

## Esensi Asrar al-Ahkam dalam Lirik Tembang Tombo Ati Gubahan Sunan Bonang sebagai Alternatif Obat Antidepresan

Atiris Syari'ah<sup>\*1</sup>, Nafiah Rifqi<sup>\*2</sup>, Tania Nafida Aimmah<sup>\*3</sup>

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

e-mail: <sup>\*1</sup>[atiris.syariah.as@gmail.com](mailto:atiris.syariah.as@gmail.com), <sup>\*2</sup>[naflaharrifqi@gmail.com](mailto:naflaharrifqi@gmail.com), <sup>\*3</sup>[nafida03aimmah@gmail.com](mailto:nafida03aimmah@gmail.com)

**Abstract** Nowadays, depression is a type of psychiatric disorder that is most often experienced by people. Some people with symptoms of depression choose to go to a psychologist/psychiatrist to undergo treatment with prescription 'anti-depressant drugs' where all these chemicals have side effects on the patient's health. In this case, Islam provides an alternative to these anti-depressants by practicing the essence of 'Tombo Ati' song by Sunan Bonang. This study uses the Asrarul Ahkam as a branch of science. That is proof that each of these Islamic syari'ah exists to safeguard religion, mind, soul, lineage (heredity) and protect property. In other words, the dimension of Islamic law is not limited to spiritualism/metaphysics. However, Islamic shari'ah can cover material dimensions, science and other worldly matters. This study aims to break the behavioral dichotomy between science and spiritual values in psychiatric treatment, especially depressive disorders in patients using the essence of Asrarul Ahkam in the song 'Tombo Ati' which contains, among other things: Medicine for the heart, there are 5 cases, reading the Qur'an and its meaning, night prayers, zikr at night, gathering with righteous people and fasting orders. This study uses a qualitative descriptive method and library research techniques to collect data. The results of the study show that some Sufistic psychotherapists who practice this have achieved effective results in reducing depression, stress and other mental disorders so that the essence of 'Tombo Ati' song is worthy of being an alternative option so that depressed patients are not addicted to anti-depressants.

**Keywords** Asrar al-Ahkam; Tombo Ati; Depression; Anti-Depressant Drugs

### A. PENDAHULUAN

Dewasa ini, dinamika kehidupan dihadapkan dengan berbagai problem. Salah satu di antaranya adalah masalah kejiwaan yang menjadi bagian problematik dalam alur kehidupan. Kondisi demikian menggerakkan para pakar psikologi maupun psikiatri untuk menemukan solusinya. Salah satu masalah kejiwaan yang sering terjadi pada diri individu ialah depresi. Terlebih, sebagian masyarakat zaman sekarang masih meremehkan penyakit ini dan beranggapan bahwa kasus ini bukan benar-benar penyakit. Padahal, dibandingkan dengan AIDS yang menjadi momok saat ini, masalah kejiwaan seperti stress dan depresi jauh lebih berpengaruh terhadap kematian seseorang, karena penyakit kejiwaan tersebut merupakan sumber dari berbagai penyakit. Hal senada juga diungkapkan oleh Aminah dkk dalam penelitiannya di RSUD Daya Kota Makassar, bahwa tingkat depresi memiliki hubungan dengan berbagai penyakit, salah satunya diabetes mellitus tipe 2. (Aminah et al., 2019, p. 58).

Belakangan dibahas terdapat hubungan antara perasaan negatif dan terjadinya berbagai penyakit. Dalam sebuah penelitian di Amerika 28 dari 32 orang pasien mengalami stress dan kehidupan tragis sebelum terserang penyakit. Stress hingga yang berujung pada depresi akan mengakibatkan kekebalan tubuh menjadi tidak normal sehingga akan mudah terserang penyakit (Suwijik & Qurrota, 2022, p. 131).

Di era kini beberapa lapisan masyarakat mengalami gangguan kejiwaan yakni depresi, yang diakibatkan oleh tuntutan hidup yang kian meningkat sehingga menimbulkan stress yang berujung

depresi. Hal ini juga dikatalis oleh gaya hidup hedonis yang hanya memprioritaskan materi tanpa mengimbangkan diri dengan nilai-nilai spiritual (Lumongga, 2016, p. 5).

Kesedihan yang mendalam, perasaan tidak dihargai, merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, sulit tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual dan minat, dan kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan adalah tanda-tanda umum dari kondisi emosional yang disebut depresi. Untuk pertama kalinya, Meyer menggunakan istilah "depresi" untuk menggambarkan kondisi psikologis yang memiliki gejala utama kesedihan yang disertai dengan gejala psikologis lainnya, seperti gangguan somatik (fisik) maupun gangguan psikomotor yang berlangsung selama periode waktu tertentu dan digolongkan ke dalam gangguan afektif. Depresi sering dikaitkan dengan berbagai masalah mental, seperti gangguan kepribadian, penyalahgunaan zat, serangan panik, dan disfungsi seksual. (Lumongga, 2016, p. 5).

Stres yang tidak dapat diatasi dapat menyebabkan depresi. Selain itu depresi juga dapat disebabkan oleh penggunaan zat adiktif. Banyak orang menganggap bahwa depresi dapat hilang dengan sendirinya tanpa pengobatan. Rathus menyatakan bahwa kelabilan emosi, motivasi, tingkah laku, dan gangguan fungsi organ adalah ciri umum dari individu yang mengalami depresi. Menurut Atkinson depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan rasa putus asa dan patah hati, rasa tidak berdaya yang berlebih, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kurangnya semangat hidup, selalu tegang, dan keinginan untuk bunuh diri (Arrosi et al., 2021, p. 32).

