

Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf

Irma Kodariah

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
irmakodariah211@gmail.com

Abstract

This study aims to determine mental health therapy for adolescents based on the perspective of Sufism. This study uses a qualitative approach using a descriptive-analytic method. The results and discussion in this study indicate that mental health is a state in which individuals can overcome the problems of life's pressures, work productively, realize their potential and be able to contribute to the surrounding environment. There is an urgency for mental health in adolescents because most people who experience mental disorders are in their teens. Where in this teenage period, the development phase has begun to move towards adulthood. Sufism on a broader scale, is a normative rule to create peace and tranquility, the unrest that is present in one's life can make tasawuf a positive compensation. Sufism is part of Islam which leads to self-approach to Allah SWT. Therefore Sufism in its value can be used as healing both physically and psychologically.

Keywords: Adolescents; Mental health; Sufism

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi kesehatan mental bagi remaja berdasarkan perspektif tasawuf. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif-analitik. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana individu dapat mengatasi problematika tekanan hidup, bekerja secara produktif, menyadari akan potensi dirinya dan mampu memberikan kontribusi bagi lingkungan sekitarnya. Adanya urgensi kesehatan mental pada remaja karena sebagian besar orang yang mengalami gangguan mental adalah pada usia remaja. Dimana pada masa remaja ini, fase



perkembangan sudah mulai beranjak menuju ke masa dewasa. Tasawuf dalam skala yang lebih luas, merupakan kaidah normatif untuk menciptakan ketentraman dan kedamaian, keresahan-keresahan yang hadir dalam kehidupan seseorang dapat menjadikan tasawuf sebagai kompensasi yang positif. Tasawuf merupakan bagian dari Islam yang bermuara pada pendekatan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu tasawuf dalam nilainya dapat dijadikan sebagai penyembuhan baik fisik maupun psikis.

Kata Kunci: Kesehatan mental; Remaja; Tasawuf

Pendahuluan

Kesehatan mental meliputi kesehatan emosional, psikis dan sosial. Kesehatan mental sangat dibutuhkan di setiap tahapan hidup, mulai masa kanak-kanak hingga besar. Kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Hal-hal mengenai kesehatan mental juga menolong seseorang mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain, dan memilih keputusan. Kesehatan mental juga merupakan salah satu kunci seseorang mencapai hidup bahagia. Memiliki mental yang sehat akan membuat seseorang cenderung berpikir positif tentang berbagai hal.

Namun, studi terbaru oleh Universitas Gadjah Mada (UGM), University of Queensland di Australia, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Amerika Serikat telah menunjukkan bahwa satu dari dua puluh remaja Indonesia (usia 10-17 tahun) telah didiagnosis dengan masalah mental. Itu lebih dari 2,45 juta anak muda di Indonesia yang mengidentifikasi diri sebagai ODGJ. Sekitar 3,7% remaja, menurut penelitian, menderita masalah kecemasan. Prevalensi penyakit depresi mayor meningkat sebesar 1%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, dan PTSD, ADD, dan ADHD masing-masing sebesar 0,5%. Depresi mempengaruhi 6,2% orang dewasa berusia 15-24 tahun, sementara mereka yang memiliki masalah kejiwaan (ODMK) membentuk 10% dari populasi, menurut Data Penelitian Kesehatan Dasar (riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018. Sementara itu, ada 1.086 kasus masalah mental pada rentang usia 15-19 tahun pada Oktober 2022, menurut statistik dari sistem kesehatan mental (simkeswa). Enam ratus enam puluh lima, atau 61,23 persen, didiagnosis dengan skizofrenia atau gangguan psikotik kronis lainnya; Ini diikuti oleh seratus enam belas, atau 10,68 persen, didiagnosis dengan gangguan mood; dan tujuh puluh empat, atau 6,81 persen, didiagnosis dengan gangguan neurotik, somatoform, atau terkait stres. Namun, Kementerian Kesehatan



memperingatkan bahwa angka-angka itu tidak menceritakan keseluruhan cerita karena tidak semua kota melaporkan kasus.

