

## INSPIRASI SUFISME AL-ARABI UNTUK KESEHATAN MENTAL

**Qonita Masyithah<sup>\*1</sup>**

Pascasarjana PAI, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,  
Universitas Islam Negeri (UIN) Syech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia  
[gonitamasyithah99@gmail.com](mailto:gonitamasyithah99@gmail.com)

**Nunu Burhanuddin**

Universitas Islam Negeri (UIN) Syech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia  
[nunuburhanuddin@uinbukittinggi.ac.id](mailto:nunuburhanuddin@uinbukittinggi.ac.id)

### **Abstract**

*This comprehensive article elucidates the inspirational potential of Ibn Arabi's Sufi teachings in the context of enhancing mental health. Through an exploration of the concept of unity of existence, readers are invited to discover tranquility in connection with God and the surrounding environment. The described practices of Sufi meditation provide practical tools for alleviating stress and increasing self-awareness. The concept of self-acceptance emerges as a key point, offering a robust foundation for managing psychological pressure and building resilient mental health. The interconnection of spirituality with mental health is positioned as a potential source of support and tranquility. Delving into the legacy of Sufi wisdom, this article embraces a new perspective on mental health, urging readers to open themselves to the potential for growth and healing through the teachings of Ibn Arabi.*

**Kewords:** Ibn Arabi, Sufism, Mental health.

### **Abstrak**

Artikel ini secara komprehensif menguraikan potensi inspiratif ajaran sufisme Ibnu Arabi dalam konteks peningkatan kesehatan mental. Melalui eksplorasi konsep kesatuan eksistensi, pembaca diajak untuk menemukan ketenangan dalam keterhubungan dengan Tuhan dan lingkungan sekitar. Praktik meditasi sufistik yang dijelaskan memberikan alat praktis untuk meredakan stres dan meningkatkan kesadaran diri. Konsep penerimaan diri menjadi poin kunci, menawarkan fondasi yang kuat untuk mengelola tekanan psikologis dan membangun kesehatan mental yang kokoh. Keterkaitan spiritualitas dengan kesehatan mental ditempatkan sebagai sumber potensial dukungan dan ketenangan. Dengan mendalam pada warisan kebijaksanaan sufisme, artikel ini merangkul pandangan baru tentang kesehatan mental, mengajak pembaca untuk membuka diri terhadap potensi pertumbuhan dan penyembuhan melalui landasan ajaran Ibnu Arabi.

**Kata Kunci:** Ibnu Arabi, Tasawuf, Kesehatan mental

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis

## PENDAHULUAN

Pada zaman yang penuh gejolak ini, ketenangan batin dan kesehatan mental menjadi komoditas yang semakin berharga. Di tengah sorotan sinar sibuknya kehidupan modern, pandangan mendalam tentang kehidupan dari seorang sufi abad ke-12, Ibnu Arabi, membuka pintu menuju kebijaksanaan yang dapat memberikan inspirasi bagi kesehatan mental kita.

Sebelum lebih jauh membahas tentang kesehatan mental, penulis ingin membahas sedikit tentang biografi Al arabi. Nama lengkap Ibn 'Arabi adalah Abu Bakr Muhammad ibn 'Ali ibn Muhammad ibn Ahmad ibn 'Abdillah al-Ta'iy al-Hatimi, lebih dikenal dengan sebutan Ibn 'Arabi (Aboebakar Atjeh, 1969). Ada yang menyebutnya dengan nama Abu Bakr Muhammad ibn 'Ali Muhy al-Din al-Hatimi al-Ta'iy al-Andalus, dan oleh para pengikutnya digelari dengan al-Syaikh al-Akbar (H.A.R. Gibb and J.H. Kramers, 1974). Di Spanyol ia juga dipanggil dengan Ibn Suraka, tetapi di Timur, biasanya, ia dipanggil tanpa *artikel* (al-) untuk membedakannya dari al-Qadhi Abu Bakr Ibn al-'Arabi (H.A.R. Gibb and J.H. Kramers, 1974). Ia dilahirkan di Murcia, Spanyol, pada tanggal 17 Ramadhan 560 H., bertepatan dengan tanggal 28 Juli 1165 M., dari keluarga dermawan dan ahli zuhud yang saleh dan memiliki banyak *karamah* (Ibn 'Arabi, 1367 H).

