



## PENDIDIKAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI BATIN SANTRI (STUDI KASUS MADRASAH TSANAWIYAH PONDOK PESANTREN DARUL AMAN HAMPARAN PERAK)

### Riduan

Universitas Al Washliyah, Medan

Email: Syurkaniridwan20@gmail.com

**Abstrak** : Tasawuf berhubungan erat dengan Psikoterapi. Praktek Tasawuf berupaya meghilangkan sifat-sifat buruk yang ada dalam hati dengan menjauhkan diri dari nafsu cinta dunia demi mendekatkan diri kepada Allah. Begitu juga dengan Psikoterapi merupakan suatu metode menghilangkan Psikopatologi atau penyakit hati di dalam jiwa. Jenis penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data pada penelitian inin diantaranya sebagai berikut 1)Wawancara, 2)Pengamatan atau Observasi, 3)Dokumentasi Adapun bentuk analisis data yang digunakan peneliti pada penelitian ini, sebagai berikut 1)Data Reduction atau Reduksi Data, 2)Data Display atau Penyajian Data, 3) Kesimpulan dan Verifikasi. Adapun kesimpulan penelitian 1)Pondok Pesantren Darul Aman Hamparan Perak mengajarkan para santri ilmu Tasawuf dengan pemahaman Imam Al Ghazali. Tujuan Taswuf ingin menghilangkan penyakit jiwa yang dialami para santri dengan menyadarkan dan menghayati bahwa segala sesuatunya merupakan ciptaan dan kehendak Allah SWT. Para santri akan diajarkan untuk mampu menyadari bahwa segala ciptaaan Allah SWT memiliki tujuan manfaat serta hikmah dibalikny. Dengan kesadaran tersebut akan menguatkan iman dan taqwa para santri kepada Allah SWT, sehingga senantiasa menjadi manusia yang ihsan berakhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. 2)Ilmu Tasawuf yang diajarkan kepada para santri di Pondok Pesantren Darul Aman Hamparan Perak melalui beberapa yaitu tahapan *takhalli, tahalli, tajalli* ditambah dengan dzikir, untuk menenangkan hati serta mengobati penyakit hati berdzikir akan membuat hati semakin tenang dan akan merasa dekat dengan Allah SWT. Ilmu Tasawuf yang diajarkan kepada para santri berperan sebagai Psikoterapi yang mampu mengobati penyakit jiwa para santri di Pondok Pesantren Darul Aman Hampara Perak. Ajaran Tasawuf mampu mendekatkan diri para santri terhadap Allah SWT, sehingga para santri memiliki kepibadian yang sholeh dan *akhlaqul karimah* yang terpuji.

**Kata Kunci** : Pendidikan Tasawuf, Psikotrapi Batin

### PENDAHULUAN

Tasawuf merupakan bidang ilmu pengetahuan berkaitan erat dengan sikap dan perilaku kehidupan manusia sehari-hari. Tasawuf bertujuan untuk mendapatkan kasih sayang dari Allah SWT dengan mengamalkan *akhlaqul karimah* dalam kehidupan sehari-

hari. Dari aspek bahasa tasawuf diartikan sebagai suatu sikap yang menjadi prinsip hidup dengan senantiasa memelihara kesucian diri melalui ibadah serta gaya hidup yang sederhana dan senantiasa berbuat kebajikan. Hal tersebut sesuai dengan ajaran Islam yang mengatur kehidupan seluruh makhluk secara jasmani (lahir) dan rohani (batin).

Ilmu Taswuf merupakan bagian dari sufisme. Seperti pernyataan Al-Ghazali bahwa sufisme memiliki keistimewaan yang lebih tinggi dibandingkan bidang ilmu lainnya seperti *ushul fiqih*, Fiqih, filsafat daaan lain-lain. Al-Ghazali mempelajari lebih jauh tentang sufisme atau sufistik sehingga lebih memahami hakikat kehidupan sehingga lebih meyakinkannya bahwa jalan sufi merupakan pilihan terbaik untuk mendekati diri kepada Allah SWT. sebuah ketersingkapian tabir sufistik: mata hatinya menyaksikan segala fenomena alam malakut dan rahasia-rahasia ketuhanan. Al Ghazali menuliskan pedoman-pedoman sufistik untuk memperoleh nilai-nilai spritual yang murni kepada Allah SWT, pedoman-pedoman tersebut dikenal dengan taswuf akhlaki.<sup>1</sup>

