

**PENGARUH OLAH TASAWUF
TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA PENGHAYAT TAREKAT NAQSABANDIYAH**

Santoso, Bustanur

Universitas Muhammadiyah Riau,

Universitas Islam Kuantan Sengingi

santoso@umri.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olah tasawuf terhadap kesehatan jiwa pada penghayat tarekat Naqsabandiayah di Kapung Pangkalan Pisang, Kabupaten Siak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis statistik non-parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon. Data diakumulasikan dari 25 orang subjek yang diambil sebelum dan sesudah kegiatan bersuluk. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keluhan masyarakat secara umum terkait melemahnya kualitas kesehatan mental akibat wabah Covid 19 yang masif, serta fenomena warga masyarakat kampung Pangkalan Pisang, Kecamatan Koto Gasib mengikuti kegiatan olah tasawuf di rumah Suluk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data Kesehatan mental secara kelompok antara setelah dengan sebelum mengikuti olah tasawuf, ditunjukkan dengan nilai $Z = 3.945$ pada signifikansi $p=0.00$.

Kata Kunci: Kesehatan jiwa, Tasawuf, Naqsabandiayah

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah salah satu isu besar dalam kehidupan masyarakat modern. Dalam sistem kehidupan modern, manusia dituntut untuk memiliki daya kompetisi yang kuat. Kondisi ini secara tidak langsung juga membangun pola pikir pragmatik dan materialistik dengan signifikan. Intensitas kehidupan yang kompetitif serta orientasi materialis pada masyarakat modern memiliki dampak serta negatif bagi kesehatan mental (Ahmad, N. 2014; Winarsih, W., Wulandari, S. R., & Istichomah, I. (2023).

Penurunan kesehatan mental masyarakat secara global, diperparah dengan munculnya wabah pandemi Covid-19 pada akhir tahun 2019. Pandemi ini berlangsung hingga tahun 2021 dan masih dinyatakan masih memiliki potensi bahaya hingga tahun 2023. Dampak besar dari wabah ini menyasar berbagai aspek kehidupan mulai ekonomi, komunikasi sosial, pendidikan, dan masih banyak lagi. Diantara dampak besar lainnya yang sangat dirasakan adalah penurunan kesehatan mental atau jiwa. Penurunan kesehatan mental ini disebabkan oleh sebaran wabah covid-19 yang masif dengan daya teror atas kelangsungan jiwa yang sangat manakutkan.

Berdasarkan laporan Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada bulan Oktober 2021 gangguan kejiwaan di Indonesia meningkat 6,5% akibat wabah covid-19. Menurut

hasil studi Leach dkk (2021) penyebab meningkatnya gangguan kejiwaan di Indonesia, diantaranya adalah perasaan ketakutan yang berlebihan atas dampak pandemi dan kebijakan social distancing yang sangat membatasi aktifitas sosial.

Gejala penurunan kesehatan mental terjadi secara merata pada berbagai lapisan dan struktur masyarakat, mulai dari masyarakat kota hingga sampai di desa-desa. Kondisi ini juga dirasakan oleh warga masyarakat desa Pangkalan Pisang kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak. Meskipun tidak ada layanan pemeriksaan kesehatan mental bagi mereka, namun kesadaran bahwa mulia terjadinya penurunan kualitas kesehatan mental sangat dirasakan. Hal ini terungkap dalam beberapa kali wawancara awal dengan warga setempat.

Fenomena yang menarik terkait penurunan kesehatan mental yang dirasakan oleh masyarakat desa Kampung Pangkapan Pisang Kecamatan Koto Gasib adalah inisiatif pemilihan treatment secara spiritual. Dalam lingkungan masyarakat Kampung Pangkalan Pisang telah berdiri rumah suluk jama'ah Tarekat Naqshabandiyah sejak tahun 1997. Keberadaan rumah suluk ini pada awal kehadirannya hingga munculnya wabah covid-19 tidak mendapat perhatian yang signifikan oleh masyarakat sekitar. Jama'ah penghayat tarekat ini justru hadir dari daerah-daerah lain di luar kabupaten Siak.