Karya Ibnu Arabi, seorang filsuf dan sufi terkenal, tidak hanya menggambarkan tentang hubungan antara manusia dan Sang Pencipta, tetapi juga menawarkan petunjuk berharga untuk mencapai keseimbangan mental. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi konsep-konsep Sufisme Ibnu Arabi yang dapat diadopsi sebagai sumber inspirasi untuk menjaga kesehatan mental kita di tengah hiruk-pikuk kehidupan sehari-hari.

Mengenai karya-karya Ibn 'Arabi, dapat dijelaskan sebagai berikut: ia adalah seorang penulis yang produktif dengan karyanya yang berjilid-jilid. Tingkat produktifitas, bakat dan imajinasinya sangat tinggi dan mengagumkan. Jumlah karyanya yang tersebar di dunia Islam tidak dapat dipastikan, namun diperkirakan sekitar 300 buah, 150 di antaranya telah disusun katalognya oleh Brockelman, yang sekarang tersebar di berbagai perpustakaan, baik di Timur maupun di Barat (Moulvi S.A.Q. Husaini, 1931).

Sebagai perkenalan, mari kita memandang bagaimana pandangan Ibnu Arabi tentang kesatuan eksistensi (*Wahdat al-Wujud*) dapat menjadi dasar untuk mencapai ketenangan batin dan keseimbangan psikologis. Melalui pandangannya yang mendalam tentang alam semesta dan hubungan antara semua yang ada, kita dapat mengeksplorasi cara untuk menemukan ketenangan dalam keberadaan kita.

Paham *wahdat al-wujud* (berarti: kesatuan wujud) adalah lanjutan dari paham *hulul*, dibawa oleh Muhy al-Din Ibn 'Arabi. Dalam paham *wahdat alwujud*, *nasut* yang ada dalam *hulul* dirubah oleh Ibnu 'Arabi menjadi *khalq* (makhluk) dan *lahut* menjadi *haq* (khaliq/Tuhan). *Khalq*

dan *haq* adalah dua aspek bagi tiap sesuatu. Aspek sebelah luar disebut *khalq* dan aspek sebelah dalam disebut *haq*. Kata *khalq* dan *haq* merupakan sinonim dari *al-'ardl* (*accident*) dan *al-jauhar* (*substance*), dan dari *al-dhahir* (*lahir, luar*) dan *al-batin* (*batin, dalam*) (Harun Nasution, 1973).

Dengan menggali pemahaman Ibnu Arabi tentang meditasi dan kontemplasi, kita dapat menemukan praktik-praktik yang dapat meningkatkan kesehatan mental kita. Bagaimana sufi abad pertengahan ini merinci teknik-teknik untuk mendalamai diri dan memahami hakikat keberadaan, dan bagaimana hal itu dapat diterapkan dalam kehidupan kita yang serba cepat ini?

Sertakanlah pemikiran Ibnu Arabi tentang penerimaan diri dan bagaimana hal itu dapat membentuk landasan untuk ketenangan pikiran. Dalam dunia yang terus berubah dan seringkali menuntut standar yang tinggi, bagaimana konsep penerimaan diri ini dapat membantu kita mengatasi stres dan tekanan?

Terakhir, mari kita tinjau keterkaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Bagaimana pemahaman Ibnu Arabi tentang hubungan manusia dengan Yang Maha Kuasa dapat memberikan pandangan positif terhadap kehidupan dan membantu mengelola tantangan psikologis yang sering kita hadapi?