Seiring perkembangan zaman yang semakin modern ternyata berdampak buruk pada rendahnya moral dan akhlak manusia. Hal tersebut menjadi permasalahan yang dapat mengancam keberlangsungan kehidupan berbangsa dan bernegara sehingga mengungkit kembali ilmu Tasawuf sebagai solusi atas permasalahan tersebut. Adapun tempat yang paling tepat mempelajari ilmu Tasawuf yaitu berada di dalam podok pesantren. Namun, bagi siswa penuntut ilmu yang berasal dari SD menuju Madrasah Tsanawiyah (MTs.) menjadi permasalahan tersendiri, karena adanya perpindahan jenjang pendidikan dari usia tersebut membutuhkan fokus terhadap adaptasi lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan fokus untuk belajar.

Masa perpindahan siswa dari jenjang SD ke MTs. dikenal dengan masa transisi, Masa SD merupakan masa kanak-kanak menuju masa MTs. yaitu masa remaja yang dewasa dan belajar mandiri. Pada masa transisi ini siswa dituntut beradaptasi lebih tinggi, karena permasalahan bukan hanya pada transisi usia namun juga adanya transisi lingkungan dari lingkungan sekolah umum yang dekat dengan rumah atau keluarga ke lingkungan pondok pesantren yang lebih tertutup dan jauh dari rumah atau keluarga. Selain itu siswa juga dituntut untuk lebih mandiri, lebih mampu mengurus diri sendiri dan memenuhi kebutuhan sendiri. Akibat hal tersebut siswa sangat rentan mengalami penurunan motivasi dan produktifitas belajar sehingga rentan mengalami gangguan mental seperti stres.

Stres dapat terjadi kepada setiap orang ketika beban mental yang dihadapi tidak sanggup untuk diatasi. Dampaknya pun berbeda-beda tergantung tingginya beban mental dan kualitas mental dari setiap orang. Walaupun stres merupakan permasalahan kesehatan mental namun dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik para penderitanya.

Tasawuf erat kaitannya dengan ilmu kejiwaan pada manusia. Namun, ilmu kejiwaan pada tasawuf berbicara tentang nilai-nilai spritual Muslim hubungannya dengan ketuhanan. Walaupun ilmu Tasawuf identik dengan sufistik yang senantiasa berbicara tentang kesucian jiwa bukan berarti ilmu Tasawuf menafikan tentang fisik atau jasmani pada manusia. Karena jiwa yang suci hanya didapat dari ibadah yang khusuk dan ibadah yang khusuk hanya didapat dari jasmani yang sehat.

Seorang hamba yang senantiasa mendekati diri kepada Tuhan akan mendapatkan ketenangan jiwa dan senantiasa menjaga sikap dan perilakunya dalam bentuk akhlak yang terpuji. Bentuk kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya merupakan ilmu yang dibahas

---

<sup>1</sup> Zalprulkhan, Ilmu Tasawuf: sebuah kajian tematik, (Jakarta : Rajawali Pers, 2016) h.127-128

dalam Tasawuf. Ilmu Tasawuf yang erat hubungannya dengan ilmu kejiwaan juga memiliki keterkaitan dengan keribadian atau mental. Menurut ilmu Psikiatri dan Psikoterapi mengartikan mental dipengaruhi berbagai faktor seperti emosional, attitude (sikap), motivasi dan lain-lain. Semakin baik mental seseorang menggambarkan semakin baik pula faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa Tasawuf berhubungan erat dengan Psikoterapi. Praktek Tasawuf berupaya menghilangkan sifat-sifat buruk yang ada dalam hati dengan menjauhkan diri dari nafsu cinta dunia demi mendekatkan diri kepada Allah. Begitu juga dengan Psikoterapi merupakan suatu metode menghilangkan Psikopatologi atau penyakit hati di dalam jiwa. Beberapa praktek Psikoterapi dengan metode Islami yaitu rutinitas membaca Al Qur'an serta memahami artinya, bergaul dengan orang-orang Sholeh, senantiasa sholat Tahajjud, senantiasa menahan lapar atau berpuasa serta melaksanakan ibadah-ibadah lainnya dengan khusuk.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Pendidikan Tasawuf Sebagai Psikoterapi Batin Santri (Studi Kasus Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Psikoterapi Darul Aman Hampan Perak).”**

### **1. Tasawuf**

Menurut Ma'ruf Al Kharky seperti yang dikutip oleh As Suhrawardi, bahwa “Tasawuf merupakan tindakan memegang hakikat kemudian melepaskan apa yang ada di genggamannya manusia.<sup>2</sup> Artinya, Tasawuf memegang teguh hakikat kebenaran dan berusaha menjauhkan diri dari sifat cinta terhadap duniawi. Kecintaan terhadap dunia akan menjauhkan diri terhadap kekhusukan ibadah kepada Allah SWT bahkan akan membenarkan keburukan yang disebabkan hawa nafsu.