Tasawuf dalam skala yang lebih luas, merupakan kaidah normatif untuk menciptakan kedamaian dan ketentraman, keresahan yang hadir dalam kehidupan seseorang dapat menjadikan tasawuf sebagai kompensasi yang positif. Oleh karena itu, dalam pandangan ini, para ahli tertarik untuk merumuskan kembali kerangka keilmuan untuk mencari cara menutupi kelemahan-kelemahan psikologi sehingga harmonisasi keilmuan dalam mengisi kelemahan-kelemahan esensial ilmu yang ada merupakan jalan tengah. Upaya yang telah dilakukan adalah gagasan islamisasi sains. Cikal bakal gagasan "Islamisasi" psikologi sebenarnya dapat ditelusuri melalui "proyek Islamisasi sains" yang menggelisahkan pemikiran Ismail Rozi Al Faruqi.

Resensi artikel "Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Jiwa (kajian pandangan Amin Syukur)" karya Yoara Bela Praditya, Imam Hanafi, dan Esti Zaduqisti (2015), yang dimuat dalam *Religia Journal of Islamic Sciences*. Tujuan esai ini adalah untuk memeriksa, dari sudut pandang Sufi, kebutuhan mendesak akan perawatan kesehatan mental di antara populasi manusia. Melalui membaca dan meneliti di perpustakaan. Dari segi metodologi, ini psikologis. Temuan studi ini menunjukkan bahwa tasawuf memiliki potensi terapeutik, baik secara historis maupun sekarang. Sangat penting untuk mengatasi berbagai penyakit, baik biologis maupun fisiologis, agar berhasil menggunakan tasawuf sebagai modalitas terapeutik. Terapi tasawuf dapat digunakan untuk melengkapi atau bahkan menggantikan perawatan medis konvensional, terutama bagi mereka yang menderita penyakit fisik. Beberapa masalah, termasuk komponen krisis ekonomi, kenakalan remaja, kecemasan, ketegangan, dan depresi, terkait dengan status masyarakat kontemporer, yang didefinisikan oleh pertumbuhan budaya massa, kebebasan berperilaku, berpikir dengan logika, dan perilaku hidup materialistis. Oleh karena itu, dalam konteks terapi, tasawuf terlibat dalam tasawuf untuk terlibat dalam upaya terapeutik melalui praktik tasawuf, seperti ridha dengan makanan, harus bersabar dengan apa pun yang dilewati, harus memperkenalkan diri dengan sikap asketis hidup (bukan glamor).

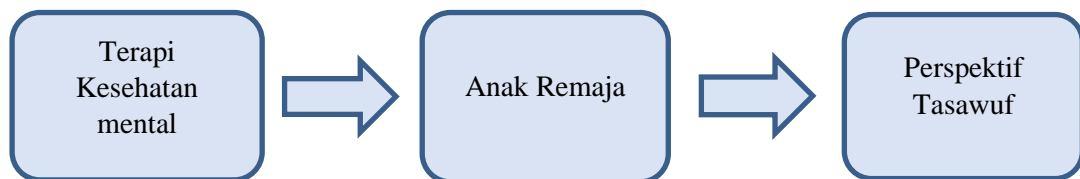
Layla Takhfa Lubis, Laras Sati, Naura Najla Adinda, Hera Yulianirta, dan Bahril Hidayat (2019) menulis artikel untuk *Journal of Religion and Science* berjudul "Meningkatkan Kesehatan Mental Anak dan Remaja melalui Ibadah Islam." Sejauh mana praktik Islam dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional remaja menjadi fokus penelitian ini. Melalui membaca dan meneliti di buku dan di internet. Menurut temuan, ibadah memiliki efek positif pada kesehatan mental remaja, dengan dampak

terbesar ditunjukkan di bidang hubungan remaja dengan lingkungan mereka dan dengan Tuhan, serta rasa kesejahteraan umum mereka. Setiap anak dan remaja yang memahami dan mempraktikkan ibadah Islam lebih cenderung berada dalam kesehatan mental yang sangat baik, seperti yang ditunjukkan oleh rasa syukur, produktivitas, dan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka dan Tuhan mereka. Mencapai kesehatan mental dan fisik remaja yang baik melalui praktik ibadah Islam, seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, dan khususnya shalat, merupakan sarana untuk mengasah kemampuan besar remaja sebagai penerus bangsa dalam mengoptimalkan kemampuan daerah menuju Indonesia yang unggul dan lebih baik