Depresi bisa saja dialami oleh siapa pun, terutama mereka yang tinggal di negara maju. Semakin maju sebuah negara, maka kemungkinan tingkat depresi yang dialami masyarakatnya semakin besar. Stress hingga berakibat depresi menjadi penghalang utama bagi seseorang untuk mendapatkan ketentraman hidup dan kebahagiaan. Berbagai konflik, perasaan negatif hingga tekanan batin yang dialami masyarakat modern semakin membuat mereka jauh dari Tuhan.

Padahal konsep pendekatan dengan Tuhan dapat mengatasi masalah depresi yang dialami seseorang. Konsepsi terapi spritual dengan pendekatan Tuhan adalah suatu penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan berdasarkan pada konsep Al-Qur'an dan As-Sunah. Hal senada juga diungkapkan oleh Ayudiah bahwa mendengar bacaan Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi religius yang dapat menimbulkan respon relaksasi pada tubuh sehingga membantu menurunkan tingkat depresi (Uprianingsih, 2013, p. 3).

Dalam ilmu psikologi, terapi yang menggunakan pendekatan spiritual kepada Tuhan dikenal sebagai psikoreligius atau psikospiritual. Individu yang mengalami depresi akan mendapatkan kembali kepercayaan diri dan optimisme melalui terapi ini. Selain penggunaan obat, kedua hal ini sangat penting untuk penyembuhan penyakit. Meskipun demikian, melakukan pendekatan spiritual tidak berarti mengabaikan pengobatan medis. (Rosyanti et al., 2018, p. 39). Dalam dzikir, seseorang sebenarnya menghidupkan sifat-sifat dan nama Allah yang sangat kuat dari dalam dirinya. sehingga ia memiliki kekuatan spiritual yang membuatnya merasa tenang, tenang, dan seimbang. Jiwa yang tenang dapat membantu organ tubuhnya bekerja dengan normal dan kembali ke keseimbangan. dan membuat pikiran lebih positif dan berdampak pada penyembuhan (Prayitno, 2015, p. 356).

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai fenomena depresi yang melanda masyarakat modern saat ini dengan sebuah konsep pendekatan yang ada dalam lirik Tombo Ati sebagai obat antidepresan. Penyembuhan depresi nyatanya tidak hanya dengan penanganan medis saja melainkan dengan pengamalan spiritual seseorang seperti dzikir, doa, salat dan pengamalan spiritual lainnya dapat mengatasi masalah depresi seseorang.

## **B. METODE**

Penelitian ini berfokus untuk mengungkap kompleksitas masalah kesehatan mental, khususnya depresi, yang semakin meningkat di kalangan masyarakat modern. Sebagai alternatif pengobatan konvensional, penelitian ini akan mengupas hakikat spiritual yang terkandung dalam lirik tembang Tombo Ati ciptaan Sunan Bonang. Dengan menganalisis lirik tembang Tombo Ati ciptaan Sunan Bonang, penelitian ini akan mengkaji bagaimana nilai-nilai spiritual dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan depresi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka. Analisis difokuskan pada lirik tembang Tombo Ati ciptaan Sunan Bonang serta berbagai literatur terkait

psikologi, filsafat, dan kajian sastra Jawa. Melalui kajian pustaka, penelitian ini berupaya menghubungkan konsep-konsep psikologi tentang depresi dengan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam lirik tembang Tombo Ati. Tujuannya adalah untuk mengungkap esensi tembang Tombo Ati sebagai sumber kekuatan batin dan penyembuhan jiwa. Studi pustaka dipilih dalam penelitian ini karena memungkinkan dilakukan analisis mendalam terhadap konsep-konsep teoretis yang relevan dengan fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2021, p. 365). Dengan mengeksplorasi berbagai literatur, baik empiris maupun konseptual, penelitian ini bertujuan untuk membangun kerangka teoretis yang kuat untuk memahami kompleksitas permasalahan yang diteliti. (Abdussamad, 2021, p. 50).

Analisis data dilakukan secara mendalam dengan menggunakan pendekatan hermeneutik yaitu pendekatan interpretatif yang bertujuan untuk memahami makna yang terkandung dalam teks. (Kartini et al., 2023, p. 14). Lirik tembang Tombo Ati dianalisis secara saksama kata demi kata untuk mengidentifikasi tema utama, simbol, dan pesan moral yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya, hasil analisis lirik tersebut kemudian dikaitkan dengan konsep psikologis tentang depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam, kehilangan motivasi, dan gangguan pola pikir. Selain itu, konsep filsafat Jawa seperti *manunggaling kawula* dan *gusti* serta rasa juga diintegrasikan dalam analisis untuk memahami dimensi spiritual dalam tembang tersebut.