Secara umum Tasawuf hanya suatu bidang ilmu yang mempelajari tentang metode menjauhkan pengaruh buruk duniawi dari dalam jiwa dengan maksud mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga mendapatkan kesucian jiwa yang hakiki. Sedangkan secara khusus Tasawuf merupakan upaya seorang hamba menjunjung tinggi *akhlakul karimah* dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk mendapatkan ketenangan jiwa yang sesungguhnya.

Manusia sebagai hamba ciptaan Allah SWT Yang Maha Besar mendefinisikan Tasawuf sebagai kesadaran yang hakiki sebagai makhluk yang lemah sehingga segala tindakan yang dilakukan sebagai bentuk berserah diri dengan penuh jiwa kepada Allah Sang Pencipta dan bentuk hubungan seorang hamba dengan Tuhannya.<sup>3</sup>

### **2. Psikoterapi**

Psikoterapi merupakan metode pengobatan permasalahan jiwa akibat adanya gangguan secara psikis dan mental sehingga membutuhkan perawatan secara Psikologis.<sup>4</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky menyatakan psikoterapi merupakan metode pengobatan gangguan secara batiniah akibat adanya penyakit mental dan kejiwaan melalui metode pendekatan agama berdasarkan Al Qur'an dan As Sunnah.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> as-Suhrawardi, *Awarif al-Ma'arif* (Singapura: Sulaiman Mar'i, t.th.), h. 313

<sup>3</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2000), h. 180

<sup>4</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Introduction to Psychology* (Virginia: University of Virginia/ Harcourt Bracc Javanovich, 1990), h.20

<sup>5</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, IAIN Sunan Kalijaga : Fajar Pustaka Baru

Menurut James P. Chaplin Psikoterapi dapat didefinisikan berdasarkan dua hal. Definisi secara khusus mendefinisikan Psikoterapi merupakan metode penyembuhan khusus penyakit mental atau kejiwaan sehingga bermasalah dalam adaptasi kehidupan sehari-hari. Sedangkan, secara umum, psikoterapi didefinisikan sebagai upaya pengobatan penyakit kejiwaan melibatkan nilai-nilai agama yang disampaikan oleh para guru atau teman yang paham dengan nilai-nilai tersebut.<sup>6</sup>

### 3. Psikoterapi Islam Sebagai Bagian Psikoterapi Keagamaan

Psikoterapi memiliki berbagai macam manfaat, pertama untuk meningkatkan kesadaran seorang penderita (yang memiliki permasalahan mental atau pikiran) untuk mampu memahami permasalahan dalam jiwanya, bahkan mampu memberikan ide-ide yang cemerlang dalam permasalahan jiwanya untuk masa depan. Kedua untuk penderita mampu melakukan diagnosa terhadap penyakit-penyakit kejiwaan yang dialaminya. Ketiga, untuk penderita memiliki kemampuan mengobati sendiri penyakit-penyakit kejiwaan yang dialaminya. Karena banyak diantara manusia yang mengalami penyakit kejiwaan namun tidak mengetahui dan menyadarinya tau tidak memiliki kemampuan menanganinya.<sup>7</sup>

#### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif berupaya menguraikan suatu fenomena permasalahan yang ada dalam bentuk bahasa yang ilmiah sehingga mampu dipahami dan dimengerti.

Penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut;

1. Wawancara
2. Pengamatan atau Observasi
3. Dokumentasi

Adapun bentuk analisis data yang digunakan peneliti pada penelitian ini, sebagai berikut;

1. Data Reduction atau Reduksi Data
2. Data Display atau Penyajian Data
3. Kesimpulan dan Verifikasi

#### Pembahasan

##### 1. Pendidikan Tasawuf Sebagai Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Darul Aman Hamperan Perak

Implementasi tasawuf diterapkan kepada santri dengan pertimbangan melihat kondisi beberapa santri yang baru masuk pesantren timbul rasa kecemasan yang terlampau tinggi mengganggu kejiwaan santri dengan situasi yang dirasa tidak aman. Oleh karena itu santri diajarkan tentang ilmu Tasawuf dengan berusaha kemudian berserah diri kepada Allah, pada santri diajarkan beberapa tahapan dalam ilmu Tasawuf diantaranya tahap *Tazkiyat Al Nafs* yaitu tahapan pembersihan diri, kemudian menjadi manusia yang ihsan yaitu senantiasa merasakan kehadiran Allah SWT dalam dirinya, dan senantiasa berzikir secara khusuk.

