



Terapi Tasawuf untuk Problem Spiritual Masyarakat Modern

Mia Tyas Diti Savitri

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
maybear0909@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss sufism as a therapy for the spiritual problems of modern society. This study uses a qualitative approach by applying a descriptive-analytical method. The results and discussion in this study show that sufism can be a remedy for societal anxiety in this modern era by bringing enlightenment to inner peace and peace of life. The understanding of sufism teaches that spirituality is an inherent part, even the essence of sufism itself. This study concludes that technological developments and advances have positive impacts but also negative impacts that can be overcome by sufism as a modern therapy. This study recommends to various parties to instill the value of Sufism with a method that can be accepted by all levels of society in this modern era of onslaught.

Keywords: Modern; Spiritual; Sufism

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas tasawuf sebagai terapi atas problem spiritual masyarakat modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tasawuf dapat menjadi obat atas keresahan masyarakat di dalam era modern ini dengan membawa pencerahan akan ketenangan batin dan kedamaian hidup. Pemahaman tasawuf mengajarkan bahwasanya spiritualitas merupakan bagian inheren, bahkan intisari dalam tasawuf itu sendiri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan dampak positif tetapi juga dampak negatif yang dapat diatasi dengan tasawuf sebagai terapi modern. Penelitian ini merekomendasikan kepada berbagai pihak agar menanamkan



nilai tasawuf dengan metode yang dapat diterima semua tingkatan masyarakat di gempuran era modern ini.

Kata Kunci: Modern; Spiritual; Tasawuf

Pendahuluan

Diakui bahwa modernitas telah menyebabkan banyak perubahan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta di bidang kehidupan dan perilaku manusia. Kehidupan modern sangat bising dengan segala perkembangannya yang pesat. Perkembangan teknologi berdampak besar pada semua bidang kehidupan. Tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut sangat membantu masyarakat, seperti kemudahan transportasi, komunikasi, kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang berkembang pesat, luasnya ruang lingkup kehidupan dan masih banyak manfaat lainnya. Sehingga kita dapat melihat bahwa hidup menjadi sangat nyaman dan seolah-olah menjadi “kehidupan yang mudah”, artinya segala sesuatu mudah dijangkau, mulai dari sandang, pangan, hingga pendidikan. Sebaliknya masyarakat berduyun-duyun untuk mengembangkan bakatnya, mereka semakin bersaing untuk mendapatkan banyak keuntungan untuk menyalurkan semua keterampilan sesuai dengan bidangnya masing-masing, sehingga tidak sedikit orang yang menganggap dirinya hebat bahkan sampai meniadakan kekuatan Tuhan atas keterampilan yang dititipkan oleh-Nya (Fitrawati 2021).

Fenomena tersebut merupakan tergerusnya keimanan umat Islam oleh pemikiran-pemikiran bercorak modernisme yang sebagian besar hedonisme dan sekularisme. Kemajuan pesat dari semua kemewahan duniawi seharusnya memungkinkan orang untuk mencapai kondisi kehidupan yang mereka inginkan: kebahagiaan, kedamaian, keamanan, dan kedamaian. Namun fakta yang disajikan berbeda dengan di atas, modernisasi justru telah menjerumuskan manusia ke dalam jurang malapetaka, krisis spiritual dan moral, terutama di kalangan generasi muda (Annisa Safira 2022). Untuk mengatasi peradaban dunia yang telah memasuki masa krisis di mana insan mulia telah kehilangan nilai-nilai kemanusiaannya hingga mengabaikan aturan-aturan Tuhan, maka orang-orang harus dibekali nilai ajaran Islam, penjabaran dan pencerahannya itu diaplikasikan dengan ajaran tasawuf (Purnamasari 2019).

Masyarakat sekarang perlu berjuang untuk membersihkan diri dari kotoran cinta dunia yang mendorong keinginan untuk tidak taat. Pasalnya, virus-virus tersebut mendorong manusia untuk bertindak sembrono dan tanpa mempedulikan orang lain, menghalalkan berbagai cara untuk melakukan persaingan tidak sehat dan mencari kesenangan dan



kenikmatan dunia sebebas-bebasnya. Menurut Al-Ghazali, langkah hidup seperti itu akan membawa manusia pada kehancuran moral (Asmaran, 2012). Takdir hidup yang demikian membuatnya lupa akan kodratnya sebagai seorang hamba yang harus mengikuti aturan yang telah ditetapkan-Nya. Tasawuf menawarkan solusi terancang untuk mengatasi hal tersebut, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela, baik itu dengki, angkuh, kurang ajar atau bahkan amarah melalui trik menurut aturan-aturan Tuhan yang berkenaan dengan nilai-nilai tasawuf.