Penelitian sekarang dan terdahulu mempunyai kesamaan yaitu membahas tentang Pentingnya Kesehatan Mental terhadap Anak Remaja. Namun terdapat pula perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian yang sudah ada. Penelitian terdahulu membahas tentang "Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (studi pemikiran Amin Syukur)" dan membahas "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja melalui Ibadah Keislaman". Sedangkan penelitian sekarang membahas tentang "Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Berdasarkan Perspektif Tasawuf".

Kerangka pemikiran hendak ditata sebagai alur yang logis dalam garis besar jalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini dengan adanya terapi kesehatan mental bagi remaja berdasarkan perspektif tasawuf.

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Gagasan tentang kebersihan mental adalah dari mana kata "kesehatan mental" berasal. Mirip dengan istilah Latin jiwa, yang menunjukkan jiwa, pikiran, atau psikiatri, asal Yunani dari kata "mental" menyiratkan untuk membangkitkan kemiripan antara keduanya. Dengan demikian, kesehatan mental, atau dinamis daripada jiwa statis, adalah apa yang dimaksud dengan istilah "kebersihan mental" (Ariadi, 2019). "Kesehatan mental adalah kondisi interior yang terus-menerus dalam keadaan tenang, aman,



dan tenang," tulis Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama," menambahkan bahwa "upaya untuk mendapatkan ketenangan batin dapat dilakukan, antara lain, dengan penyesuaian diri dalam kepasrahan (ketundukan penuh kepada Tuhan)" (Ariadi, 2019).

Remaja adalah seseorang yang tumbuh dan berkembang menjadi dewasa meliputi kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Di mana remaja memiliki dorongan yang kuat dan berubah dan tumbuh dalam persiapan untuk dewasa. Masa remaja adalah masa perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif yang cepat. Ciri-ciri tersebut meliputi tingkat keingintahuan yang tinggi, minat pada pengalaman baru, kemauan untuk mengambil risiko tanpa terlebih dahulu memberi mereka banyak pemikiran, dan kesukaan pada perjalanan dan tantangan (Kemenkes RI, 2015). Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan remaja sebagai orang berusia 10 hingga 19 tahun, Peraturan Kesehatan Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan mereka sebagai orang berusia 10 hingga 18 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana mendefinisikan mereka sebagai mereka yang berusia 10 hingga 24 tahun yang belum memulai sebuah keluarga.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian perspektif adalah cara pandang manusia dalam memilih pendapat dan keyakinan tentang suatu hal. Tasawuf secara bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu tashawwafa, yatashawwafu, tashawwufan. Selain itu, ada juga yang berpendapat bahwa tasawuf berasal dari kata shuf (صوف yang artinya wol), artinya para pengikut tasawuf ini hidup sederhana, tetapi berhati luar biasa dan tidak mendekati pakaian sutera dan memakai kain yang terbuat dari wol domba kasar atau yang disebut kain wol kasar. Yang pada waktu itu memakai wol kasar adalah ciri kesederhanaan (Fauzi, 2018). Kata shuf juga didefinisikan sebagai bulu yang artinya para sufi di hadapan Tuhannya. Dia merasa dirinya hanya seperti bulu yang tidak bersatu dengan kesatuannya yang tak memiliki arti (Fauzi, 2018). Syekh Abdul Qadir al-Jailani percaya bahwa tasawuf memurnikan qalbu dan menghilangkan keinginan pada akarnya melalui khalwat, riyadhoh, kebenaran, dan taubat. Al-Junaidi percaya bahwa tasawuf adalah membersihkan hati dari perasaan-perasaan yang gelisah, mempromosikan ketidakberdayaan, menghindari daya tarik nafsu, mendekatkan diri pada hakikat spiritualitas, berpegang teguh pada ilmu-ilmu esensi, mengajar sesama manusia, menepati janji dengan Allah dalam hal esensi, dan meniru Nabi Allah dalam hal syariat (Fauzi, 2018).

