



STRATEGI MAHASISWA DALAM MENCIPTAKAN HARMONISASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF GUNA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Hayyun Nafi'ah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, Kudus, Indonesia
Hayyunna24@gmail.com

Mochamad Tholib Khoiril Waro
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, Kudus, Indonesia
Mochamadtholib@iainkudus.ac.id

Abstrak

Harmonisasi merupakan proses penyalarsan sesuatu baik dari pesan atau informasi, serta gagasan manusia, baik dalam lingkup internal maupun lingkup eksternal guna mencapai tujuan hidup yang baik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis Strategi Mahasiswa Dalam Menciptakan Harmonisasi Psikologi Tasawuf guna Menjaga Kesehatan Mental. Metode yang digunakan adalah menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, Teknik pengumpulan data ialah dengan cara observasi dan wawancara yang bersumber dari informan, dokumen, dan rekaman, serta analisis data padapenelitian ini dari Miles & Huberman, dan hasil penelitian deskriptif kualitatif ini lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa komunikasi yang dilakukan secara langsung atau disebut face to face dalam menerapkan strategi harmonisasi secara rutinakan mampu menumbuhkan rasa yang tenang antar konselor dan klien. Diskusi, evaluasi menjadi suatu hal yang dibutuhkan agar tidak ada hal mengganjal sehingga mampu menciptakan keharmonisan dan tujuan strategi harmonisasi.

Kata kunci : *Strategi, Harmonisasi, Psikologi, Tasawuf, Kesehatan Mental*

Abstract

Harmonization is the process of harmonizing something both from messages or information, as well as human ideas, both internally and externally in order to achieve good life goals. This study aims to analyze the Student Strategy in Creating Harmonization of Psychology and Sufism to Build Mental Health. The method used is to use a qualitative descriptive approach, the data collection technique is by means of observation and interviews sourced from informants, documents, and recordings, and data analysis in this study from Miles & Huberman, and the results of this qualitative descriptive research emphasize meaning rather than generalization. The results show that communication carried out directly or face to face in applying harmonization strategies routinely will be able to foster a sense of calm between counselors and clients. Discussion, evaluation is something that is needed so that there are no obstacles so that it can create harmony and the purpose of the harmonization strategy.

Keywords : *Strategy, Harmonisation, Psychology, Sufism, Mental Health*

Pendahuluan

Pengetahuan merupakan hal paling dasar yang wajib diketahui oleh manusia. Melalui pengetahuan, manusia dapat mengetahui banyak hal, manusia dapat terhubung satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan masyarakat umum. Tak hanya kaya akan alamnya, di dunia ini kaya juga akan ilmu pengetahuan dan segalanya. Ilmu pengetahuan dari berbagai perspektif ulama-ulama terdahulu, seperti halnya tasawuf dan psikologi. Pendidikan merupakan sebuah upaya untuk sadar dan Tindakan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara. Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Untuk memaparkan tujuan Pendidikan nasional, Pendidikan memerlukan proses pembelajaran. Mengambil tanggung jawab praktis untuk menciptakan Kesehatan mental bagi individu, keluarga, dan komunitas. Konseling karir merupakan tugas yang lebih makro dilaksanakan dalam sistem sosial dan pembangunan berkelanjutan berdasarkan potensi bakat dan minat klien/konselor. Konseling agama berkembang dari kebutuhan masyarakat sendiri hingga akhirnya agama mempunyai gaya kepemimpinan dan konseling yang unik. Kajian nasehat Islam bermula dari berkembangnya metode istinbat serta iqtibas. Yang mana terkait langsung atau tidak langsung dengan nilai-nilai Islam yang dapat langsung berkaitan dengan tuntunan islam (dimensi esoterik). Koneksi ini memberikan peluang besar untuk menambahkan sentuhan diri sendiri pada trend konsultasi modern. Banyak pengertian-pengertian mengenai tasawuf serta psikologi. Manusia dalam pandangan psikologi umumnya merujuk pada hal mendasar, yaitu tentang antroposentris yang mana manusia menjadi pusat dari penyelesaian segala permasalahan. Berbeda dalam pandangan tasawuf, manusia disebut sebagai antropo religious sentris, sebab pada dasarnya manusia hanya bisa berenca dan Allah yang menentukan hasilnya seperti halnya yang terdapat dalam surah an-najm ayat 39-42, manusia akan mendapatkan hasil namun manusia juga harus berusaha dan tidak hanya berpasrah dengan keadaan.