Dengan merenung pada konsep-konsep ini, kita dapat merintis jalan menuju kesehatan mental yang kokoh dan penuh makna. Mari bersama-sama menjelajahi warisan kebijaksanaan dari Ibnu Arabi untuk menemukan inspirasi dan petunjuk bagi pikiran dan jiwa kita.

## METODE PENELITIAN

Kajian dari penelitian ini menggunakan kajian literatur yang mana literatur yang diambil sesuai dengan pokok pembahasan dan di analisis secara mendalam sehingga dapat diambil kesimpulan dan temuan dalam penelitian. Literatur yang diambil baik dari buku, artikel jurnal baik nasional maupun internasional dan literatur lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman Ibnu Arabi tentang wahdat al-wujud mengajarkan bahwa segala sesuatu berasal dari Tuhan. Konsep ini dapat merangsang pemikiran yang mendalam, membantu individu untuk melepaskan diri dari kecemasan akan masa depan dan menemukan ketenangan dalam keberadaan saat ini.

Kesadaran mistik yang merupakan kesadaran dan kebaikan mutlak. Kesadaran ini pada hakikatnya adalah kesatuan mutlak yang merupakan sumber yang satu bagi semua nilai-nilai. Dengan menyadari kesatuan sumber, maka berarti bahwa seluruh sel-sel otak bekerja secara serempak. Lebih lanjut menurutnya lagi pemahaman mistik dalam *maqâm* dan *hâl fanâ'* adalah

suatu pemahaman yang bersifat menyeluruh, yang memandang semua yang ada sebagai suatu kebutuhan, bukan suatu kumpulan unsur-unsur lepas (Armahedi Mazhar, 1983).

Praktik meditasi dan kontemplasi yang diajarkan oleh Ibnu Arabi memberikan alat yang efektif untuk meredakan stres dan meningkatkan kesadaran diri. Dengan merenung dalam, individu dapat menemukan ketenangan batin dan mengatasi gangguan mental. Ia berpendapat bahwa tasawuf adalah mengikat diri dengan kelakuan baik melalui syari'ah, baik yang zahir maupun batin, esensinya terfokus pada akhlak (Muhyi al-Din Ibn 'Arabi , t.th).

Konsep penerimaan diri dalam ajaran sufisme dapat menjadi kunci untuk mengurangi tekanan psikologis. Dengan menerima diri sepenuhnya, individu dapat membangun fondasi kesehatan mental yang kuat dan mengatasi perasaan tidak adekuat.

Pengalaman keagamaan dalam kajian tasawuf, khususnya pengalaman *maqâm* dan *hâl*, dari sudut kesehatan mental telah melahirkan sikap, tingkah laku, pikiran dan perasaan beragama yang positif dan diaktualisasikan dalam perubahan sikap. Sufi diklasifikasikan orang yang mempunyai mental yang sehat, karena hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram. Hall dan Lindzey berpendapat bahwa sufi telah bertindak sebagai psikolog terapan (Calvin S. Hall dan Gardnes Lindzey, 1993). Orang yang mentalnya sehat memiliki karakter utama seperti sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, integrasi diri, otonomi diri dan persepsi mengenai realitas (Yahya Jaya, 1994). Sikap positif tersebut lebih cenderung dimiliki oleh orang yang menjalankan ajaran agama secara integral dan komprehensif serta mempunyai pengalaman-pengalaman keagamaan yang tidak dimiliki oleh orang kebanyakan. Untuk sampai pada pemahaman dan pengalaman agama tersebut, seseorang harus mematuhi ritual dan sikap tertentu dalam ajaran agama, yang secara spesifik dapat ditemukan dalam khazanah intelektual tasawuf dengan ide-ide tentang *maqâm* dan *hâl*nya (Syafwan Rozi, 2018).

Keterkaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental, sebagaimana diajarkan oleh Ibnu Arabi, menunjukkan bahwa memiliki hubungan yang dalam dengan Yang Maha Kuasa dapat memberikan dukungan dan ketenangan. Keberadaan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.