### C. HASIL & PEMBAHASAN

#### 1. Asrar al-Ahkam

Asrar al-Ahkam sering pula disebut rahasia hukum Islam (Musyahid, 2015, p. 223). Asrar al-ahkam merupakan cabang falasafah syari'ah yang bisa direspon dari segi hikmah dan 'illat hukum (Darmawati, 2019, p. 33). Rahasia dalam hukum Islam memang sulit diketahui, namun setidaknya manusia melakukan upaya untuk menyingkapnya. Dalam Al-Qur'an Allah SWT telah berfirman bahwa rahasia hukum Islam hanya dapat diketahui oleh mereka yang cerdas dan mereka yang Allah hendaki. Oleh karena itu, untuk mengungkapkan rahasia hukum Islam maka diperlukan pengetahuan tentang metode, aspek, dan wilayah Asrar al-Ahkam. Cakupan dalam rahasia syariat antara lain (Musyahid, 2015, p. 223):

##### a. Syariat Islam menjaga agama

Ibn Abd Bar berpendapat bahwa fitrahnya anak manusia yang lahir ke dunia tidak bisa diartikan ia lahir dalam keadaan memahami agamanya. Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an, An-Nahl [16]: 78 (*Al-Qur'an Hafalan Mudah (Terjemahan Dan Tajwid Berwarna)*, 2020, p. 275).

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*"Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur."*

Dari ayat tersebut jelas bahwa anak yang baru dilahirkan belum mengetahui sesuatu apa pun. bahwa anak yang dilahirkan ketidaktahuan manusia. Meski ketika dalam rahim ia telah bertauhid, namun anak itu tetap harus diberikan bimbingan untuk dapat memahami agama. Salah satu langkah awal yakni dengan memperdengarkan azan dan ikamah kepada bayi yang baru lahir untuk menguatkan akidah yang sudah diterima selama dalam rahim ibunya.

Selain itu, rahasia azan dan ikamah yang dibacakan untuk bayi baru lahir yakni: (1) Kalimat tauhid dalam lafal azan sebagai penanaman akidah pertama kali pasca berpindah alam, (2) setan yang hendak menyesatkan anak manusia terusir dengan bacaan azan, sebab azan dibenci dan ditakuti oleh setan, (3) Azan dan ikamah merupakan fitrah manusia sehingga setan tidak dapat mengotori kefitrahannya (Musyahid, 2015, p. 227).

b. Syariat Islam menjaga akal

Akal merupakan media untuk membina kecerdasan, baik spiritual, intelektual, maupun emosional. Setiap usaha untuk meningkatkan daya akal merupakan hal yang sangat perlu untuk dilakukan. Oleh karena itu, merupakan sebuah keniscayaan bahwa Islam memerintahkan manusia untuk selalu berpikir, sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an, Ali Imran [3]: 190-191 (*Al-Qur'an Hafalan Mudah (Terjemahan Dan Tajwid Berwarna)*, 2020):

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَخِتَابِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا  
وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)

*“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal,” (191) “yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi seraya berkata, ‘Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Maha Suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.’”*

Nabi Muhammad juga mewajibkan umatnya untuk menuntut ilmu, sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah no.220:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ

*“Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim.”*

Salah satu tujuannya agar seorang mukalaf mampu memahami hak dan kewajibannya dalam beragama. Dengan memahami syariat –menggunakan akal-, maka manusia akan selalu berada dalam koridor kemaslahatan baik dunia mau pun akhirat.

c. Syariat Islam menjaga jiwa

Penjagaan jiwa yakni perlindungan dan pemeliharaan terhadap hak hidup secara terhormat. Syariat Islam menjaga jiwa bertujuan menghindari dan agar terhindar dari tindak aniaya. Menjaga harga diri dan kemuliaan juga termasuk dalam pemeliharaan jiwa. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menghindari perbuatan menuduh zina, memaki, dan melakukan pembunuhan (termasuk membunuh janin dalam kandungan).

d. Syariat Islam menjaga nasab

Di antara maksud dari pernikahan dalam Islam yakni untuk melanjutkan keturunan secara mulia. Anak yang saleh tentu memberikan kebahagiaan dan dapat menjamin keselamatan kedua orangtuanya di dunia dan akhirat. Sementara tanpa adanya tali pernikahan maka terputuslah nasab anak dengan orang tuanya yang mana dalam hal ini anak menjadi korban ketidakpastian nasab dan rusaklah nasab keturunannya.

e. Syariat Islam menjaga harta

Harta merupakan sesuatu yang memiliki nilai, dibutuhkan, dan disenangi manusia. Sementara manusia membutuhkan harta untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan demi menopang hidupnya. Oleh karena itu, Islam mensyariatkan untuk menjaga harta sebab harus ada kejelasan hak atas harta manusia untuk memenuhi kebutuhannya

2. Sunan Bonang

Sunan Bonang, salah satu dari sembilan wali di Indonesia yang paling masyhur dalam misinya, yakni menyebarkan ajaran Islam di Jawa. Beliau dikenal sebagai ulama sufi ahli falak yang seringkali menggunakan musik dan seni pertunjukan untuk menyebarkan dakwahnya (Munawaroh, 2020, p. 2). Sunan Bonang atau Makhdum Ibrahim merupakan putra sulung Raden

Rahmat (Sunan Ampel) adalah putra pertama dari pasangan Sunan Ampel (Raden Rahmat) dan Dewi Condrowati (Nyai Ageng Manila) (Syafrizal, 2015, p. 247). Sunan Bonang lahir di Bonang, Kabupaten Tuban, Jawa Timur pada bulan Muharram 1456 M. Sunan Bonang mempunyai adik perempuan bernama Nyai Gede Maleka dan adik laki-laki bernama Syarifuddin. Sunan Bonang wafat di usia 69 tahun pada 1525 M. Pusaranya terletak di Tuban, Jawa Timur (Alfadhilah, 2018, p. 206).