Ilmu pengetahuan yang mendasar pada kajian psikologi dan tasawuf banyak sekali ilmu konseling gabungan yang terbatas pada kehidupan modern saat ini untuk mengkaji tingkah laku manusia. Mengkaji ilmu tentang psikologi maupun tasawuf dapat dilakukan oleh berbagai kalangan. Tetapi

kenyataannya, pengetahuan tersebut kerap kali menjadi masalah yang kerap timbul dan simpang siur, lantaran banyak manusia dalam mengkaji pengetahuan tersebut dengan tidak sepenuhnya, namun merasa dirinya tahu segalanya. Ada berbagai penelitian yang membahas mengenai psikologi maupun tasawuf. Penelitian tersebut meneliti berbagai strategi dalam psikologi dengan sudut pandang yang berbeda-beda. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi psikologi tidak dapat berperan jika digabungkan dengan strategi tasawuf dan memelihara jiwa maupun raga manusia. Padahal kenyataannya kedua ilmu tersebut dapat di kolaborasikan dengan cara melakukan konseling sufistik yang bersumber pada ajaran tasawuf yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Istiani dan Athoillah Islamy mengani ilmu gabungan psikologi dan tasawuf dalam membangun Kesehatan mental menunjukkan bahwa mental sehat dapat dimulai dari pembentukan karakter spiritualitas, dengan adanya relevansi tersebut maka psikologi transpersonal dan tasawuf dapat menjadi jalan untuk mewujudkan mental yang sehat. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mutmainnah (2021) dengan judul Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali, memperlihatkan hasil bahwa strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf dapat diterapkan baik secara verbal maupun onverbal seperti melakukan muhasabah diri atau disebut dengan intropeksi diri. Dalam pandangan Psikologi Sufistik sebagai bentuk ikhtiar seorang hamba dengan tujuan untuk mendorong manusia lebih mencintai Allah sebagai upaya menjadi lebih baik sehingga manusia mampu mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Dengan mendekati diri kepada Allah maka hati akan tentram dan meminimalisir adanya mental yang teracak-acak. Psikologi sufi sebenarnya tidak hanya didasarkan pada wilayah apa yang diamati (obsennble atea), xhow merupakan bidang penelitian ilmu pengetahuan modern itu menghujat dan tidak memiliki makna spiritual.

Penjelasan lainnya adalah bahwa itu terjadi di alam perwujudan yang tak terbayangkan dan alam mimpi yang tak terbayangkan. Seperti keadaan pribadi yang terlepas dari kenyataan Sayyed Hossein Nasr mengklasifikasikan pengaruh material, prenatal, postnatal, dan supranatural sebagai wilayah alami Jabarut dan Malakut. Ontologi psikologi sufi memberikan peluang pemahaman menuju realitas empiris perseptual, rasionl, dan transcendental pada dasarnya didasarkan pada pandangan bahwa alam semesta makroskopis, dan milcocosmos menjamin percikan Tuhan dalam umat manusia, terdiri dari tiga realits dasar yaitu realitas fisik, transendensi pikiran, dan jiwa. Dari hal-hal yang telah dijelaskan memperlihatkan bahwa strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf sangat

berperan dalam menciptakan mental yang sehat, sebagai alat untuk mengubah kebiasaan buruk, dan memperkuat hubungan hamba dengan Allah sehingga dapat tercapai tujuan strategi harmonisasi. Fenomena inilah yang menarik bagi peneliti untuk mengamati lebih lanjut mengenai bagaimana strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf demi terciptanya mental yang sehat. Sehingga yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah (1) Bagaimana strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf yang diterapkan oleh beberapa mahasiswa bimbingan konseling Islam untuk menjadikan mental yang sehat; (2) Apa faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan harmonisasi psikologi dan tasawuf yang bertujuan membangun mental yang sehat?

