, tobat itu merupakan salah satu kunci dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting dalam rangka membersihkan jiwa dan hati, serta dapat mengembangkan rasa cita-cita di dalamnya, setelah dihancurkan oleh gejala dan kerancuan, atau setelah dipotong oleh keputusan.

### 2. Wara'

*Wara'* adalah meninggalkan setiap yang syubhat dan meninggalkan setiap hal yang tidak berguna, atau meninggalkan barang yang melebihi kebutuhan. Al-Muhasibi menjelaskan, bahwa *wara'* adalah menghisab setiap hal yang dibenci oleh Allah, baik tindakan fisik, hati atau anggota badan, dan menjauhi dari menyia-nyiakan sesuatu yang diwajibkan oleh Allah, baik dalam hati maupun anggota badan, dan hal ini hanya akan dapat dilakukan dengan *muhasabah*. Dengan demikian, *Wara'* adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan.<sup>22</sup>

---

21. Wawancara dengan Prof. Amin Syukur di Perumahan BPI Blok S.18 Ngaliyan – Semarang, tanggal 17 September 2015.

22. Amin Syukur, *Sufi Healing*, hlm. 56.

### 3. Zuhud

Al-Ghazali menyatakan bahwa zuhud secara keseluruhan berarti benci kepada yang disukai dan berpaling kepada yang lebih disukai. Orang yang tidak menginginkan sesuatu selain Allah hingga surgapun diabaikannya.<sup>23</sup>

Mentalitas zuhud dapat dijadikan sebagai sarana untuk penyembuhan bagi penyakit jiwa. Penyakit jiwa yang dimaksud tentu saja penyakit jiwa yang disebabkan oleh materi, atau upaya pencarian materi, sehingga melupakan segalanya, bahkan dirinya sendiri.

Berbicara tentang arti zuhud secara terminologis menurut Amin Syukur, tidak bisa dilepaskan dari dua hal. Pertama, zuhud sebagai bagian yang tak terpisahkan dari tasawuf. kedua, zuhud sebagai moral (akhlak) Islam dan gerakan protes, yaitu sikap hidup yang seharusnya dilakukan oleh seorang muslim dalam menatap dunia fana ini. Dunia dipandang sebagai sarana ibadah dan untuk meraih keridaan Allah SWT, bukan tujuan hidup dan disadari bahwa mencintai dunia akan membawa sifat-sifat mazmumah (tercela).<sup>24</sup>

Jadi zuhud, diartikan sebagai sikap mental untuk menjauhkan diri dari kehidupan di dunia demi akhirat, dengan kata lain menyeimbangkan antara aspek-aspek lahiriah dan batiniah, jasmaniah dan rohaniyah.

### 4. Sabar

Sabar menurut Dzunnun al-Mishry adalah menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, tenang saat ditimpa musibah, dan menampakkan kecukupan ketika dalam kefakiran.<sup>25</sup>

Sabar dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat ujian berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya dalam menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikannya kepada Allah. Sabar atas segala keputusan-Nya, sehingga rasa sakit justru menjadi sarana

---

23. Amin Syukur, *Sufi Healing*. hlm. 58.

24. Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000). hlm. 1.

25. Amin Syukur, *Sufi Healing*, hlm. 60.

untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami betapa besar kekuasaannya.

## 5. Qana'ah

Qana'ah, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. Ia adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna. Sikap ini cukup efektif untuk menterapi diri dan atau orang lain dari penyakit psikis yang sering membawa dampak negatif terhadap kesehatan pisik, karena dari dalam diri seseorang muncul sikap menerima kenyataan, baik ketika sakit maupun sehat, ketika dalam kondisi kaya maupun miskin.

## 6. Ridha

Ridha (*ridhā*) secara etimologis berarti rela, tidak marah. Menurut al-Hujwiri, rida terbagi menjadi 2, yaitu ridha Allah terhadap hamba-Nya, dan ridha hamba terhadap Allah SWT. Ridha Allah terhadap hamba-Nya, adalah dengan dengan cara memberikan pahala, nikmat, dan karamah-Nya, sedangkan ri□a hamba kepada Allah adalah melaksanakan segala perintah-Nya dan tunduk atas segala hukum-Nya.<sup>26</sup> Kaitannya dengan masalah sakit dan kesembuhan, terlihat jelas bahwa rida menjadi salah satu sarana penenang jiwa atas segala keputusan Allah. Seringkali penyakit menjadi bertambah parah, akibat hilangnya kerelaan hati menerima keadaan, sehingga hati menjadi kotor dan pikiran kalut, yang pada gilirannya penyakit kian bercokol.