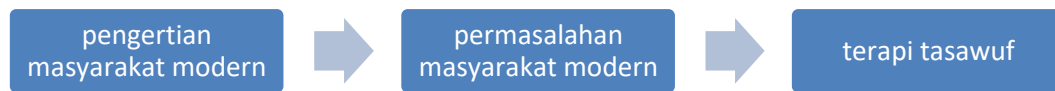
Seperti artikel yang ditulis Marhani (2018), "Aktualisasi Tasawuf Al-Ghazali Dalam Mengantisipasi Krisis Spiritual" yang diterbitkan di Jurnal Fikratuna. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai urgensi pelaksanaan ajaran tasawuf sebagai terapi spiritual dalam upaya mengantisipasi problematika sosial di era modern. Dan juga merumuskan langkah-langkah strategis penerapan nilai-nilai ajaran tasawuf untuk mengantisipasi dampak negatif terutama dalam aspek krisis spiritual di era modern. Metode penelitian yang digunakan adalah riset kepustakaan (library research). Penelitian menunjukkan bahwa kepuasan datang ketika kita mengetahui kebenaran tentang sesuatu. Semakin banyak orang mengetahui kebenaran ini, semakin banyak orang merasa bahagia. Lagipula, kebahagiaan tertinggi adalah mengetahui kebenaran tentang sumber segala kebahagiaan. Itu disebut Ma'rifatullah, artinya mengetahui keberadaan Allah tanpa keraguan sedikitpun, dengan kesaksian hati yang sangat yakin (musahadatul qalbi). Sehubungan dengan kesaksian, orang merasakan kebahagiaan yang begitu memuaskan sehingga sulit untuk digambarkan. Kajian ini menyimpulkan bahwa melalui terapi tasawuf Al Ghazali, moral masyarakat dapat diubah, diperbaiki, atau ditarik ke dalam kejahatan. Dengan pengertian bahwa ada akhlak yang bersumber dari fitrah, disamping akhlak yang bersumber dari pendidikan dan kebiasaan manusia (Hj. Marhani 2018).

Diperkuat dengan artikel yang ditulis Nilyati (2015), "Peranan Tasawuf Dalam Kehidupan Modern" yang diterbitkan di Tajdid Vol. XIV. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi tasawuf sebagai ajaran kerohanian dan akhlak mulia yang semakin memainkan peranan penting dalam menjadi obat penyakit modernisasi. Temuan penelitian mencerminkan bahwa tasawuf dapat menjadi solusi alternatif bagi kebutuhan spiritual dan perkembangan manusia modern. Karena tasawuf adalah tradisi yang hidup, kaya akan ajaran metafisik, kosmologis, dan psiko-religius yang membimbing kita menuju kesempurnaan dan kedamaian hidup. Entah itu telah hilang atau tidak pernah dipelajari oleh manusia modern. Oleh karena itu, kehadiran tasawuf di dunia modern sangat diperlukan untuk menggiring manusia agar terus mendambakan

Tuhan, sekaligus menjadikan hidup menarik dan berpotensi bagi yang menikmatinya. menjadi orang bertapa (zuhud ke dunia).

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu sama sama menggunakan metode penelitian riset kepustakaan (*library research*) dan juga membahas ruang lingkup tasawuf sebagai terapi, sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang ialah penelitian terdahulu tidak spesifik dalam memaparkan mengapa tasawuf dapat menjadi terapi penyakit modern sedangkan penelitian sekarang akan membahas dengan spesifik mengapa tasawuf dapat menjadi terapi dari penyakit modern.

Skema 1. Kerangka Berpikir



Masyarakat diartikan sebagai pergaulan hidup manusia (sekelompok orang yang hidup bersama dalam suatu tempat dengan aturan-aturan tertentu). Modern memang berarti terbaru, tetapi dengan cara yang baru dan kontemporer. Jadi masyarakat modern secara harfiah berarti sekelompok orang yang hidup bersama di satu tempat dengan ikatan kontemporer tertentu. Kehidupan manusia saat ini penuh dengan materi yang menyeret siapa saja yang tidak kuat untuk menjauh dari Sang Pencipta. Hati manusia tidak bisa cerah ketika diisi dengan gambaran dunia. Pada saat seperti itu tidak ada setetes air pun yang tersisa di hati berupa kebahagiaan dan kedamaian hidup. Ada alasan untuk percaya bahwa pengaruh sosial dan lingkungan memiliki pengaruh yang kuat terhadap sikap, pola pikir, dan kepribadian.