Tujuan adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui terapi kesehatan mental anak remaja berdasarkan perspektif tasawuf. Permasalahan utama dari penelitian ini adalah adanya tingkatan tinggi



gangguan mental yang terdapat pada anak remaja. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi bagi diri bagi pembaca sehingga dapat lebih menyadari akan urgensi kesehatan mental anak remaja dengan berdasarkan perspektif tasawuf.

Metode Penelitian

Pendekatan dan metode, sumber data dan data, metode pengumpulan data, metode analisis data, waktu penelitian, dan lokasi merupakan lima komponen metodologi penelitian. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Sumber data penelitian ini meliputi sumber data primer dan sumber sekunder. Sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan penelitian ini yaitu dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka (*library search*).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengertian Kesehatan Mental

Ketika seseorang dalam kondisi kesehatan mental, mereka sadar diri, tangguh terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, dan mampu berkontribusi positif kepada komunitas mereka melalui pekerjaan dan interaksi mereka dengan orang lain. Ini juga menyiratkan bahwa kesehatan mental seseorang sangat penting untuk mempertahankan kesehatan fisik seseorang dan memaksimalkan produktivitas seseorang (ayreenepr1, 2021).

Merriam-Webster mendefinisikan kesehatan mental sebagai "suatu kondisi kesejahteraan di mana seseorang secara emosional dan psikologis mampu melakukan kegiatannya yang biasa, memberikan kontribusi yang memuaskan bagi masyarakatnya, dan memenuhi persyaratan dasarnya." Konsep kesehatan mental sangat menekankan pada perlunya, dan nilai, kerangka pikiran yang seimbang. Namun banyak profesional di industri kesehatan mental cenderung kurang menekankan pada pencegahan masalah mental dan lebih pada merawat mereka yang sudah memilikinya ketika mempraktikkannya (Dewi, 2012). Tidak ada dua orang yang dapat memiliki tingkat kesehatan mental yang persis sama. Akibatnya, lebih penting dari sebelumnya untuk melakukan percakapan tentang kesehatan mental, yaitu bagaimana mendorong orang-orang di semua lapisan masyarakat untuk bekerja pada kesejahteraan mental mereka sendiri di tengah tantangan yang mereka hadapi setiap hari. Meskipun ada banyak definisi kesehatan mental (kebersihan mental), seperti (1) karena tidak memiliki gangguan mental dan (2) untuk tidak jatuh sakit dengan



streptococcus atau flu biasa, paradigma yang ingin ditekankan dalam kursus Kesehatan Mental ini adalah bahwa sebenarnya setiap individu memiliki kebutuhan untuk sehat secara mental, hidup dan berfungsi optimal dalam keseharian meskipun memiliki keterbatasan fisik dan mental seperti cacat fisik, nyeri kronis, mantan pecandu, atau penderita gangguan mental (Ariadi, 2019).

2. Urgensi Kesehatan Mental pada Remaja

Tidak adanya penyakit dari definisi "sehat" tidak lengkap. Istilah "sehat" mencakup berbagai kondisi yang mungkin dialami siapa pun. Tidak mungkin menggeneralisasi tentang kesehatan mental seseorang. Seseorang dapat mengatasi kesulitan dengan hati yang tabah dan ketabahan, sedangkan yang lain hanya dapat menghadapi mereka dengan ketakutan, kesedihan, dan depresi. Ini adalah bukti kondisi mentalnya yang memburuk. Banyak orang memberikan kesehatan mental mereka kurang penting daripada kesehatan fisik mereka. Kesehatan mental dapat, pada kenyataannya, mempengaruhi efek kesehatan fisik. Ketika pikiran kita tidak damai, kita lebih rentan terhadap penyakit; Ini terutama benar ketika kita stres oleh tantangan yang kita hadapi dan tidak dapat menemukan solusi untuk masalah tersebut.