## 7. Ikhlas

Ikhlas berarti murni, bersih dan terbebas dari tujuan selain Allah. Erbe Sentanu, dalam buku *Quantum Ikhlas*, mengartikan istilah ikhlas dengan ketrampilan (*skill*) penyerahan diri total kepada Tuhan untuk meraih puncak sukses dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Rela karena semua yang kita lakukan selalu untuk keperluan yang lebih tinggi, lebih besar, dan lebih mulia. Jujur

---

26. Amin Syukur, *Sufi Healing*, hlm. 62.

karena apa pun yang kita lakukan atau tidak kita lakukan adalah memang pilihan kita. Semua itu akan mengubah gelombang energinya menjadi doa yang kita persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa.<sup>27</sup>

## 8. Tawakal

Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati dalam menggantungkan diri kepada Allah. Bertawakal adalah bahwa seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada pemilik daya dan kekuatan tersebut (Allah SWT) seraya mengetahui bahwa menjalani hukum sebab-akibat tidak menafikan tawakal.

Dalam kaitannya dengan menghadapi penyakit, tawakal adalah kunci mencapai kesembuhan. Obat apapun yang diinjeksikan ke dalam tubuh, tidak akan bermanfaat manakala dalam hati seseorang tidak ada rasa tawakal dan ridha.

Dari penjelasan di atas bahwa konsepsi *maqāmāt* dalam tradisi tasawuf tersebut sangat dekat dengan konsepsi psikologi humanistik Abraham Maslow, salah seorang tokoh dan sekaligus pelopor psikologi tranpersonal, dengan tiga teorinya tentang “kebutuhan dasar manusia” (*basic needs*), aktualisasi diri, dan pencapaian pengalaman puncak. Seseorang yang mengaktualisasikan diri tidak lagi dibelenggu oleh kebutuhan-kebutuhan duniawi, yang ada hayalah kebutuhan untuk mencapai “kebenaran” atau dalam bahasa agama disebut “Tuhan”. Aktualisasi diri adalah wujud perkembangan dan penemuan jati diri dan mekarnya potensi yang ada atau yang terpendam. Orang yang teraktualisasikan dirinya tidak akan lagi tertekan oleh perasaan cemas, perasaan risau, tidak aman, tidak terlindungi. Mereka adalah manusia yang telah terbebas dari metamotivasi.

Dalam pandangan Abraham Maslow, orang yang mengaktualisasikan dirinya tidak lagi membedakan secara dikotomis antara baik dan buruk. Karena mereka akan dengan konsisten memilih nilai-nilai luhur, dan dengan mudah mereka melakukannya.

---

27. Amin Syukur, *Sufi Healing*, hlm. 64.

Dikotom antara baik dan buruk hanyalah berlaku bagi mereka yang tidak konsisten dengan dirinya sendiri.<sup>28</sup>

## **PEMBAHASAN**

### **Relevansi Pemikiran Amin Syukur tentang Tasawuf sebagai Terapi Kesehatan Mental terhadap Kehidupan Sekarang**

Tasawuf pada masa sekarang mempunyai tanggung jawab sosial lebih berat daripada masalah, karena kondisi dan situasinya lebih kompleks, sehingga refleksinya bisa berbeda. Untuk memberi jawaban bagaimana tanggung jawab sosial tasawuf pada zaman modern ini, maka terlebih dahulu akan diketengahkan bagaimana ciri masyarakat modern itu.

Masyarakat modern ditandai oleh lima ciri pokok, yaitu:

1. Berkembangnya *mass culture* karena pengaruh kemajuan mass media sehingga kultur (budaya) tidak lagi bersifat lokal, melainkan nasional atau bahkan global.
2. Tumbuhnya sikap-sikap yang lebih mengakui kebebasan bertindak, manusia bergerak menuju perubahan masa depan. Dengan dapat ditaklukkannya alam, manusia merasa lebih leluasa kalau bukan merasa lebih berkuasa.
3. Tumbuhnya kecenderungan berpikir rasional. Meskipun irrasional itu tidak bisa dihilangkan sama sekali dari kehidupan manusia, tetapi sebagian besar kehidupan umat manusia ini akan semakin diatur oleh aturan-aturan rasional. Penyakit yang akan muncul akibat ideologi semacam ini tentu saja penyakit yang banyak sekali mengakibatkan penyakit berbahaya, yaitu stres, yang berujung pada kematian.
4. Tumbuhnya sikap hidup yang materialistik, artinya semua hal diukur oleh nilai kebendaan dan ekonomi. Penyakit yang akan muncul akibat keadaan ini antara lain, sikap berlebihan terhadap materi, egois, mengkristalnya hati, yang akan menyebabkan berbagai bentuk penyakit jiwa dan kriminalitas. Secara umum, penyakit ini disebabkan oleh penyakit hati, yang berujung pada pikiran dan perasaan. Sehingga akan memunculkan penyakit