Tujuan terapi sufi bukan untuk mengubah atau mengganti posisi yang diatur oleh kedokteran, melainkan metode terapi sufi ini memiliki sifat dan fungsi yang saling melengkapi. Karena Terapi Tasawuf merupakan salah satu bentuk pengobatan alternatif. Tradisi sufi (tasawuf) tidak berusaha mengubah model psikoterapi modern dan terapi medis dengan terapi sufi yang diresapi secara spiritual, tetapi sebaliknya melengkapi dan mendukung konsep terapi yang ada dengan mengoptimalkan kemungkinan individu untuk penyembuhan diri, beberapa teknik. Upaya terapi yang bersumber dari tradisi Tasawuf antara lain menggunakan "teknik pemindahan energi dan metafora" (Nilyati, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran tasawuf sebagai terapi atas problem spiritual masyarakat modern. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana tasawuf dapat menjadi terapi atas problem masyarakat



modern. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat terapi tasawuf sebagai alat atas problem spiritual masyarakat modern. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran terapi tasawuf atas problem spiritual masyarakat modern. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat meningkatkan spiritualitasnya.

Metode Penelitian

Metode penelitian meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian analitis (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka statistik. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur tentang perspektif, tasawuf, dan manusia modern. Sumber sekunder penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi sosial media dan studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian pemikiran meskipun data-data diambil dari fakta yang bersumber dari kepustakaan.

Hasil dan Pembahasan

1. Spiritualitas di Era Modern

Zaman modern yang ditandai dengan pesatnya perkembangan sains, teknologi dan industri telah menumbuhkan cara pandang hidup yang sangat berbeda dengan zaman dulu. Menggunakan alat komunikasi elektronik online seperti email, pesan teks atau aplikasi media sosial lainnya untuk terhubung dengan orang lain sebenarnya dapat mengubah logat bicara dan bahasa individu. Nilai-nilai kesantunan dalam berkomunikasi ini pada akhirnya luntur dan tidak terbudayakan. Bermain *virtual game*, menggunakan fitur *online shop* dan semacamnya membuat orang-orang lebih memilih untuk bersantai di rumah daripada keluar rumah, mementingkan diri sendiri yang mana tidak perlu bertemu (tatap muka) dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mempengaruhi pola sosial mereka dengan lingkungannya dan interaksinya dengan orang lain. Pada akhirnya, model ini menghasilkan sikap hidup yang individualis dan konsumeris (Muhibbin, n.d.).



Kehidupan masa ini lebih berorientasi pada individualisme, nafsu, karena yang mereka buru adalah materi, mereka juga mengidolakan materi dan kedamaian sesaat, karena menurut mereka materi adalah simbol kesuksesan, martabat manusia dan kehidupan yang berharga, yaitu, kehidupan semua manusia modern menjadi lebih bebas karena hidup hanya memiliki satu tujuan yaitu kehidupan dunia sedangkan agamanya dilupakan. Baik hubungan secara vertikal, dengan Allah maupun hubungan secara horizontal dengan sesama manusia tidak berjalan dengan baik karena orang sudah tidak percaya pada hal-hal gaib, yaitu apa yang ada di balik materi. Manusia terdiri dari dua bagian utama, yang pertama adalah fisik, tubuh, dan yang kedua adalah jiwa (*soul*), roh, spiritual. Jika kita telah menyediakan sandang pangan untuk komponen fisik yang pertama, namun keberadaan komponen yang kedua diabaikan, maka jiwa menjadi kering karena kebutuhannya belum tercukupi. Itu mengeringkan manusia, yaitu mengeringkan mereka secara mental (Farida 2011).