Teori

Strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf melibatkan atas pemahaman mengenai prinsip dasar yang mendasari perencanaan, penerapan, dan evaluasi harmonisasi secara efektif dalam lingkup masyarakat maupun mahasiswa. Strategi harmonisasi merupakan sebuah rencana dan pendekatan yang berfungsi untuk mengelola seras menyampaikan kepentingan guna mencapai sasaran yang sudah ditentukan. Dalam menerapkan suatu strategi, maka harus didahului analisis kekuatan lawan yang terdiri dari jumlah personal, kondisi lapangan, kekuatan, persenjataan, posisi musuh dan sebagainya (Abu Ahmad, 1997). Kata harmonisasi berasal dari bahasa Yunani yang berarti terikat secara serasi, atau bisa disebut dengan kolaborasi. Dalam kata lain, harmonisasi ialah proses atau upaya dalam mencapai keselarasan dari berbagai upaya yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk menciptakan kerangka kerja yang konsisten dan terkoordinasi. Harmonisasi merupakan suatu proses untuk membentuk keserasian antara psikologi dan tasawuf yang dapat dibuktikan melalui Tindakan, rekaman, bahkan tulisan. Permasalahan psikologis yang dihadapi seseorang seringkali mendapat reaksi negatif dari orang-orang disekitarnya Hal ini disebabkan masih terbatasnya pemahaman masyarakat kasus gangguan jiwa dengan kepercayaan masyarakat setempat menyebabkan Sebagian masyarakat enggan menerima penjelasan lebih ilmiah dan memilih mengabaikan medis dan spiritual terhadap gangguan jiwa. Pandangan islam mengenai gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para professional kesehatan mental pada umumnya. Istilah "kesehatan mental" berasal dari konsep bersihnya mental. Atau disebutkan dalam bahasa Yunani kata mental berarti jiwa, serta psikis. Istilah kesehatan mental diartikan

sebagai kesehatan jiwa atau mental yang dinamis, bukan yang statis, sebab termasuk kategori perbaikan.

Jalaluddin dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Agama" menjelaskan bahwasannya "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, tentram, serta upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara reginasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)". Dalam berbagai keselarasan suatu hal, terciptanya Harmonisasi psikologi dan tasawuf tak kalah pentingnya bagi seorang mahasiswa. Harmonisasi merujuk pada hubungan yang positif, Kerjasama yang baik antara dua ilmu. Ketika kedua hal tersebut sudah terealisasi maka mampu menghasilkan kehidupan yang lebih baik. Berdasarkan teori di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam suatu kehidupan pasti pernah Kesehatan mental terganggu dan alangkah baiknya mengatasi dengan kedua ilmu yaitu gabungan antara psikologi dan tasawuf.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang berupa deskriptif kualitatif. Data yang didapatkan dalam penelitian ini diperoleh langsung dari informan, dokumen, dan rekaman. Teknik analisis data pada penelitian ini berasal dari Miles dan Huberman, di mana data yang diperoleh meliputi beberapa tahapan mulai dari pengumpulan data, penyajian data, reduksi data, dan terakhir adalah penarikan kesimpulan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus. Teknik pengumpulan data yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik observasi, pada penelitian ini Teknik observasi dilakukan dengan cara melakukan sebuah pengamatan langsung terhadap kegiatan konseling yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Kudus.
2. Teknik wawancara, dalam penelitian ini wawancara diadakan secara langsung terhadap beberapa informan yang merupakan bagian dari mahasiswa konseling IAIN Kudus.

Hasil

Informan penelitian merupakan empat mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam dari sebuah perguruan tinggi yang sama yaitu Institut Agama Islam Negeri Kudus, dan juga sarjana psikologi dari Universitas ternama di Semarang. Berdasarkan data dari empat informan tersebut, peneliti

mereduksi data informan sangat sederhana. Dalam strategi mengharmonisasikan psikologi dan tasawuf oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Informan berpendapat dengan melakukan matching terhadap klien lalu diberi masukan-masukan atau disebut dengan saran yang berkaitan dengan tasawuf seperti mengaji, sholat, serta lain sebagainya. Saran dari perspektif psikologi yaitu dengan mengatur pola makan dan tidur, menghindari kebiasaan buruk, dan lain sebagainya. Berikut adalah penyajian deskripsi informan dan lokasi penelitian:

Informan dalam penelitian ini dipilih dari Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus dan lulusan S1 prodi Psikologi yang terlibat langsung dalam Strategi Mahasiswa Dalam Menciptakan Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf Guna Menjaga Kesehatan Mental. Adapun gambaran informan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Informan Penelitian

NO	INISIAL	JENIS KELAMIN/USIA	PENDIDIKAN	KETERANGAN
1	SA	Laki-laki/20 tahun	Mahasiswa S1	Ketua kelas prodi BKI semester 6
2	SFF	Perempuan/23 tahun	Mahasiswa S1	Mahasiswa prodi BKI semester 8
3	TZN	Perempuan/22 tahun	S1	Lulusan prodi Psikologi tahun 2024 dan asisten dosen Psikologi
4	NA	Laki-laki/22 tahun	Mahasiswa S1	Mahasiswa prodi BKI semester 8

Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf adalah penggabungan ilmu antara konseling dengan cara-cara islami, dan penelitian ini di dua kota yaitu Pati dan Kudus karena tektik dari penelitian ini dengan wawancara jadi menghampiri setiap orang yang akan di wawancara sebagai subyek penelitian. Di Pati ia merupakan sarjana psikologi dari universitas terkenal di Semarang yang tidak bisa di jelaskan di sini, dan ia merupakan asisten dosen di kampusnya.

Berdasarkan hasil wawancara di katakan bahwa harmonisasi Psikologi dan Tasawuf merupakan sebuah ilmu baru yang belum banyak diterapkan di kalangan masyarakat maupun di kalangan para medis, kebanyakan mereka menggunakan salah satu dari kedua ilmu tersebut. Seperti yang diutarakan SA (laki-laki, 20 tahun) bahwa “untuk menciptakan sebuah harmonisasi

memang sulit, namun ketika dicoba akan merasa lebih tenang. Seperti halnya ketika ada temannya bercerita dan adzan berkumandang lalu diajak sholat lalu berdzikir, itu membuat masalah sedikit lebih ringan dari sebelum-sebelumnya, selain dengan mengajak sholat SA juga memberikan saran-saran dasar yang sekiranya bisa membuat hatinya sedikit terbuka. SA juga menambahkan jika jarang sekali yang menyatukan antara psikologi dan tasawuf, ia mengaku lebih sering melihat mahasiswa menggunakan psikologi namun lupa dengan tasawufnya". Demikian juga yang disampaikan SFF (perempuan, 23 tahun) bahwa "ia belum pernah untuk menggabungkan psikologi tasawuf, namun jika dipikirkan itu suatu ilmu yang bagus untuk generasi Z saat ini, sebab kurangnya ilmu agama juga akan membuat seseorang terbelenggu dengan dunia yang mengakibatkan seseorang menjadi hilang kesadaran. Ilmu psikologi memang sudah maju, namun banyak yang menyalahgunakan ilmu tersebut dengan menyebar di sosial media dengan pengertian yang keliru".

Dua informan lainnya yaitu HOA dan NA yang mengatakan bahwa strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf untuk membangun mental yang sehat yaitu dengan mengutamakan dua-duanya, tidak menyepelakan agama juga ilmu umum. Strategi tersebut dapat direalisasikan secara langsung atau tatap muka dan juga komunikasi secara online melalui media digital. NA juga menambahkan bahwa adanya urusan personal juga menjadi penyebab terjadinya stres. Untuk itu jika harmonisasi psikologi dan tasawuf dilaksanakan dapat memperlancar keberlangsungan komunikasi sehingga seseorang tidak merasa sendiri. Mereka juga menambahkan bahwa mengatasi masalah mental jika dari satu ilmu saja itu tidak cukup, memang seharusnya harmonisasi psikologi tasawuf direalisasikan. Dari beberapa pendapat informan tersebut hasil penelitian menunjukkan bahwa harmonisasi psikologi dan tasawuf merupakan ilmu yang sangat dibutuhkan dalam masa sekarang ini. Dan untuk menerapkan strategi tersebut diperlukan adanya chemistry antara klien juga konselor demi mendapatkan hasil yang sesuai dengan strategi harmonisasi.

Pembahasan

Korelasi Psikologi dan Tasawuf pada dasarnya para ulama tidak membedakan antara psikologi tasawuf dan juga sufisme, mesti memiliki pengertian yang berbeda, hanya ada dua alasan yaitu psikologi berbicara tentang teori, sedangkan sufism membahas tentang dunia praktis. Jadi dalam hal ini merupakan sejarah mengapa antara sufism dan juga psikologi bisa beriringan. Bermula dari praktik tasawuf yang dilakukan oleh Rasulullah,

namun pada zaman itu bukan tasawuf Namanya, tapi diberi nama tentang cara-cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang pada saat itu Rasulullah menyendiri di Gua Hira' dengan penuh kesederhanaan, beliau hanya memiliki tujuan untuk selalu dekat dengan Allah. Hal tersebut juga dilakukan oleh para sahabat, hingga suatu ketika pra sahabat meninggal lalu muncullah golongan tabi'in sebagai penerus penyebaran islam, salah satunya ialah Hasan al-Basri, beliau menafsirkan manusia dalam keilmuan khas sufi. Dan juga berpendapat bahwa seorang manusia harus membimbing diri sendiri untuk menyembah Allah, sebab ia diciptakan hanya untuk menyembah kepada Allah. Dari itu muncullah banyak tokoh-tokoh sufi yang menafsirkan tasawuf pada pengertian yang meluas.