Berikut beberapa karya Sunan Bonang terkait pengalamannya menempuh *thariqah* kesufian, (1) *Suluk Wujil*, (2) *Suluk Pipiringan*, (3) *Suluk Wasiyat*, (4) *Suluk Khalifah*, (5) *Suluk Kaderesan*, (6) *Suluk Wregol* dan sebagainya (Wirman, 2015, p. 2). Selain itu, Sunan Bonang juga memiliki karya berupa prosa, satu di antaranya *Suluk Sunan Bonang* yang sampai detik ini naskahnya tersimpan rapi di Leiden University, Belanda (Anshory et al., 2019, p. 310).

Sunan Bonang dibesarkan dengan pendidikan agama yang ketat oleh ayahnya. Ayahnya amat bijaksana dalam mendidik Sunan Bonang dan juga adik-adiknya sehingga mereka menjadi pribadi yang taat agama dan sadar akan kewajibannya, baik kewajiban berbakti kepada orangtua maupun kewajiban menghamba kepada Allah.

Sunan Bonang adalah sosok ulama yang dikenal mampu menguasai berbagai bidang. Sastra sufistik, tembang macapat, dan wayang menjadi perantara dakwahnya. Selain itu, gamelan Jawa juga dimanfaatkan oleh Sunan Bonang dengan diubahnya corak Hindu menjadi nuansa Islami. Di antara tembang karyanya yang paling populer adalah *Tombo Ati*. Sunan Bonang sangat piawai mendalangi lakon sehingga masyarakat tertarik dan sangat menikmati pagelaran wayang. Ini semua merupakan cara yang dilakukan Sunan Bonang dalam menyebarkan ajaran Islam di tanah Jawa (Putra Langgeng Asmoro, 2018, p. 4).

Dalam perjalanan dakwahnya, Sunan Bonang membangun sebuah masjid di pedalaman Kediri. Pada saat itu, masyarakat masih menganut agama Tantrayana, yaitu agama Hindu dan Budha. Kerajaan Islam Demak juga mendapat banyak bantuan dari Sunan Bonang. Dalam berdakwah Sunan Bonang menggunakan kitab-kitab karya ahli tasawuf seperti *Ihya' Ulum al-Diin* Imam al-Ghazali, beberapa karya Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dan karya-karya Abu Yazid al-Bustami. (Syafrizal, 2015, p. 248).

### 3. Tembang Tombo Ati

Tombo Ati adalah tembang gubahan Sunan Bonang yang terinspirasi dari petuah Ibrahim bin Ahmad Abu Ishaq al-Khawwash atau Syekh Ibrahim Al-Khawwash, seorang ulama besar asal Baghdad, Irak, yang dikenal dengan julukan guru sufi pada masanya, yakni ketika abad ke-3 Hijriah. Petuah Syekh Ibrahim Al-Khawwash itu disebut sebagai *dawā'ul qalb* atau obat hati (Jawa: toambo ati). *Dawā'ul qalb* tertulis dalam kitab *At Tibyan fi Adabi Hamalatil Quran* buah karya Syekh Abi Zakariya Yahya bin Syarafuddin An-Nawawi As-Syafi'i. Intisari keduanya sama, meski dengan urutan yang berbeda (Azzahra, 2022, p. 39).

وقال السيد الجليل ذو المواهب والمعارف

إبراهيم الخواص رضي الله تعالى عنه : دواء القلب خمسة قراءة القرآن بالتدبر , وخلاء البطن , وقيام الليل , والتضرع عند السحر , ومجالسة الصالحين

“Telah berkata tuan mulia yang memiliki beberapa karunia dan ilmu kemarifatan, Ibrahim Al Khawwash Radiyallahu ta'ala 'anhu: obat hati itu ada lima: membaca Qur'an dengan bertadabbur (memikir-mikir) maknanya, mengosongkan perut (puasa), menegakkan malam (dengan beribadah), berdzikir khushyuk di waktu sahur, dan bergaul dengan orang-orang sholih.”

Kata 'Ati' yang memiliki makna sebuah kondisi *ruhiyyat* seseorang, yakni 'qalibun'. *Qalb* dekat maknanya dengan psikologis seseorang (kejiwaan/mental) sebagai sumber berperilaku. Derivasi makna 'Qalb' dalam Al-Qur'an sering muncul untuk mengindetifikasi jenis kalbu yang tidak digunakan dengan baik oleh pemiliknya sehingga ia dapat menjadi keras seperti batu, tidak peka sama sekali, dan akhirnya tertutup dari kebenaran (Alam, 2022, p. 16).