Tujuan Tasawuf ini ingin menghilangkan penyakit jiwa yang dialami para santri dengan menyadarkan dan menghayati bahwa segala sesuatunya merupakan ciptaan dan kehendak Allah SWT. Para santri akan diajarkan untuk mampu menyadari bahwa segala ciptaan Allah SWT

---

<sup>6</sup> James P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta : Rajawali, 1999), h. 407.

<sup>7</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h.208-209

memiliki tujuan manfaat serta hikmah dibaliknya. Dengan kesadaran tersebut akan menguatkan iman dan taqwa para santri kepada Allah SWT, sehingga senantiasa menjadi manusia yang ihsan berakhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Bagaimana Pendidikan Tasawuf Sebagai Psikoterapi Santri Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Darul Aman**

Tujuan ilmu Tasawuf ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT harus mampu menempuh tiga tahapan, sebagai berikut:

1. *Takhalli* merupakan tahapan berupa usaha membersihkan jiwa dari godaan duniawi dan perbuatan maksiat serta dosa. Adapun contoh usaha yang dilakukan dengan melaksanakan sholat *Taubatan Nashuha* dan dibarengi niat menghindari segala penyakit hati semisal sombong, iri, dengki, riya dan lain-lain.
2. *Tahalli* merupakan usaha membersihkan hati dengan senantiasa melaksanakan sifat-sifat terpuji dan berupaya menjadi ihsan yang ikhlas dan tawaddu'. Pada tahap ini seorang hamba akan senantiasa ikhlas dan bersyukur.
3. *Tajalli* merupakan tahapan mampu memahami dan meneladani Asma'ul Husna sehingga menjadi perilaku sehari-hari, contohnya Al'afuw yang berarti Allah Maha Pemaaf, sehingga seorang muslim sejati setidaknya harus memiliki sifat pemaaf dalam interaksi sosial kehidupan sehari-hari.

Para santri yang diajari ilmu Tasawuf dengan melalui tahapan-tahapan yang disebutkan di atas akan lebih baik lagi dengan melakukan tambahan rutinitas berupa zikir. Zikir rutin di pondok pesantren dapat menenangkan jiwa para santri dan semakin mendekatkannya kepada Allah SWT. Zikir rutin yang dilakukan para santri juga dapat dijadikan sebagai metode Psikoterapi untuk menyembuhkan penyakit jiwa dan hati serta memperkuat mentalitas karena munculnya rasa tenang dan percaya diri.

Permasalah jiwa yang sering dialami para santri berupa sifat malas, amarah tak terkendali, sensitif sehingga mudah tersinggung dan sebagainya. Menurut Imam Al Ghazali hal tersebut dapat di atasi dengan memperkuat kesabaran dan tawakkal. Pondok pesantren harus senantiasa memotivasi para santri untuk lebih rajin dan tidak melanggar aturan pondok pesantren, dan selalu mengingatkan kepada para santri untuk memperbanyak *istighfar* dan *sholawatan* apabila sifat-sifat tidak terpuji tersebut terasa muncul.

## **3. Bagaimana Metode Pendidikan Tasawuf Sebagai Psikoterapi Batin Santri di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Darul Aman Hamparan Perak**

Pondok Pesantren Darul Aman Hamparan Perak adalah lembaga pendidikan formal yang mengajarkan ilmu pengetahuan Islam kepada para peserta didiknya atau santri. Seperti pesantren pada umumnya nilai-nilai Islam yang diajarkan akan mampu meningkatkan keilmuan, adab, moral dan iman serta taqwa kepada Allah SWT. Namun dalam aktifitasnya terdapat siswa yang mengalami penyakit jiwa hingga merasa stress dan tidak fokus mengikuti pelajaran yang disampaikan.