Dunia sufism ini menemukan kejayaan tau momentum ketika berdirinya sebuah tarekat, yang tujuannya untuk melatih jiwa, membersihkan jiwa, dan menghindarkan raga dari hal-hal yang buruk. Setelah muncul berbagai pendapat dan juga ada salah satu pendapat yang mengatakan bahwa ketika sangat dekat dengan Tuhan maka akan melebur juga sifat egoisme dalam diri seseorang. Sebab munculnya berbagai kelompok sufi, maka banyak orang yang mengaitkan antara sufism dan juga psikologi, yang mana mengaitkan tentang marah, sedih, bahagia dalam dunia sufism dan psikologi sama-sama menjadikan segala hal sebagai objek material. Psikologi ialah suatu ilmu yang sangat dekat kaitannya dengan perilaku manusia, dalam hal psikologi sufistik objek kajiannya adalah tentang bagaimana memahami dan mengenali realitas tentang keutuhan totalitas totalitas seorang insan, baik lahir maupun batin, juga secara sosial maupun individu.

Psikologi dan Tasawf kerap kali digunakan untuk memperoleh jiwa yang tenang dan mental yang sehat, untuk itu kedua hal tersebut tidak jauh dengan yang dinamakan konseling, penerapan Psikologi konseling juga diperlukan etika-etika yang terkandung di dalam tasawuf, seperti :

1. Kerahasiaan

Salah satu prinsip yang wajib ditekankan dalam konseling ialah menjaga kerahasiaan antar keduanya, namun kerap kali dalam sesi konseling antara salah satu saling membocorkan kerahasiaan yang berisi cerita, serta identitas klien. Di sekolah-sekolah kerap kali membuka sesi konseling lalu setelah sang siswa keluar dari luar konseling para konselor langsung membicarakan masalah siswanya kepada pihak lain, hal tersebut yang membuat para klien mengalami lebih trauma dari masalah yang di alaminya.

2. Keterbatasan profesionalisme

Dalam konseling juga terdapat batasan dengan keprofesionalise, tentang apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak diperbolehkan. Terkadang dalam menjalankan konseling seringkali memberikan nasihat dan masuk ke masalah klien secara pribadi dengan cara-cara yang di luar kendali keduanya. Hal tersebut yang membuat hubungan antara konselor dan klien rusak, dan menjadi tidak percaya terhadap sesi konseling.

3. Dual Realtionsip

Tantangan dalam layanan konseling ialah untuk menghindari hubungan ganda, seperti hubungan pertemanan, keluarga, atau bahkan tetangga. Hal tersebut dapat mempengaruhi objektivitas dan integritas konselor serta mengganggu proses pembinaan dan konseling itu sendiri

4. Keadilan dalam layanan

Sesi konseling antara klien mempunyai hak yang sama untuk menerima layanan dengan kualitas tinggi. Namun kerap kali perbedaan suku, ras, budaya, jenis kelamin dan agama mempengaruhi cara dari seorang konselor dalam menjalani konseling ataupun memberikan layanan yang terbaik terhadap klien, padahal dalam konseling terciptanya keadilan dalam layanan bersifat wajib guna menciptakan kenyamanan klien.

5. Penggunaa Teknologi

Di era yang serba digital ini para konselor menghadapi tantangan yang lebih berat, terutama saat menggunakan media sosial, seperti whatsapp, facebook, telepon, instagram, maupun email. Dari hal-hal tersebut kerap kali membuat sesi konseling terganggu karena buyarnya kefokusannya, serta menjaga kerahasiaan dan batasan profesional dalam menggunakan benda teknologi menjadi hal yang rumit, dan perlu pembelajaran yang lebih dalam lagi