Sedangkan makna 'tombo' dalam istilah Jawa berarti obat. Dalam kajian sufistik 'tombo ati' disebut sebagai psikoterapi islami. Makna sederhananya adalah obat hati. Di dalamnya terdapat esensi *i'tiqodiyah* (keimanan; kepercayaan; dan kedekatan hamba pada Tuhannya), *amaliyah* (tindakan baik terkait ibadah ataupun muamalah), dan *khuluqiyah* (tentang pendidikan akhlak, etika atau adab) (Asy'ari, 2021, pp. 7-8; Rahmawati, 2020, p. 11). Berikut lirik tembang tombo ati beserta terjemahan dalam bahasa Indonesia (Syumaisi et al., 2021, p. 71):

***"Tombo ati iku limo perkarane"***

"Obat hati itu ada lima perkara"

***"Kaping pisan moco Qur'an lan maknane"***

"Pertama, membaca Al-Qur'an disertai maknanya"

***"Kaping pindo sholat wengi lakonono"***

"Kedua, mendirikan salat malam"

***"Kaping telu wong kang sholeh kumpulono"***

"Ketiga, berkumpul dengan orang sholeh"

***"Kaping papat kudu weteng ingkang luwe"***

"Keempat, memperbanyak berpuasa"

***"Kaping limo zikir wengi ingkang suwe"***

"Kelima, memperbanyak dzikir malam"

***"Salah sawijine sopo bisa ngelakoni"***

"Siapa yang bisa menjalani satu di antaranya"

***"Mugi-mugi Gusti Allah nyembadani"***

"Semoga Allah mencukupi."

#### 4. Psikoterapi Sufistik dengan Esensi "Tombo Ati"

Psikoterapi sufistik ialah pengobatan penyakit/gangguan mental/jiwa dengan teknik khusus melalui cara-cara kebatinan dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunah, sementara kerangka acuannya bernuansa tasawuf. Terapi semacam ini bersifat praksis, ulama sufi telah membuat tata cara atau prosedur terapi jiwa. Langkah yang perlu dilakukan ketika jiwa mengalami gangguan adalah dengan menghadirkan roh keimanan, meluruskan niat, memperkuat tekad, dan berserah diri kepada Allah. Terapi semacam ini merupakan upaya mencegah, menyembuhkan, dan memelihara jiwa manusia sehat dan memiliki kemampuan adaptif terhadap lingkungan (Umam, 2020, p. 126).

Depresi dapat muncul dari faktor - faktor yang datang setiap harinya atau bahkan kejadian insidental kehidupan yang dapat datang sewaktu - waktu seperti, kehilangan orang tercinta, trauma, sulit menemukan relasi, pengalaman tidak menyenangkan, dan kondisi lainnya yang menjadi penyebab depresi harus dicegah sedini mungkin agar tak semakin parah (Samsara, 2016, p. 3). Beberapa nilai-nilai yang terkandung dalam lirik 'Tombo Ati' sebagai Psikoterapi sufistik adalah sebagai berikut:

##### a. *Moco Quran lan maknane* (Membaca Al-Qur'an dan maknanya)

Selain membaca lafadz-lafadz hijaiyah dalam Al-Qur'an, syarat agar hati dapat terobati adalah dengan memaknai artinya, merenung atau biasa juga disebut men-tadabburi Al-Qur'an. Dasar bahwa Al-Qur'an adalah al-Syifa (obat) tertera dalam QS Al-Isra' : 82

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."* (Umam, 2020).

Adapun arti *syifa'* atau penyembuhan yang dimaksud dalam Al-Qur'an adalah akal dan hati yang yakin. Sebab keyakinan bahwa Allah akan memberi kesembuhan merupakan kunci dari kesembuhan itu sendiri. Secara umum, keyakinan tersebut dapat dipahami sebagai wujud sugesti.

b. *Sholat wengi* (Salat Malam)

Secara bahasa, salat berarti doa. Sementara salat dalam istilah diartikan sebagai amalan dengan syarat dan rukun tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Salat ditegakkan sebagai bukti penghambaan di hadapan Allah SWT. Salat malam tersebut dapat berupa salat fardu atau salat sunah seperti salat hajat, tahajud, witr, dan lainnya. Manfaat salat bagi kesehatan jiwa dan raga sudah banyak dikemukakan. Setidaknya ada empat aspek terapeutik dalam salat, yakni olah raga, meditasi, kebersamaan, dan auto sugesti (Azzahra, 2022; Failasufah, 2016, p. 47).

c. *Wong kang sholeh kumpulono* (Berkumpul dengan orang saleh)

*Al-Thib al-Illahi* (dokter ketuhanan) atau *mursyid* dalam tradisi kaum sufi merupakan orang alim yang dapat membantu menyembuhkan penyakit rohani. Orang tersebut dapat memberikan obat dengan dosis yang pas sehingga muridnya dapat disembuhkan dari gangguan jiwa. Perlu disadari bahwa lingkungan juga mempengaruhi tingkah laku manusia. Sehingga jika seseorang ingin selalu menghasilkan energi positif, hendaknya berkumpul dengan orang-orang yang saleh.