Orang-orang saat ini sangat mementingkan rasio sehingga mereka mudah diserang oleh kekosongan spiritual. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan filsafat rasionalisme pada abad ke-18 dianggap tidak sanggup lagi memenuhi kebutuhan dasar insan di dalam perspektif aspek-aspek transendental, suatu kebutuhan esensial yang dapat digali dari sumber-sumber wahyu ilahi saja (Khalik 2017). Sayyid Husein Nasr menggambarkan fakta bahwa manusia di era modern ini terperosok dalam kesengsaraan karena hancurnya moral dan spiritual yang penyebabnya adalah modernisasi dan perkembangan teknologi (*sains*), kesengsaraan bagi masyarakat modern yang tidak mau dan tidak bisa menerima nilai-nilai moral ajaran agama. Maka dari itu, di penghujung abad ini, terjadi konspirasi universal yang menekankan pentingnya membukakan jalan kepada mistisisme dan spirit didalam kehidupan sosial manusia guna menanggulangi kehidupan sosial yang krisis, khususnya dalam hidup masyarakat barat (Farida 2011).

Secara keseluruhan, citra kehidupan masyarakat saat ini mengalami banyak perubahan karena mereka tetap bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, agama selalu diasosiasikan dengan dunia material dan kurang mendapat perhatian. Begitu pula kehidupan bermasyarakat di kalangan masyarakat yang dilakukan hanya ketika adanya kepentingan komersial semata dan yang dapat mendatangkan keuntungan berupa keuntungan materil. Fenomena ini menunjukkan kemerosotan dalam kehidupan bersosial masyarakat.

2. Pentingnya Kebutuhan Spiritual Pada Manusia

Manusia diharuskan untuk memperhatikan spiritualnya karena pada hakikatnya manusia membutuhkan spiritualitas untuk menggapai tujuan



hidupnya. Diharapkan manusia mendapatkan kembali identitasnya dan meraih kembali sentuhan duniawi dalam hidup mereka, betapa pentingnya untuk memperkuat spiritualitas ini. Kekosongan yang dirasakan orang setelah mencapai kesejahteraan materi tampaknya mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak ada, tetapi hanya di bagian yang lebih spiritual. Manusia di era modern ini mengembangkan apa yang dikatakan oleh Naisbitt sebagai gejala high-techno high-touch. Menurut Naisbitt, Ketika kemajuan teknologi dipromosikan ke dalam kehidupan modern, akan semakin banyak orang yang mencari keseimbangan antara agama, seni budaya, dan pengobatan alternatif. Bangkitnya aspek spiritualitas tidak bisa dihindari dalam masyarakat modern (Putra n.d.).

Kecenderungan manusia untuk mengklaim kembali nilai Allah merupakan bukti bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk jasmani dan rohani. Sebagai makhluk material, manusia membutuhkan materi, tetapi sebagai makhluk spiritual, manusia membutuhkan yang tidak berwujud atau spiritual. Hal ini sejalan dengan arah ajaran tasawuf yang lebih menekankan pada aspek spiritual yang selaras dengan sifat dasar manusia yang misterius. (Khoiruddin 2016). Sungguh fakta yang menarik bahwasanya di tengah hiruk piruk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, manusia akan cenderung beralih kepada tujuan spiritual. Tanda urgensi ini mengisyaratkan pentingnya tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern.

3. Tasawuf Sebagai Terapi

Secara bahasa tasawuf berasal dari kata *ahlu suffah*, maksudnya ialah orang-orang yang pergi membersamai Nabi dari Mekkah ke Madinah, kedua Syafi'i dan Shafiy yang artinya suci. Sufi berartikan orang yang disucikan, dan yang ketiga adalah sukh (kain yang kasar terbuat dari wol), artinya mereka sering memakai pakaian dari kain kasar sebagai simbol kesederhanaan. Sedangkan secara istilah, menurut Muhammad Amin Al-Kurdi tasawuf adalah suatu ilmu yang mana dengannya seseorang mampu membedakan sesuatu yang baik dan buruk dari jiwa, juga bagaimana membersihkannya dari sifat-sifat buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, mendekati keridhaan Allah dan mematuhi larangan dan perintahnya (Gito Saroso 2015). Inti sarinya ialah tasawuf yang merupakan suatu upaya dan usaha dengan niat untuk mensucikan diri (*Tazkiyyatun nafs*) salah satunya dengan menjauhkan diri dari kehidupan dunia yang melalaikan manusia dari Allah SWT, untuk kemudian memfokuskan kendalanya hanya untuk Allah SWT (Imaddudin 2015).