Robert Freger mengatakan bahwa psikologi sufistik sangat berkaitan dengan tiga hal, : Nafs, Qalb, Ruh. Tak hanya Rober, ada dua tokoh sufi yang membahas tiga hal tersebut yakni al-Ghazali dan S.S Kadirun Yahya. Al-ghazali membahas tiga hal tersebut dalam kitabnya yang berjudul Ihya' Ulumuddin, namun al-Ghazali menambahkan satu hal yaitu akal ('aql). Ilmu tasawuf membahas tentang alam semesta, begitu juga dengan psikologi yang di dalamnya juga membahas terkait alam. Selain itu juga ada persamaan antara tasawuf dan psikologi yakni tentang jiwa, di dalamnya membahas bahwa jiwa memiliki sifat yang tersembunyi dan perlu dikaji lebih lanjut untuk memperoleh ketenangan. Ketenangan jiwa seperti halnya para tokoh

sufi dalam menghadapi masalah yang ada, lalu muncullah konsep psikologi yang mencoba membaca karakter jiwa manusia dengan bermacam-macam metode dan berbagai eksperimennya. Jika para sufi merasa tenang dengan mengendalikan nafsu yang bergejolak, maka psikologi mendapat ketenangan dengan mengikuti apa yang diinginkan nafsu. Jika sufism mendapatkan ketenangan dengan melakukan sholat, puasa, dan lain-lain, maka psikologi dengan melaksanakan apa yang disukainya seperti menggambar. Antara tasawuf dan psikologi tidak semua memiliki korelasi namun tujuannya tetap sama, yaitu untuk mendapatkan ketenangan jiwa manusia supaya lebih sehat dan selalu beribadah kepada sang pencipta. Terapi-terapi yang dikeluarkan dari korelasi psikologi tasawuf banyak yang sudah tersebar luaskan, salah satunya terapi dzikir dan sholat bagi yang beragama islam.

Kapan dan dimana, serta siapa yang dapat menerapkan konsep memperoleh ketenangan jiwa?. Konsep ketenangan yang dikemukakan dalam ilmu tasawuf maupun psikologi dapat dilakukan kapan dan dimana saja ketika jiwa kita merasakan tidak beres, teruslah berusaha menyadari tentang apa yang terjadi pada diri sendiri, sebab jika sudah parah maka akan menimbulkan hal yang di luar nalar seperti contoh kecil self harm. Konsep dalam penenangan jiwa sangatlah sederhana jika kita cepat menyadari keanehan dalam diri sendiri. Semua orang dapat menerapkan kiat-kiat dalam konsep penenangan jiwa, dan diharapkan sejak kecil sudah diterapkan hal sederhana ini. Kiat-kiat dalam menerapkan kesehatan mental pastinya harus mendapatkan dukungan dari semua pihak, baik dalam pihak pemerintah, khususnya dari kementerian Kesehatan, maupun pihak dari kalangan masyarakat itu sendiri.

Simpulan

Hasil penelitian di atas yang peneliti lakukan mengenai strategi harmonisasi psikologi dan tasawuf mahasiswa BKI dalam membangun mental yang sehat, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut : strategi harmonisasi psikologi tasawuf memberikan pengaruh terhadap mahasiswa, sehingga mereka berusaha untuk menerapkan strategi tersebut. Terbentuknya mental yang sehat diwujudkan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kritik dan saran dari peneliti terhadap strategi harmonisasi psikologi tasawuf mahasiswa psikologi dan tasawuf adalah kurangnya pengungkapan strategi yang gamblang para responden, menerapkan strategi tersebut bukan hanya disatu lingkup saja tetapi juga diberbagai lingkup seperti media sosial serta lain sebagainya, untuk pengembangan penelitian selanjutnya, empat informan di atas dapat

mempertimbangkan lagi langkah apa yang harus diambil. Bisa dengan melakukan analisis pasar dan riset audiens guna memahami yang disampaikan konselor dan kebutuhan target audiens.

Referensi

- Abid, N. (2011). *Developing A Web-Based Model Using Moodle 1.9 For Teaching And Learning English At Smk Negeri 1 Jombang*. Universitas Islam Malang.
- Istikhari, N. (2016). Dilema Integrasi Tasawuf Dan Psikoterapi Dalam Kelanjutan Islamisasi Psikologi. *Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, -.
- Sanyata, S. (2006). Perspektif Nilai Dalam Konseling : Membangun Interaksi Efektif Antara Konselor - Klien. *Journal Uny*, 75-79.
- Waliyuddin, M. N. (2021). Pendidikan Nilai Perspektif Psikosufistik (Integrasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mengembangkan Spiritualitas Dalam Pendidikan) . *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 87-94.