Menurut Abdul Mujib, orang saleh adalah orang yang memiliki kemampuan dalam mengintegrasikan dan mengaktualisasikan potensinya dengan maksimal dalam berbagai dimensi kehidupan. Orang saleh memiliki ciri-ciri sebagai berikut: *Salimul 'Aqidah* (akidah yang selamat); *Muraqabatullah* (rasa dekat pada Allah); senantiasa *dzikrullah*; meninggalkan kesyirikan; gemar membaca, memahami, dan mengamalkan Al-Qur'an; *Shahihul 'Ibadah* (benar dan tekun dalam ibadah); dan *Akhlaqul Karimah* (berakhlak mulia) (Kasmuri & Dasril, 2014, pp. 112–118).

d. *Weteng ingkang luwe* (Puasa)

Puasa dalam Islam adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersenggama, serta menahan diri dari segala yang membatalkan puasa dimulai dari terbitnya fajar *sadiq* hingga terbenamnya matahari dengan tata cara yang sudah ditetapkan dalam syariat. Nabi Muhammad Saw. bersabda, "*Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat*". Sejumlah hasil riset telah membuktikan bahwa puasa dapat memberi kesempatan organ tubuh untuk beristirahat, terutama organ pencernaan, baik sistem enzim maupun hormonnya. Ketika tidak berpuasa, sistem pencernaan bekerja tanpa istirahat. Aktifnya sistem pencernaan menyisakan sisa makanan yang menumpuk dan menjadi racun bagi tubuh. Sementara ketika berpuasa, sistem pencernaan beristirahat, yang mana dalam kondisi ini sel-sel tubuh terutama bagian pencernaan akan memperbaiki diri. Guru besar Universitas Kedokteran Kairo, Al-Jauhari, juga menambahkan bahwa puasa ternyata dapat memperkuat pertahanan kulit, sehingga kulit terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh kuman, dan puasa juga dapat menurunkan potensi serangan jantung.

"*Di dalam tubuh yang sehat ada jiwa yang kuat.*" Dadang Hawari menyebutkan bahwa dalam tiap manusia memiliki naluri berupa dorongan agresivitas yang beragam macamnya. Agresif dalam emosional, misalnya berkata kasar dan menyakiti hati (*verbal abuse*). Mampu mengendalikan diri merupakan ciri jiwa yang sehat. *Self control* atau kemampuan mengendalikan diri sangat penting bagi kesehatan jiwa untuk meningkatkan daya tahan mental dalam menghadapi segala masalah kehidupan. Ketika berpuasa, kemampuan *self control* akan meningkat sehingga seseorang dapat lebih tahan terhadap tekanan (Rahmi, 2015, pp. 102–103).

e. *Dzikir wengi ingkang suwe* (Zikir di Malam Hari)

Zikir merupakan perbuatan mengingat Allah secara lisan maupun hanya dalam hati. Mengingat Allah mendatangkan ketenangan jiwa, budi menjadi baik, dan segan untuk berbuat dosa. Selain itu, zikir juga dapat memperlancar sirkulasi darah. Satu contoh praktik psikoterapi dengan zikir telah dilakukan oleh Pondok Pesantren Istigfhar Tombo Ati di Semarang. Zikir dijadikan sebagai metode penyembuhan karakter, yakni mengubah akhlak

yang belum baik menjadi *akhlaq al-karimah*. Di Pondok para santri mayoritas dari kalangan orang-orang jahat dan preman. Namun mereka *insaf* setelah mendapat hidayah melalui majelis ini. Beberapa kegiatan yang diselenggarakan berupa salat malam, pembacaan Yasin dan tahlil, konsultasi dengan guru, mujahadah, air do'a dan zikir-zikir yang dilakukan bersama jam'iyah pengajian masyarakat umum (Rahman, 2015, pp. 3-6).

#### 5. Depresi dan Obat Antidepresan

Depresi dapat berdampak pada terganggunya mental, fisiologis, dan perilaku. Beberapa gejala depresi dapat berupa kesedihan atau perasaan duka yang berkepanjangan. Depresi adalah penyebab terbesar seseorang bunuh diri (suicide). Sejumlah 40% orang yang depresi memiliki niat untuk bunuh diri, dan 15% di antaranya sukses melakukannya. Dalam prediksi WHO, depresi menjadi salah satu gangguan jiwa yang banyak dialami di tahun 2020 dan menjadi penyebab kematian kedua setelah serangan jantung. Dari data WHO tahun 1980, sekitar 20% - 30% pasien rumah sakit di Negara berkembang mengalami gangguan emosional berupa depresi (Dirgayunita, 2016, p. 1).

#### 6. Gejala Depresi

Berikut adalah beberapa gejala depresi (Dirgayunita, 2016):

##### a. Gejala Fisik

- 1) Tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), dan hypersomnia (tidur berlebihan).
- 2) Keinginan beraktivitas menurun.
- 3) Sulit makan atau sebaliknya, makan berlebihan.
- 4) Sakit kepala, masalah pencernaan, dan nyeri kronis.
- 5) Rasa berat di tangan atau kaki
- 6) Cepat lelah dan aktivitas menjadi lamban.
- 7) Sulit fokus, sulit mengingat, dan sulit memutuskan.

##### b. Gejala Psikis

- 1) Merasa cemas atau sedih yang berkepanjangan.
- 2) Takut, putus asa, dan pesimis.
- 3) Merasa tertekan, tidak berguna, dan tidak berharga.
- 4) Mudah tersinggung dan gelisah.
- 5) Berkeinginan bunuh diri.
- 6) Sensitif dan mudah marah.
- 7) Hilangnya rasa percaya diri.