Usia onset yang khas untuk penyakit mental adalah tahun-tahun remaja. Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Karena remaja masih mengembangkan kematangan emosional yang diperlukan untuk mengatur emosi mereka secara efektif, mereka sering merasa kewalahan oleh ketegangan dan ketegangan yang disebabkan oleh pergolakan terus-menerus dari lanskap emosional internal mereka. Ketika dia masih remaja, dia mulai belajar bagaimana menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Buat beberapa perubahan pada cara Anda berpikir dan bertindak. Depresi dapat diakibatkan oleh perkembangan keterampilan ini yang buruk.

Masa remaja adalah masa transformasi mendalam di semua lini, dari fisik ke mental ke sosial. Perkembangan fisik, di sisi lain, sering mendahului perkembangan psikologis (psikososial). Orang-orang telah lama dipandang sebagai sistem yang terdiri dari bagian-bagian yang saling terkait, dengan tujuan meningkatkan tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga pemenuhan spiritual dan kesuksesan ekonomi. Remaja sangat rentan terhadap timbulnya penyakit psikotik, kecemasan, dan depresi, yang semuanya dapat memburuk di bawah pengaruh banyak tekanan yang hadir selama ini. Keadaan pikiran remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap negara secara keseluruhan. Sumber daya manusia yang berkembang dalam lingkungan yang menggembirakan dan aman, seperti yang diberikan kepada remaja, dapat menjadi aset yang tak ternilai bagi negara mana pun.

3. Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tasawuf

Nilai-nilai tasawuf dapat dijadikan sebagai obat penyakit, baik psikis maupun fisik. Karena tasawuf adalah bagian dari Islam yang bermuara pada pendekatan diri kepada Allah SWT. Spiritualitas Islam dalam tasawuf yang menjadi dasar penelitian ini adalah adanya maqāmat dan ahwāl yang menekankan pada proses pencapaiannya, salah satunya dengan berdzikir. Jalan menuju Allah erat kaitannya dengan maqām-maqām di dalam hati, seperti taubat, wara', zuhd, sabar, qana'ah, tawakkal, ridhā, mahabbah, dan ma'rifah, serta terkait dengan sifat-sifat terpuji seperti sebagai shiddiq, ikhlas, khawf, dan raja'. Semua itu diajarkan langsung oleh Nabi kepada para sahabatnya, dan dalam tasawuf dikenal dengan maqāmāt dan ahwāl. Adapun beberapa maqāmāt yang dapat dinilai sebagai metode terapi antara lain sebagai berikut:

Pertama, taubat berarti ar-ruju min adz-dzanbi, ar-ruju' an adz-dzanbi, Beralih dari orang berdosa menjadi orang yang baik. Selanjutnya, taubat adalah salah satu kunci dalam terapi jiwa; memang, itu mungkin media pengobatan yang paling signifikan untuk memurnikan jiwa dan hati dan mendorong pertumbuhan cita-cita di dalam diri mereka setelah mereka dihancurkan oleh kekacauan dan kebingungan atau terputus oleh keputusasaan.

Kedua, wara' berarti menyerahkan segalanya dan segala sesuatu yang tidak perlu atau baik. Menurut Al-Muhasibi, satu-satunya cara untuk mencapai wara' dan menghindari menyia-nyaiakan apa pun yang diperlukan oleh Allah (yang mencakup hati dan anggota tubuh) adalah melalui muhasabah. Dengan demikian, tujuan Wara' adalah pembersihan pikiran, tubuh, dan jiwa. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti (Pradityas et al., 2015)

Ketiga, zuhud. Menurut Al-Ghazali, zuhud mensyaratkan penghinaan umum terhadap rakyat dan preferensi bagi mereka yang kurang begitu. Mereka yang tidak mencari apa-apa selain Allah sampai mereka mencapai surga diabaikan (Pradityas et al., 2015). Dimungkinkan untuk mengobati penyakit mental menggunakan zuhud mental. Kelupaan, termasuk identitas diri sendiri, adalah gejala penyakit mental yang dipermasalahkan di sini, yang secara alami merupakan penyakit mental yang disebabkan oleh materi atau perburuan materi. Menurut Amin Syukur, saat membahas makna etimologis dari kata zuhud, ada dua aspek yang tidak bisa dipisahkan. Saya ingin memulai dengan peran penting Zuhud dalam tasawuf. Kedua, gerakan moral dan protes dalam Islam yang dikenal sebagai zuhud mewakili perspektif yang harus dimiliki seorang Muslim tentang sifat sementara keberadaan di dunia ini. Dipahami bahwa dunia bukanlah tujuan akhir dari keberadaan, melainkan sarana untuk mencapai