Dari sudut pandang Islam, tasawuf sebagai metode pembersihan jiwa umumnya memiliki aspek-aspek positif yang mana dapat berkontribusi dalam pengembangan spirit manusia dan memfasilitasi munculnya akhlak



mulia, yang bersifat praktis dan aplikatif. Itulah Muhasabah (Introspeksi kepada Tuhan). Prinsip-prinsip tasawuf dapat menjadi sumber gerak, motivasi, dan nilai-nilai yang melandasi kehidupan. Dengan hal hal diatas seseorang akan selalu dapat mengikuti jalan yang lurus - jalan kebaikan. Manusia akan melangkah dengan baik dan benar dalam setiap aktivitas kehidupannya sesuai dengan yang dikehendaki Allah (Muhibbin, n.d.) Mungkin saja tasawuf akan menyebar ke seluruh dunia dan menjadi sumber utama "emansipasi spiritual" dalam masyarakat di era modern, yang mengarah pada problem dan genting sosial, meskipun kita tidak dapat mengatakan hal yang serupa tentang solusinya. Sufisme mungkin merupakan salah satu solusi terpenting yang dapat memperkecil resiko dari pertarungan antar peradaban dan menuntut nilai-nilai bersama yang ada di setiap peradaban (Akman 2010). Perkembangan tasawuf itu sebagian merupakan respon terhadap keduniawian yang diambil dari komunitas muslim setelah penaklukan Timur Tengah. (Soleh and Huda, n.d.).

Kenyataan inilah yang membuat tasawuf menjadu sunnah ibadah yang dipilih untuk hadir dalam kegiatan komunal. Padahal, tasawuf diperlukan untuk menggapai ketenangan dan menjadi solusi sementara atas berbagai persoalan hidup. Keadaan ini sering disebut sebagai escapism (pelarian sementara dari masalah). Intinya kegiatan tasawuf hanya bersifat sementara dan secara pragmatis dimaknai sebagai solusi penyembuhan sementara untuk mendapatkan kasih sayang dan empati dari orang lain melalui ibadah (Fakultas Agama Islam Universitas A Wahab Hasbullah Tambakberas Jombang n.d.).

Kesimpulan

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa kemajuan sains dan teknologi memberikan pengaruh yang amat besar bagi kehidupan masyarakat, yang mana tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga dampak negatif yang akhirnya menjadikan manusia lupa akan kehadirannya sebagai manusia dan pengabdikan Tuhan. Melemahnya spiritualitas seseorang dapat menyebabkan hilangnya jiwa dan jati diri spiritual, sehingga munculnya tasawuf sebagai terapi modern sangat berguna untuk mengembalikan sumber spiritual yang mulai menghilang akibatnya. Perkembangan teknologi dalam kehidupan masyarakat. Selain itu, tasawuf juga berfungsi untuk menyeimbangkan manusia dan membantu mereka menjalani jalan spiritual sesuai dengan petunjuk Tuhan. Dalam perkembangan dan pengenalan tasawuf ke dalam masyarakat, kita perlu membuatnya mudah secara logika dan akal dengan cara yang baru atau sesuai dengan situasi saat ini.



Daftar Pustaka

- Ali, Y. (2012). Problema Manusia Modern Dan Solusinya Dalam Perspektif Tasawuf. *Jurnal Tasawuf*, 1(2), 211-213.
- Safira, A., & Miharja, D. (2022, March). Sedekah Materi dan Non-Materi dalam Islam: Studi Kritik Hadis. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 8, pp. 820-831).
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5.
- Waslah, W. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *PROSIDING*, 1(1), 57-66.
- Fitrawati, F. (2021). Tasawuf Sebagai Solusi dari Kosongnya Spiritualitas Pada Masyarakat Modern Akibat Perkembangan Teknologi. *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 24(2), 160-175.
- Huda, M. T., & Dina, U. (2019). Urgensi Toleransi Antar Agama dalam Perspektif Tafsir al-Syaârawi. *Tarbiya Islamia: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 8(1), 44-60.
- Marhani, M. (2018). Aktualisasi Tasawuf Al-Ghazali Dalam Mengantisipasi Krisis Spiritual. *FIKRATUNA: Jurnal Pendidikan & Pemikiran Islam*, 9(1).
- Nilyati, N. (2014). Peran Tasawuf dalam Kehidupan Modern. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 14 (1), 119-142.
- Nilyati, N. (2014). Peran Tasawuf dalam Kehidupan Modern. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 14 (1), 119-142.
- Rahayu, E. S. (2021). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Emanasi: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial*, 4(1).