##### c. Gejala Sosial

- 1) Menarik diri dari masyarakat.
- 2) Hilangnya kemauan untuk melakukan apapun.
- 3) Kehilangan hasrat hidup dan lupa bahwa masih ada orang yang peduli

Depresi dapat menyebabkan gangguan tidur, gangguan pola makan, gangguan interpersonal, gangguan dalam pekerjaan, dan perilaku merusak lainnya hingga bunuh diri. Dalam beberapa kasus, depresi dapat menyebabkan seseorang merokok berlebihan, memakai narkoba dan minum alkohol, hingga melakukan kekerasan (Dirgayunita, 2016).

#### 7. Cara Penanganan Depresi

Depresi dapat diatasi dengan cara mengubah pola hidup, terapi psikologi, atau dengan pengobatan (obat antiretroviral/ARV). Seseorang dilarang keras mengobati diri sendiri dengan narkoba, alkohol, dan merokok dengan berlebihan, sebab zat yang dikandungnya juga bisa meningkatkan depresi bahkan dapat menimbulkan masalah baru. Perubahan pola hidup dapat dilakukan dengan berolahraga, mengatur pola makan, memperbanyak amalan ubudiyah, memiliki keberanian untuk berubah, dan rekreasi. Sedangkan terapi psikologi yang dapat dilakukan yakni terapi interpersonal, dukungan sosial, konseling individu atau kelompok, terapi kognitif (CBT), dan terapi humor. Sementara penanganan dengan obat bisa dikonsultasikan

pada dokter jiwa/ psikiater. Berikut beberapa obat antidepresan: MAOIs, lithium, dan Tricyclics, psychostimulant (perangsang jiwa), obat-obat untuk gangguan deficit perhatian (*attention deficit disorder*) (Dirgayunita, 2016).

#### 8. Efek Samping Obat-Obatan Antidepresan

Secara umum, terapi hanya dilakukan dengan mengkonsumsi obat tanpa merujuk pasien untuk psikoterapi. Padahal, obat antidepresan hanya berfungsi untuk meringankan gejala, bukan menyembuhkan. Cara kerja obat antidepresan yakni dengan menormalkan neurotransmitter di otak yang mana fungsinya memengaruhi *mood*, seperti *dopamine*, *serotonin*, dan *norepinefrin*. 8,9 Antidepresan harus digunakan untuk depresi mayor dan *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs) pada lansia. Obat ini merupakan pilihan pertama. Obat dipilih dengan mempertimbangkan efek samping dari tiap golongan (Irawan, 2013, p. 818). Beberapa hal di bawah ini adalah efek samping dari pada kelompok obat antidepresan (Irawan, 2013):

**Tabel 1.** Kelompok Obat Antidepresan

Obat/Drug	Efek Samping/Side-Effect
<b>Tricyclic Antidepressants (TCAs)</b> Desipramine, Nortryptiline, Protryptiline Amoxapine	<i>Anticholinergic side-effect</i> (Efek samping antikolinergik) <i>Multiple drug interactions</i> (Interaksi beberapa obat) <i>Delirium</i> (Igauan) <i>Cardiotoxic</i> (Kardiotoksik)
<b>Selective Serotonin Re-Uptake Inhibitors (SSRIs)</b> Sertraline, Paroxetine Fluoxetine, Citalopram	<i>Sexual dysfunction</i> (Disfungsi seksual) <i>Nausea</i> (Mual) <i>Seizures</i> (Kejang) <i>Headache</i> (Sakit kepala) <i>Cytochrome P450 Interactions</i> (Interaksi Sitokrom P450)
<b>Serotonin Antagonist Reuptake Inhibitors (SATIs)</b> Trazodone, Nefazodone	<i>Sexual dysfunction</i> (Disfungsi seksual) <i>Priapism Possible cardiotoxicity</i> (Kemungkinan kardiotoksitas)
<b>Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitors (SNRIs)</b> Venlafaxine, Desvenlafaxine, Duloxetine, Reboxetine, Mirtazapine	<i>Hypertension</i> (Hipertensi) <i>Sexual dysfunction</i> (Disfungsi seksual) <i>Hyperlipidemia Multiple daily dosing</i> (Kolesterol/trigliserida tinggi)
<b>Dopamine Reuptake Inhibitors (DRIs)</b> Bupropion	<i>Sexual dysfunction</i> (Disfungsi seksual) <i>Blood dyscrasias</i> (Diskrasia darah) <i>Dependence potential</i> (Potensi ketergantungan) <i>Seizures</i> (Kejang)

#### D. KESIMPULAN

Depresi merupakan salah satu gangguan pada mental/jiwa seseorang. Banyak sekali dampak negatif yang disebabkan oleh depresi, salah satunya yakni keinginan untuk bunuh diri karena merasa dirinya sudah tidak berguna lagi. Penyebab depresi sendiri adalah ketidaksesuaian antara keinginan dengan realita yang ada. Banyak orang yang mencoba mengatasi masalah mereka dengan mengkonsumsi obat. Padahal obat tidak sepenuhnya efektif dalam proses penyembuhan depresi. Mengonsumsi obat terus menerus tentu tidak baik bagi kesehatan. Esensi rahasia hukum di balik lirik 'Tombo Ati' karya Sunan Bonang dapat dikatakan sebagai alternatif pengganti obat yang efektif mengatasi depresi. Membaca Al-Qur'an dan maknanya, mendirikan salat malam, berkumpul dengan orang saleh, puasa, dan zikir, kelimanya merupakan obat hati. Lima perkara tersebut jika dilakukan secara istikamah akan menyembuhkan penyakit hati, membuat jiwa lebih tenang, percaya diri meningkat, bisa memahami kebutuhan diri, peka sosial, mampu mengendalikan diri, menjadi orang yang senantiasa sabar dan bersyukur, serta timbul perasaan dekat dengan Allah SWT.

## REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna (Ed.); 1st ed.). CV. Syakir Media Press.
- Al-Qur'an Hafalan Mudah (Terjemahan dan Tajwid Berwarna)*. (2020). Cordoba.
- Alam, R. (2022). *Makna Qalibun Munib Dalam Perspektif Al-Qur'an (Suatu Kajian Tahlili dalam QS Qaf/50: 31-35)*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Alfadhilah, J. (2018). Interpretasi Konsep Tuhan Perspektif Maulana Makhdum Ibrahim dalam Kitab Primbon Bonang dan Suluk Wujil. *ISLAMIKA INSIDE: Jurnal Keislaman Dan Humaniora*, 4(2), 201–224.
- Aminah, S., Hartati, H., & Abbas, I. A. (2019). Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(02), 55–61.
- Anshory, M. I., Bukhari, D. S., & Bachtiar, T. A. (2019). Pemurnian Akidah Dalam Pendidikan Islam: Telaah Atas Kitab Bonang Karya Sunan Bonang. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 08(02), 309–330. <https://doi.org/10.30868/ei.v8i2.536>
- Arrosi, J., Amin, M. I., & Mukharom, R. A. (2021). Sufistic Phycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman P-ISSN*, 21(2), 253–278. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>
- Asy'ari, M. W. (2021). *Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (Pmr) Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Surakarta Dan Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 5 Surakarta Tahun 2018/2019*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azzahra, F. S. (2022). *Analisis Nilai-Nilai Ibadah Dan Akhlak Dalam Lagu Tombo Ati Serta Relevansinya Terhadap Penguatan Pendidikan Karakter*.
- Darmawati, D. (2019). Filsafat Hukum Islam. In *FUF UIN Alauddin*. FUF UIN Alauddin.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Failasufah. (2016). Implementasi Psikoterapi Islam di Madrasah Dalam Bidang Operasional Ilmu Empiris, Psikiatri, Psikologi, Bimbingan Dan Penyuluhan. *Studia Didaktika Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 40–51.
- Irawan, H. (2013). Gangguan Depresi pada Lanjut Usia Tapin RSUD Datu Tanggul. *Cermin Dunia Kedokteran (CDK) - 210*, 40(11), 815–819.
- Kartini, K., Maharini, P., Hasibuan, S. L., Harahap, M. H., & Armila, A. (2023). Pendekatan Historis dan Pendekatan Filosofis dalam Studi Islam. *Jukim: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.56127/jukim.v2i03.739>
- Kasmuri, & Dasril. (2014). *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. STAIN Batusangkar Press.
- Lumongga, N. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Kencana.
- Munawaroh, M. (2020). *Kontroversial Perkawinan Dan Keberadaan Makam Sunan Bonang*. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8100499><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Musyahid, A. (2015). Hikmat At-Tasyri dalam Daruriyyah Al-Hamzah. *Al-Risalah: Jurnal Ilmu Syariah Dan Hukum*, 15(2), 222–238.
- Prayitno, S. H. (2015). Doa dan Dzikir sebagai Metode Menurunkan Depresi Penderita Penyakit Kronis. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 8(2), 978–979.
- Putra Langgeng Asmoro, R. (2018). *Sunan Bonang* (p. 10).
- Rahman, H. (2015). *Terapi Žikir Di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Tahun*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Rahmawati, A. (2020). Nilai - Nilai Pendidikan Islam Pada Lagu Pepeling Dan Tombo Ati (Studi Kasus Pada Tradisi Kesenian Jathilan Bekso Kudho Mataram Di Desa Wisata Krebet Pajangan Kabupaten Bantul. In *Suparyanto dan Rosad (2015)*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3(1), 89–106.

- Rosyanti, L., Hadju, V., & Hadi, I. (2018). Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10(1), 39–52.
- Samsara, A. (2016). *NIMH: National Institute Of Mental Health : Mengenal Depresi*. Science Writing, Press, and Dissemination Branch.
- Sugiyono, S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.
- Suwijik, S. P., & Qurrota, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Syafrizal, A. (2015). Sejarah Islam Nusantara. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 235–253. <https://doi.org/10.19105/islamuna.v2i2.664>
- Syumaisi, N., Setiaji, D., & Apriani, A. (2021). Analisis Struktur Musik Dan Makna Lirik Lagu Tombo Ati – Opick. *Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni*, 4(1), 60–74. <https://doi.org/10.35568/magelaran.v4i1.1105>
- Umam, C. (2020). *Model Psikoterapi Islam Kiai H. Nur Kholis Pada Santri Penderita Gangguan Jiwa Di Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucang Kulon Welahan Jepara*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus.
- Uprianingsih, A. (2013). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makassar*. UIN Alauddin Makassar.
- Wirman, M. (2015). *Pemikiran Tasawuf Sunan Bonang (1450-1525) Dalam Naskah Suluk Wujil* [Universiti Teknologi Malaysia]. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.1044943><http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.581><https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2547ebf4-bd21-46e8-88e9-f53c1b3b927f/language-en><http://europa.eu/><http://www.leg.st>