Seiring dengan perkembangan dampak covid-19 terhadap kondisi kesehatan mental yang dirasakan, masyarakat mulai melihat olah tasawuf tarekat Naqshabandiyah ini sebagai alternatif untuk menenangkan jiwa. Kegiatan tasawuf dijalankan dengan metode bersuluk atau berdiam di rumah suluk (ruangan khusus) dalam rangka menyehatkan jiwa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah olah tasawuf memiliki pengaruh terhadap kesehatan jiwa pada penghayat tarekat Naqshabandiyah. Selaras dengan tujuan di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yaitu: olah tasawuf memiliki pengaruh terhadap kesehatan jiwa pada penghayat tarekat Naqshabandiyah.

B. Teori

1. Kesehatan Mental

Berdasarkan konsep WHO, kesehatan mental diartikan sebagai suatu keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Lebih lanjut Semiun (2006) mendefinisikan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi mental seseorang yang terhindar simtom-simtom neurosis dan psikosis. Berdasarkan pandangan ini maka dapat dijelaskan bahwa orang yang memiliki mental sehat adalah mereka yang berkemampuan untuk menguasai dan mengatasi segala faktor perasaan dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan gangguan jiwa (Subandi, 2019).

The World Federation for Mental Health (WFMH) Tahun 1948, memperkuat definisi kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain (Hidayat & Herdi, 2013).

Dalam buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Sundari, 2018).

Berdasarkan beberapa pengertian kesehatan mental di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi/keadaan dimana individu dapat mengembangkan diri secara optimal baik secara intelektual, emosional maupun spiritual yang menjadikan individu tersebut mampu untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi segala tantangan hidup serta terhindar dari perilaku buruk yang bisa menurunkan tingkat kualitas hidup.

Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat memanfaatkan kemampuan dan potensi dirinya secara maksimal saat menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sebaliknya, mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental akan menghadapi gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, dan kontrol emosi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku yang tidak baik. Gangguan mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya merusak interaksi dan hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat mengurangi prestasi di sekolah dan produktivitas di tempat kerja.

2. Tasawuf

Tasawuf adalah olah spiritual Islam yang selalu menarik untuk didiskusikan. Secara kebahasaan istilah tasawuf berasal dari bahasa Arab yaitu "tashowwafa - yatashowwafu - tashowwuf" yang bermakna berbulu yang banyak. Maksud dari istilah ini adalah mengacu pada kondisi penghayat olah spiritual tasawuf yang biasa memakai pakaian wol dari bulu domba. Orang-orang yang melakukan olah spiritual tasawuf kemudian disebut sebagai sufi, yang bermakna orang yang senantiasa menjaga kesucian hati dan kebersihan perbuatan (Badrudin, 2015).

Sebagian ahli lagi menjelaskan bahwa istilah tasawuf diambil dari kata ash-hab al-Shuffah, yaitu para sahabat Nabi SAW yang tinggal di Masjid Nabawi. Para sahabat ini berusaha untuk senantiasa berada di dekat Nabi dan menjaga diri dari kesibukan dunia (Badrudin, 2015). Pengertian ini mengacu pada kondisi sahabat Nabi yang memiliki orientasi keduniaan sangat sederhana dan mencukupkan perintasiannya pada kedekatannya dengan Nabi.

Menurut Komarudin (2019) Tasawuf adalah ajaran yang muncul di dalam Agama dan bertujuan untuk totalitas beribadah hanya Allah. Konsekuensi dari totalitas peribadatan ini menjadikan penghayat tasawuf harus bersedia meninggalkan atau membatasi aktifitas duniawi. Dalam upaya mendekati diri kepada Allah, tasawuf membimbing seseorang selalu rajin dalam beribadah, membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, menghias diri dengan sifat-sifat terpuji, tidak mementingkan urusan dunia, merasa cukup atas segala pemberian Allah disertai tawakkal dan mahabbah kepada-Nya (Nuraini & Marhayati, 2019).

Berbeda dengan pandangan diatas, Mutholingah (2020) menjelaskan bahwa ilmu Tasawuf tidak hanya terkait pengalaman spiritual setiap individu dalam mencapai kecintaan maupun pengetahuan kepada Allah. Tasawuf juga merupakan suatu ilmu yang berkaitan erat dengan masyarakat dan kehidupan nyata.