Pondok pesantren Darul Aman Hamparan Perak mengajarkan para santri ilmu Tasawuf dengan pemahaman Imam Al Ghazali. Para santri diharuskan mengikuti ketiga tahapan yang sudah dijelaskan di atas yaitu yaitu *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Ketika para santri benar-benar mengikuti ketiga tahapan tersebut maka persoalan penyakit jiwa yang rentan dialami para santri akan lebih mudah diatasi. Berdasarkan tradisi yang dilakukan para ulama Tasawuf ketiga metode ini biasa dilakukan setelah bangun pada tengah malam hari karena membantu ke

khususkan dikeheningan malam. Para santri akan melaksanakan berbagai ibadah sholat seperti sholat taubat, sholat hajat, sholat tasbih, sholat witr kemudian ditutupi zikir dan do'a.

*Takhalli* merupakan tahapan pembersihan jiwa dari hal-hal yang mengotori hati. Para santri akan menyadari kemunian hati dengan beberapa tahapan, pertama, menjaga sikap dan ucapan dari perkataan buruk serta menyekutukan Allah SWT. Kedua, berupaya menyembuhkan jiwa dari penyakit hati dengan menyadari banyaknya perbuatan yang menjurus ke dosa, sehingga para santri akan memulai dengan sholat *Taubatan Nashuha* diiringi dengan zikir dan do'a baik dilakukan dengan lisan maupun hati.

*Tahalli* merupakan tahapan melakukan perbuatan terpuji dengan akhlaqul karimah yang tampak dari sikap dan tingkah laku para santri. Untuk melalui tahap ini para santri terlebih dahulu melalui tahapan melatih diri (*riyadhatun nafs*) dengan mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

*Tajalli* merupakan tahapan terakhir yang akan menunjukkan kepada para santri hasil dari apa yang sudah dilakukan dari tahapan sebelumnya. *Tajalli* diartikan sebagai sesuatu yang tampak, atau terbukanya tabir sehingga tidak ada penghalang antara seorang hamba dengan Allah SWT. Isitilah yang mirip dengan *Tajalli* yaitu *ma'rifat*, seorang santri akan merasakan kedekatan yang sangat dekat dan cinta kasih sayang Allah terhadap santri tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan bahwa ilmu Tasawuf yang diajarkan kepada para santri berperan sebagai Psikoterapi yang mampu mengobati penyakit jiwa para santri di Pondok Pesantren Darul Aman Hampara Perak. Ajaran Tasawuf mampu mendekatkan diri para santri terhadap Allah SWT, sehingga para santri memiliki kerpibadian yang sholeh dan *akhlaqul karimah* yang terpuji.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pondok Pesantren Darul Aman Hamparan Perak mengajarkan para santri ilmu Tasawuf dengan pemahaman Imam Al Ghazali. Tujuan Taswuf ingin menghilangkan penyakit jiwa yang dialami para santri dengan menyadarkan dan menghayati bahwa segala sesuatunya merupakan ciptaan dan kehendak Allah SWT. Para santri akan diajarkan untuk mampu menyadari bahwa segala ciptaan Allah SWT memiliki tujuan manfaat serta hikmah dibaliknya. Dengan kesadaran tersebut akan menguatkan iman dan taqwa para santri kepada Allah SWT, sehingga senantiasa menjadi manusia yang ihsan berakhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari.
2. Ilmu Tasawuf yang diajarkan kepada para santri di Pondok Pesantren Darul Aman Hamparan Perak melalui beberapa yaitu tahapan *takhalli*, *tahalli*, *tajalli* ditambah dengan dzikir, untuk menenangkan hati serta mengobati penyakit hati berdzikir akan membuat hati semakin tenang dan akan merasa dekat dengan Allah SWT. Ilmu Tasawuf yang diajarkan kepada para santri berperan sebagai Psikoterapi yang mampu mengobati penyakit jiwa para santri di Pondok Pesantren Darul Aman Hampara Perak. Ajaran Tasawuf mampu mendekatkan diri para santri terhadap Allah SWT, sehingga para santri memiliki kerpibadian yang sholeh dan *akhlaqul karimah* yang terpuji.

#### DAFTAR PUSTAKA

- as-Suhrawardi, Awarif al-Ma'arif, Singapura: Sulaiman Mar'i, t.th.
- Atkinson, Rita L. dkk, *Introduction to Psychology*. Virginia: University of Virginia/Harcourc Bracc Javanovich, 1990
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, IAIN Sunan Kalijaga : Fajar Pustaka Baru
- Chaplin, P. James, *Kamus Psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta : Rajawali, 1999
- Nata, Abuddin. *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2000
- Mudzakir Jusuf dan Mujib Abdul, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002
- Zalprulkhan, Ilmu Tasawuf: sebuah kajian tematik, Jakarta : Rajawali Pers, 2016