---

28. Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Walisongo Press, 2002). hlm. 10-12

kehilangan keseimbangan, yang sering disebut dengan istilah stres.<sup>29</sup>

Masyarakat modern yang mengandung ciri-ciri tersebut, ternyata menyimpan problema hidup yang sulit untuk dipecahkan. *Rasionalisme, sekularisme, materialisme*, dan lain sebagainya ternyata tidak menambah kebahagiaan dan ketentraman hidup, akan tetapi sebaliknya, semakin menimbulkan kegelisahan hidup.

Melihat gejala manusia modern yang penuh prolema tersebut, mereka harus mendalami dan menjalankan praktik tasawuf. Sebab tasawuf lah yang dapat memberikan jawaban-jawaban terhadap kebutuhan *spiritual* mereka. Dalam pandangan tasawuf, penyelesaian dan perbaikan keadaan itu tidak dapat tercapai secara optimal jika hanya dicari dalam kehidupan lahir, karena kehidupan lahir hanya merupakan gambaran atau akibat dari kehidupan manusia yang digerakkan oleh tiga kekuatan pokok yang ada pada dirinya, yaitu akal, syahwat dan nafsu amarah. Jika ketiganya dapat diseimbangkan, maka hidup manusia akan menjadi normal. Dengan kata lain perdamaian itu terletak pada perseimbangan.

Dalam tasawuf terdapat prinsip-prinsip positif yang mampu mengembangkan masa depan manusia, seperti melakukan introspeksi (*muhasabah*) baik dalam kaitannya dengan masalah-masalah vertikal maupun horisontal, kemudian meluruskan hal-hal yang kurang baik.<sup>30</sup>

Pada hakikatnya, tasawuf merupakan disiplin ilmu yang terkait erat dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia. Untuk itu, dalam substansi pembahasannya, tasawuf selalu membicarakan persoalan yang berkisar jiwa manusia, berikut soal pemeliharaan kesehatan, pembinaan, dan penyuciannya. Mengingat adanya hubungan yang relevan antara tasawuf dan ilmu jiwa (psikologi), terutama ilmu kesehatan mental, disiplin tasawuf tidak terlepas dari kajian tentang kejiwaan dan kesehatannya. Pembicaraan tentang

---

29. Amin Syukur, *Sufi Healing*, hlm. 33-34.

30. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf; Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012). hlm. 111-114.

pembinaan kesehatan mental dimulai dari sudut pandang pentingnya peranan tasawuf dalam kehidupan manusia.<sup>31</sup>

Ajaran-ajaran dari tradisi tasawuf sehubungan dengan peningkatan proses kesadaran sebagai manusia adalah: *pertama*, manusia harus menyadari bahwa pencarian spiritual lebih utama di banding dengan tujuan duniawi. *Kedua*, bertindak sabar dan bersyukur. *Ketiga*, mempunyai perasaan takut jika kehilangan cinta dari Tuhan dan terlepas dari keterikatan dengan-Nya. Selain itu manusia harus mempunyai optimisme yang tinggi untuk mampu mencintai dan terikat dengan Tuhan-Nya. *Keempat*, pengendalian diri dan bangga dengan kemiskinan. Kemiskinan disini artinya adalah tiada keterikatan terhadap kepemilikan dengan hati yang senantiasa kosong dari hasrat kecuali hasrat akan Tuhan. *Kelima*, berserah diri atau tawakkal kepada Tuhan, bukan kepada dunia. *Keenam*, memiliki suatu hasrat utama yakni mencintai tuhan, merindukan kehadirannya, ridha hanya dengan cinta tuhan, dan tidak memiliki hasrat kepada lainnya. *Ke-tujuh*, memperhatikan niat dari pada tindakan, karena niat yang tulus dan jujur memberikan makna kepada segala tindakan. *Ke-delapan*, *berkontemplasi* dan pemeriksaan diri. *Kesembilan* mengingat mati, setiap manusia harus menyadari bahwa waktu kehidupan ini. Sangatlah terbatas. Dunia tidak memiliki daya tarik yang sungguh-sungguh kecuali segalanya hanyalah semu semata. Daya tarik yang sesungguhnya adalah Tuhan.<sup>32</sup>