Terlepas dari berbagai perspektif di atas, secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa tasawuf adalah suatu aktifitas spiritual yang diarahkan untuk mensucikan jiwa dengan menjaga pengaruh nafsu dunia dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebagai sebuah aktifitas spiritual tasawuf memiliki banyak dimensi, mulai dari rerigiusitas, kepribadian, dinamikan mental, dan masih banyak lagi.

Tasawuf adalah olah spiritual Islam yang memiliki dimensi pembentukan kesehatan mental sangat kuat. Hal ini mengacu pada hakikat aktifitas tasawuf yang berorientasi pada pensucian jiwa atau mental. Upaya membersihkan mental dari dimensi-dimensi nafsu dan mengisinya dengan dimensi spiritual, secara teoretis memiliki kontribusi yang besar dalam pembentukan kesehatan mental.

Sebagai sebuah proses pensucian jiwa, tasawuf memiliki aspek-aspek yang membangun kesatuan sistem spiritual. Muthalingah (2020) menjelaskan aspek-aspek dalam sistem tasawuf meliputi a) maqom, b) akhwal, dan c) ma'rifat.

3. Tarekat Naqsyabandiyah

Tarekat Naqsyabandiyah adalah salah satu aliran tasawuf yang paling populer di Indoensia. Tarekat Naqsyabandiyah didirikan oleh seorang pemuka Tasawuf terkenal yaitu Muhammad Baha al-Din al-Uwaisi al-Bukhari Naqsyabandi (717 H/1318 M-791 H/1389 M). Baha al-Din Naqsyabandi belajar dari kedua guru utamanya, yaitu Baba al-Samasi dan Amir Kulal. Riwayat belajarnya dengan kedua guru inilah yang menjadikan dia mendapat kepercayaan untuk mengembangkan aliran tarekat.

Dalam perkembangannya, tarekat Naqsyabandiyah mendapat sambutan yang besar di wilayah Asia Tengah. Tarekat naqsyabandiyah pertama kali berdiri di Asia Tengah kemudian meluas ke wilayah Turki, Suriah, Afganistan, dan India. wilayah Asia Tengah Tarekat naqsyabandiyah berkembang bukan hanya di kota-kota penting saja, melainkan juga berkembang di kampung-kampung kecil juga dengan mempunyai zawiyah (padepokan sufi) dan rumah peristirahatan Naqsyabandi juga sebagai tempat berlangsungnya aktivitas keagamaan (Kurniawan, 2021)

Tarekat Naqsyabandiyah adalah diyakini oleh penghayatnya sebagai suatu sistem spiritual yang mampu membawa umat manusia kembali kepada Allah. Sistem suluk yang diajarkan mampu menghantarkan mansia untuk menemukan jalan berkomunikasi dengan Allah serta mendapatkan keridhaanNya. Perasaan puas secara spiritual, menjadikan penghayat tarekat ini merasa damai dan terbebas dari tekanan-tekanan batin (Sundari, 2018).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk menemukan pengaruh olah tasawuf terhadap kesehatan mental secara terukur. Subjek dari penelitian ini adalah jamaah baru penghayat olah tasawuf pada

tarekat Naqsabandiyah desa Pangkalan Pisang yang berjumlah 25 orang. Maksud dari jamaah baru adalah jamaah yang mulai aktif sejak adanya wabah pandemi covid-19. Penelitian dilakukan di Rumah Suluk Jami'atu Rahmah Kampung Pangkalan Pisang, Kecamatan Koto Gasib, Kabupaten Siak. Penelitian dilakukan pada tanggal 02 - 23 Februari 2023.

Alat ukur kesehatan mental di adopsi dari alat ukur yang disusun oleh Aziz (Aziz, 2015) yang diberi nama Skala Kesehatan Mental-12 (SKM-12). Pertimbangan penggunaan alat ukur adopsi ini adalah, karena alat ukur kesehatan mental yang disusun oleh Aziz telah teruji memiliki keterandalan secara statistik. Alat ukur ini juga cukup sederhana dengan 12 item, sehingga mempermudah subjek untuk mengisinya secara manual. Alat ukur kesehatan mental yang disusun oleh Aziz adalah hasil modifikasi dari alat ukur Mental Health Inventory (Veit & Ware, 1983). Alat ini memiliki kemampuan untuk mengungkapkan kesehatan mental melalui aspek positif (emosi positif, cinta, kepuasan hidup) dan aspek negatif (cemas, depresi, dan kehilangan kontrol).