tujuan (menyembah dan menerima karunia Allah), dan bahwa jika seseorang mencintai dunia, mereka akan menjadi seperti pemazmur (tercela) (Pradityas et al., 2015). Dengan demikian, zuhud mengacu pada keadaan pikiran di mana seseorang menghindari kesenangan duniawi demi kehidupan setelah kematian yang lebih baik.

Keempat, Dzunnun al-Mishry mendefinisikan kesabaran sebagai kemampuan untuk menahan diri dari perilaku berdosa, menjaga ketenangan dalam menghadapi musibah, dan menunjukkan kemandirian (Pradityas et al., 2015). Keutamaan kesabaran adalah senjata terapi yang ampuh. Ujian ketahanan penderitaan dapat digunakan untuk memperkuat hubungan seseorang dengan Allah. Tunggulah dengan sabar waktu dan pilihan Tuhan, menyadari bahwa bahkan penderitaan Anda dapat membawa Anda lebih dekat kepada Tuhan dan membantu Anda menghargai kekuatan-Nya yang luar biasa.

Kelima, qana'ah, Memiliki penerimaan yang baik bagi hati seseorang apa adanya membutuhkan sikap proaktif dan beberapa pekerjaan. Dia seperti peti harta karun yang tidak bisa dikuras. Karena penerimaan terhadap realitas, penyakit dan kesehatan, serta kekayaan dan kemiskinan, berasal dari dalam diri seseorang, pandangan ini sangat berhasil dalam menyembuhkan diri sendiri dan / atau orang lain dari penyakit emosional yang sering berdampak negatif pada kesehatan fisik.

Keenam, ridha secara etimologis berarti rela, tidak marah. Ridha dapat dipecah menjadi dua kategori, menurut al-Hujwiri: ridha dari Allah kepada hamba-Nya, dan ridha dari hamba-Nya kepada Allah SWT. Meskipun membawa kesenangan Allah untuk melimpahkan pahala, nikmat, dan karunia-Nya kepada hamba-Nya, itu membawa sukacita hamba untuk mematuhi perintah Allah dan mematuhi peraturan-peraturan-Nya (Pradityas et al., 2015). Dalam hal kehendak Tuhan yang dilakukan dalam hal kesehatan dan penyembuhan, ridha tidak dapat disangkal merupakan metode untuk menyerahkan roh seseorang pada kehendak-Nya. Karena hati tidak lagi siap untuk menerima keadaan, seringkali menjadi najis dan pikiran menjadi kacau, yang semakin memperparah kondisi tersebut.

Ketujuh, ikhlas berarti murni, bersih dan bebas dari tujuan selain Allah. Dalam bukunya "Quantum Ikhlas," Erbe Sentanu menghubungkan ketulusan dengan kapasitas untuk tunduk sepenuhnya kepada Tuhan sebagai sarana untuk mencapai tingkat kemakmuran dan kesenangan tertinggi dalam kehidupan ini dan kehidupan berikutnya. Kesiediaan untuk melayani datang dari mengetahui bahwa upaya-upaya kita berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dan lebih berharga. Ketulusan karena tindakan kita (atau kelambanan) sepenuhnya bersifat sukarela. Semua itu



akan menyalurkan energi kinetik kita ke dalam permohonan kepada Yang Mahatinggi (Pradityas et al., 2015).