Melalui tasawuf seseorang disadarkan bahwa sumber yang ada adalah Allah, sehingga ia mampu mengarahkan ilmu dan tekhnologi yang dimiliki berwawasan moral atau diarahkan oleh nilai-nilai dari Tuhan. Peranan agama dalam zaman apapun adalah penting, karena sudah menjadi fitrah manusia untuk selalu membutuhkan agama. Dalam konteks kehidupan modern, peranan agama tidak sebatas pada formalisme dan legalisme, tetapi transformasi tindakan fisik ke dalam tindakan batin. Peranan agama dalam konteks ini adalah sebagai: 1) Penyeimbang rohani sebagai akibat dai kemajuan hidup di segala bidang di zaman modern, 2) Sebagai salah satu peredam daya rusak manusia akibat nafsu yang dimiliki

---

31. M. Solihin, *Terapi sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004). hlm. 30.

32. Robert Frager, *Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, (Jakarta: Zaman, 2014). hlm. 35-36.

oleh setiap orang. Agama memiliki potensi esensial kapan saja dan dimana saja yaitu menciptakan rasa keterhubungan dengan yang diyakini (Tuhan). Dalam bentuk pengalaman rohaniah yang mencerahkan batin.

Apalagi sampai saat ini jelas bahwa di zaman modern banyak melahirkan berbagai persoalan kehidupan, yang disebabkan oleh ideologi-ideologi yang dihasilkannya. Maka dari itu kondisi masyarakat modern saat ini berada pada tepi eksistensi yang sesungguhnya, bukan pada pusat eksistensi, secara otomatis menimbulkan kegelisahan-kegelisahan yang berasal dari dirinya sendiri.

Maka dari itu, Amin Syukur mengatakan bahwa, sebetulnya di zaman dulu maupun sekarang, tasawuf dapat dijadikan terapi kesehatan mental. Karena dengan tasawuf sebagai terapi sangat penting dalam rangka menyembuhkan berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Terutama kaitannya dengan penyakit fisik, terapi tasawuf dapat dijadikan sebagai penunjang proses penyembuhan medis atau sebagai pendamping terapi medis.

## **PENUTUP**

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

*Pertama*, bahwa konsep tasawuf Amin Syukur termasuk dalam tasawuf akhlaki. Menurut Amin Syukur tasawuf akhlaki merupakan ajaran mengenai moral atau akhlak yang hendaknya diterapkan sehari-hari guna memperoleh kebahagiaan yang optimal.

*Kedua*, bahwa Amin Syukur memandang Maqamat dalam tasawuf dapat dijadikan sebagai konsep dasar bagi penyembuhan berbagai penyakit, terutama mental dan dapat juga dijadikan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik.

*Ketiga*, masyarakat modern saat ini yang ditandai dengan berkembangnya *mass cultur*, kebebasan bertindak, berpikir rasional, dan tumbuhnya sikap hidup materialistik, yang sehingga menimbulkan kondisi masyarakat modern mengalami beberapa problem, seperti himpitan ekonomi, kenakalan remaja, kegelisahan, kecemasan, stres dan depresi. Maka dari itu, tasawuf memberikan kontribusi upaya penyembuhan dengan melalui amaliah-amaliah tasawuf seperti rida terhadap ketentuan, harus bersikap sabar terhadap segala persoalan yang dihadapi, harus membiasakan sikap hidup zuhud (tidak glamor).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghanimi al-Taftazani, Abu al-Wafa'. *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Bandung, Pustaka, 1997 Darajat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983.
- Fragar, Robert, *Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, Jakarta: Zaman, 2014.
- Jamil, M. *Cakrawala Tasawuf; Sejarah, Pemikiran dan Kontekstualitas*, Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta, 2007 Muhammad, Hasyim, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Walisongo Press, 2002.
- Khanafi al-Jauhari, Imam. *Pokok-pokok Ajaran Tasawuf*, Pekalongan: STAIN Pekalongan press, 2010
- Solihin, M. *Terapi sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Syukur, Amin dan Usman, Fatimah, *Insan Kamil*, Semarang: CV. Bima Sejati, 2006.
- \_\_\_\_\_, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, Semarang, Pustaka Nuun, 2009.
- Syukur, Amin, *Menata Hati Agar di Sayang Ilahi*, Jakarta: Erlangga, 2013.
- \_\_\_\_\_, *Menggugat Tasawuf; Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- \_\_\_\_\_, *Pengantar Studi Islam*, Semarang: Bima Sejati, 2003.
- \_\_\_\_\_, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- \_\_\_\_\_, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000