Alat pengukur yang disusun Aziz ini dikonstruksi dengan menggunakan skala Likert. Tanggapan subjek atas pernyataan diberikan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat sering, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak pernah. Skoring proses untuk aspek kesejahteraan psikologis berkisar dari 1 hingga 5, sementara untuk aspek tekanan psikologis berkisar dari 5 hingga 1.

Pengumpulan data dilakukan 2 (dua) kali yaitu pada saat subjek mendaftarkan diri untuk ikut dalam kegiatan bersuluk sebagai data awal dan pada saat subjek selesai mengikuti seluruh kegiatan bersuluk sebagai data akhir. Kegiatan bersuluk dilaksanakan selama 7 hari dengan tinggal di rumah suluk dan tidak diperkenankan untuk melaksanakan kegiatan lain.

Prosedur penelitian

Penelitian ini menetapkan prosedur terdiri dari pra penelitian, proses penelitian dan penyusunan laporan penelitian. Pra penelitian adalah tahap awal dengan kegiatan membuat komitmen dengan subjek untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Pada tahap ini peneliti memberikan orientasi terkait komitmen, tujuan dan hal-hal penting berkenaan proses penelitian.

Tahap kedua adalah proses penelitian dengan kegiatan; 1) melakukan pengumpulan data awal, melakukan observasi dan wawancara terkait proses kegiatan olah tasawuf dalam lingkungan rumah suluk, 2) melakukan pengumpulan data awal setelah subjek selesai melakukan kegiatan olah tasawuf selama 7 (tujuh), 3) menganalisis data dan membuat laporan sesuai metode penelitian yang telah ditetapkan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan model statistik nonparametrik Wilcoxon program SPSS versi 26 maka ditemukan bahwa nilai $Z = 3.945$ pada signifikansi $p=0.00$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data Kesehatan mental secara kelompok antara setelah mengikuti olah tasawuf dengan sebelum mengikuti olah tasawuf. Hasil analisis secara spesifik dapat dilihat pada tabel di bawah.

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary	
Total N	25
Test Statistic	309.000
Standard Error	37.137
Standardized Test Statistic	3.945
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.000

Hasil analisis ini diperkuat dengan data deskriptif nilai rata-rata kesehatan mental secara kelompok sebelum dan sesudah mengikuti olah tasawuf. Nilai kesehatan mental rata-rata kelompok sebelum mengikuti olah tasawuf adalah 43.8 dengan standar deviasi sebesar 5.29. Sedangkan . Nilai kesehatan mental rata-rata kelompok setelah mengikuti olah tasawuf adalah 52.5 dengan standar deviasi sebesar 5.22.

Dari hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian: "Olah tasawuf memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental penghayat tarekat naqsabandiyah Kampung pangkalan Pisang", dinyatakan, diterima. Maksudnya olah tasawuf memiliki kontribusi sebesar 3.945 terhadap kesehatan mental penghayat tarekat Naqsabandiyah di kampung pangkalan Pisang Kecamatan Koto Gasib.

Sub Bab Hasil Penelitian

Hasil analisis menunjukkan bahwa olah tasawuf pada penghayat tarekat Naqsabandiyah di Kampung Pangkalan Pisang memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kualitas Kesehatan mental. Hal ini terlihat pada nilai perbedaan kelompok data sebelum subjek mengikuti kegiatan olah tasawuf dan kelompok data setelah subjek mengikuti kegiatan olah tasawuf di rumah suluk. Perbedaan data menunjukkan kontribusi olah tasawuf terhadap Kesehatan mental. Secara nyata dan terukur peningkatan tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum dan sesudah subjek mengikuti kegiatan olah tasawuf. Data rata-rata nilai kesehatan mental sebelum mengikuti olah tasawuf adalah 43.8, Sedangkan data nilai kesehatan mental rata-rata kelompok setelah mengikuti olah tasawuf adalah 52.5. Sedangkan bila di lihat pada hasil analisis ditemukan nilai perbedaan (Z) sebesar 3.945.