Kedelapan, tawakal adalah gambaran ketetapan hati dalam bergantung kepada Tuhan. Dengan menerima amanah, seorang hamba melepaskan kendali dan menaruh imannya kepada pemilik kendali dan kekuatan itu (Allah SWT), aman dalam pengetahuan bahwa patuh mematuhi aturan sebab dan akibat tidak membatalkan tawakal. Tawakal sangat penting untuk sembuh setelah menangani penyakit. Jika tidak ada ridha dan tawakal di jantung, maka tidak ada jumlah obat yang diberikan ke dalam tubuh yang dapat membantu.

Abraham Maslow, salah satu pemimpin dan pelopor psikologi transpersonal, mengembangkan tiga gagasan mengenai "kebutuhan dasar manusia," aktualisasi diri, dan pengalaman puncak yang sangat mirip dengan gagasan maqam dalam tradisi Sufi (lihat di atas). Ketika seseorang telah mencapai aktualisasi diri, pengejaran mereka akan "kebenaran," atau apa yang oleh orang-orang beragama disebut sebagai "Tuhan," adalah satu-satunya motivasi mereka. Aktualisasi diri memerlukan datang ke dalam diri sendiri melalui pengembangan kemampuan laten atau laten. Orang-orang yang telah mencapai potensi penuh mereka tidak lagi menderita efek menyedihkan dari kecemasan, kekhawatiran, rasa tidak aman, dan kurangnya rasa dilindungi. Mereka adalah orang-orang yang tidak lagi membutuhkan meta-motivasi untuk mendorong diri mereka sendiri.

Abraham Maslow percaya bahwa individu yang mengaktualisasikan diri tidak dapat lagi membuat penilaian moral antara yang baik dan yang jahat. Sederhananya, mereka membuat pilihan moral yang benar sepanjang waktu, dan mereka membuatnya tanpa usaha apa pun (Muhammad, 2002).

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tasawuf dalam skala yang lebih luas merupakan kaidah normatif untuk menciptakan kedamaian dan ketenangan, keresahan yang hadir dalam kehidupan seseorang dapat menjadikan tasawuf sebagai kompensasi yang positif. Kebanyakan orang yang memiliki gangguan mental berada di usia remaja. Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Sebagai hasil dari pergeseran emosional yang datang dengan pubertas, remaja mungkin merasa tegang secara emosional saat mereka bekerja untuk mengendalikan berbagai perasaan yang mereka alami. Masa remaja adalah masa ketika seseorang belajar untuk menyesuaikan diri dengan dunia di sekitar mereka. Ubah sikap dan perilaku Anda segera. Ini dapat menyebabkan depresi jika tidak ditangani dengan benar. Penyakit pada pikiran dan tubuh sama-sama dapat diobati dengan bantuan prinsip-



prinsip Sufi. Sebagai bagian dari Islam, tasawuf menekankan doa individu kepada Tuhan. Penelitian ini didasarkan pada mistisisme Islam dan tasawuf, yaitu dalam konsep maqamat dan ahwl, yang menyoroti pentingnya perjalanan itu sendiri daripada tujuan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan tentang urgensi kesehatan jiwa dalam perspektif tasawuf di era digital ini. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data karena pengumpulan data (sumber) hanya menggunakan artikel jurnal dan buku. Penelitian ini merekomendasikan penelitian selanjutnya dengan fokus yang sama namun dengan metode yang berbeda agar data yang diperoleh lebih akurat.

Referensi

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>Notosoedirjo & Latipun, 2001:21
- Cecep Alba, Tasawuf dan Tarekat, Dimensi Esoteris Ajaran Islam, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 9.
- Fauzi, F. (2018). Eksistensi Tuhan dalam Tasawuf Emha Ainun Nadjib. *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 18(1), 61-76. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/ref/article/view/1857>
- Hasyim Muhammad, Dialog antara Tasawuf dan Psikologi, (Yogyakarta: Walisongo Press, 2002). hlm. 10-12
- Kartono, 2000, Kesehatan Mental Konsep dan Terapi, UMM Press Kartini
- Pradityas, Y. B., Hanafi, I., & Zaduqisti, E. (2015). Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur). *Religia*, 18(2), 187. <https://doi.org/10.28918/religia.v18i2.627>
- Samsul Munir Amin, Ilmu Tasawuf, (Jakarta: Amzah, 2012), 4.