Melalui pandangan kesatuan eksistensi, meditasi sufistik, penerimaan diri, dan hubungan spiritual, dapat dilihat bahwa ajaran sufisme menawarkan kerangka kerja yang berharga untuk memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental. Penting untuk mengakui bahwa setiap individu unik, dan pendekatan ini mungkin tidak universal. Meskipun demikian, hasil temuan ini menunjukkan bahwa konsep-konsep sufi dapat memberikan inspirasi dan panduan praktis bagi mereka yang mencari kesehatan mental yang lebih baik. Dengan mengadopsi pemikiran Ibnu Arabi, kita dapat merintis jalan menuju keseimbangan mental dalam kehidupan sehari-hari. Referensi dari karya-karya Ibnu Arabi, seperti "Fusus al-Hikam" dan "Al-Futuhat al-Makkiyah", memperkuat landasan kebijaksanaan sufi yang dapat memberikan manfaat positif bagi pikiran dan jiwa kita.

## KESIMPULAN

Dalam menggali inspirasi dari warisan sufisme Ibnu Arabi untuk kesehatan mental, artikel ini telah menyajikan temuan yang bernilai. Konsep kesatuan eksistensi menunjukkan jalan untuk menemukan ketenangan dalam keberadaan saat ini, sementara praktik meditasi dan kontemplasi sufistik memberikan alat praktis untuk meredakan stres dan meningkatkan kesadaran diri.

Penerimaan diri, sebagai landasan ajaran sufisme, muncul sebagai kunci untuk mengurangi tekanan psikologis dan membangun fondasi kesehatan mental yang kuat. Keterkaitan spiritualitas dengan kesehatan mental menyoroti pentingnya hubungan yang dalam dengan Yang Maha Kuasa sebagai sumber dukungan dan ketenangan.

Melalui pemahaman konsep-konsep ini, kita dapat merintis jalan menuju keseimbangan mental dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun tidak ada pendekatan satu ukuran untuk semua, ajaran Ibnu Arabi memberikan panduan berharga bagi mereka yang mencari inspirasi untuk kesehatan mental yang lebih baik.

Dengan merangkul warisan kebijaksanaan sufisme, kita dapat memperkaya kehidupan kita, menemukan makna yang lebih dalam, dan membuka diri terhadap potensi untuk pertumbuhan dan penyembuhan. Sebagai penutup, mari kita bersama-sama menjelajahi kedalaman sufisme Ibnu Arabi, menemukan cahaya bagi pikiran dan jiwa kita dalam perjalanan menuju kesehatan mental yang berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboebakar Atjeh, *Ibn 'Arabi: Tokoh Tasawwuf dan Filsafat Agama*, Jakarta: Tintamas, 1969
- Armahedi Mazhar, *Integralisme Sebuah Rekontruksi Filsafat Islam*, Bandung: Pustaka Bandung, 1983
- Calvin S. Hall dan Gardnes Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamis (Klinis)*, penerjemah Yustinus, judul asli "Theories of Personality", Yogyakarta: Kanisius, 1993
- H.A.R. Gibb and J.H. Kramers, *Shorter Encyclopaedia of Islam*, Leiden: E.J. Brill, 1974
- Harun Nasution, *Falsafat dan Misticisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973
- Ibn 'Arabi, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Dar al-Yaqdziyah al-'Arabiyyah, 1367 H
- Moulvi S.A.Q. Husaini, *Ibn 'Arabi: The Great Muslim Mystic and Thinker*, Lahore: Muhammad Ashraf, 1931
- Muhyi al-Din Ibn 'Arabi , *al-Futūhāt al-Makkiyyah*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.th, jilid 2
- Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1994
- Syafwan Rozi, *Tasawuf dan Psikologi Tinjauan Psikologi Kesehatan Mental Terhadap Konsep Maqam dan Hal dalam Tasawuf Ibn 'Arabi*, (Bukittinggi: IAIN Sjech Djamil Djambek, 2018), h. 12-13