Peningkatan kualitas kesehatan mental tersebut disebabkan proses internalisasi nilai olah tasawuf yang dilaksanakan selama 7 (tujuh) hari dengan sangat intensif. Subjek yang berjumlah 25 orang yang merupakan warga baru pada rumah suluk kampung pangkalan pisang, sebenarnya datang dengan membawa beban persoalan mental akibat berbagai persoalan dan latar belakang. Secara langsung peneliti melakukan wawancara kepada beberapa subjek dan menemukan berbagai keluhan mental. Diantara keluhan persoalan mental yang mereka rasakan adalah perasaan terasing, rendah harapan, dan tidak bermakna.

Proses olah tasawuf di rumah Suluk Kampung pangkalan Pisang merupakan momentum kondusif bagi penghayat tarekat Naqshabandiyah untuk menemukan kebersyukuran, nilai dan makna hidup. Kebersyukuran, harapan, dan makna hidup diperoleh dari bentuk ritual kontemplatif berupa muhasabah, dzikir, ibadan dan puasa senin-kamis. Rangkaian olah tasawuf tersebut diberikan internalisasi nilai akan artinya segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia. Oleh karena itu manusia harus mampu, mensyukuri, memanfaatkan dan memberikan makna dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

KESIMPULAN

1. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa olah tasawuf memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan mental. Hal ini terlihat dari nilai perbedaan secara statistik yang sangat signifikan pada kelompok data sebelum dan sesudah subjek mengikuti kegiatan olah tasawuf. Peningkatan tersebut disebabkan oleh proses internalisasi terhadap nilai-nilai positif seperti kebersyukuran, harapan, dan kebermaknaan hidup selama proses bersuluk.

2. Saran

Akhir dari laporan penelitian ini, maka peneliti menyarankan agar penerapan nilai-nilai olah tasawuf dalam sistem bersuluk tidak hanya diaktualisasikan dalam konteks bersuluk yang eksklusif, namun harus dalam diaktualisasikan dalam konstek kehidupan nyata di luar proses suluk secara inklusif. Hal ini disebabkan kesehatan mental justru memiliki gangguan besar dalam konteks kehidupan nyata yang bersifat inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nashr Al-Sarraj Al-Thusi. Al-Luma', tahqiq Abdul halim Mahmud dan Abd alBaqi" Surur (Mishr: Dar al-Haditsah, 1960), 65.
- Afin, A. M. 2016. Perjalanan Hidup Bertasawuf (Studi Kualitatif Dengan Interpretative Phenomenological Analysis Pada Pelaku Tasawuf) . *Jurnal Empati*, 355.
- Ahmad, Nur. 2014. Konseling Agama: Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 151–170. <https://doi.org/10.21043/kr.v5i1.1065>
- Al-Qusyairy. Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilm al-Tashawwuf, tahqiq Ma"ruf Zuraiq dan Ali Abd al-Hamid Balthaja (Mesir: Dar al-Khair, t.t.), 56.
- Aziz, R. 2015. Aplikasi model rasch dalam pengujian alat ukur kesehatan mental di tempat kerja. *Psikoislamika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Badrudin. 2015. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Serang: Putri Kartika Bajarsari.
- Dede Rahmat Hidayat, Herdi, 2013. *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Kurniawan, D. &. 2021. Tarekat Naqsabandiyah dalam Sumber Belajar Sejarah Islam di SMA/MA. *Jurnal Sejarah dan Pendidikan Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 70-73.
- Leach, C.R., Rees-Punia, E., Newton, C.S., Chantaprasopsuk, S., Patel, A.V., & Westmaas, J.L. 2021. *Stressors and Other Pandemic-related Predictors of Prospective Changes in Psychological Distress*. *Lancet Regional Health Americas*, 4, 100069.
- M. Jamil, 2004. *Cakrawala Tasawuf; Sejarah, Pemikiran dan Kontekstualitas*, Ciputat: Gaung Persada Press, hal 5
- Subandi. 2019. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siti Sundari, 2018. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rinekan Cipta.
- Winarsih, W., Wulandari, S. R., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Screening Penyakit Tidak Menular Di Desa Dladaan Banguntapan Bantul. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*; Vol 2 No 1 (2023): <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/PMC/article/view/234>