

Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19

M. Agus Wahyudi^{1*}, Syamsul Bakri²

¹ IAIN Surakarta, Indonesia; agus.wahyudi@iain-surakarta.ac.id

² IAIN Surakarta, Indonesia; syamsbakr99@iain-surakarta.ac.id

Abstract: Reiki Sufism is a spiritual practice and healing of physical and psychological ailments through Sufism values using the Reiki method. Sufism is a scientific field in Islam that concentrates on the inner realm (esoteric). Meanwhile, reiki is a healing technique from Japan that utilizes the energy of the universe or is called Divine energy. Seeing the current conditions in the world that is being hit by the Covid-19 outbreak, the behavior shown by the community has changed. This incident not only had an impact on the health sector but also had an impact on the religious sector. So it is necessary to do research on how to mitigate or handle the Covid-19 outbreak. The method in this study uses a qualitative descriptive approach and literature study with the formulation of the problem of how the contribution of Reiki Sufism in the face of the Covid-19 outbreak. The purpose of this research is to describe Reiki Sufism techniques in breaking the chain of the spread of the Covid-19 outbreak. The results of this research are the practice of self-healing, uzlah (self-isolation), khalwat (solitude), and meditation dhikr that can be used as alternatives in breaking the chain of the spread of the Covid-19 outbreak and making individuals able to adapt to the pandemic.

Keyword: *Reiki Sufism, Covid-19, Pandemic*

Abstrak: Tasawuf reiki merupakan praktik spiritual dan penyembuhan penyakit fisik dan psikis melalui nilai-nilai tasawuf dengan metode reiki. Tasawuf merupakan bidang keilmuan dalam Islam yang berkonsentrasi pada ranah batin (esoteris). Sedangkan reiki adalah teknik penyembuhan dari Jepang yang memanfaatkan energi alam semesta atau disebut dengan energi Ilahi. Melihat kondisi saat ini dunia yang sedang dilanda wabah Covid-19 maka perilaku yang ditunjukkan masyarakat mengalami perubahan. Kejadian ini tidak hanya berdampak pada bidang kesehatan tapi juga berdampak pada bidang keagamaan. Maka perlu dilakukan penelitian bagaimana mitigasi atau penanganan terhadap wabah Covid-19. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan studi kepustakaan dengan rumusan masalah bagaimana kontribusi tasawuf reiki dalam menghadapi wabah Covid-19. Tujuan dari penelitian ini akan mendeskripsikan teknik-teknik tasawuf reiki dalam memutus mata rantai penyebaran wabah Covid-19. Hasil dari penelitian ini adalah praktik self healing, uzlah (pengasingan diri), khalwat (menyendiri), dan zikir meditasi dapat dijadikan alternatif dalam memutus mata rantai penyebaran wabah Covid-19 dan menjadikan individu mampu beradaptasi pada masa pandemi.

Kata Kunci: *Tasawuf Reiki, Covid-19, Pandemi*

1. Pendahuluan

Kasus pandemi Covid-19 di Indonesia masih belum selesai, terlihat dari keputusan pemerintah yang memberlakukan Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk wilayah Jawa-Bali sejak pada tanggal 11-25 Januari 2021. Bahkan PPKM diperpanjang hingga 8 Februari 2021 pasalnya, penambahan kasus Covid-19 masih berada dalam angka yang cukup tinggi. Para pakar medis telah berupaya sesuai batas kemampuannya, terutama dalam menemukan vaksin Covid-19. Sebagaimana langkah awal vaksinasi Covid-19 di Indonesia resmi dimulai pada Rabu 13 Januari 2021. Presiden Joko Widodo menjadi orang pertama yang disuntik vaksin Covid-19 buatan Sinovac Biotech Ltd. Bertempat di Istana Kepresidenan, Joko Widodo mendapatkan suntikan vaksin Covid-19 pertama di Indonesia sekitar pukul 09.42 WIB. Selain itu, polemik vaksinasi juga menjadi masalah baru yang harus dihadapi pemerintah dan masyarakat. Sebab, terdapat beberapa oknum masyarakat bahkan anggota dari pemerintah sendiri yang belum setuju dengan adanya vaksinasi nasional, tentu dengan disertai beberapa alasan seperti vaksin yang belum diuji secara tuntas, masyarakat merasa dimanfaatkan oleh pihak pemerintah, dan juga terdapat beberapa alasan yang bersifat subjektif tanpa dasar.

Covid-19 memiliki dampak buruk bagi kesehatan tubuh manusia secara kompleks, sebagaimana WHO (*world health organization*) yang dikutip Wahyudi, bahwa Kesehatan manusia meliputi aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual (Wahyudi, 2020). Selain itu gejala-gejala orang yang terdeteksi terkena Covid-19 mereka mengalami gangguan fisik seperti flu, batuk, pusing, demam, mual, sesak nafas, menurunnya indra penciuman, lemas, mudah lelah, sampai dengan rusaknya paru-paru. Dalam ilmu psikologi kondisi fisik yang dialami oleh individu akan mengganggu dan mempengaruhi psikologis individu, begitu pula sebaliknya kondisi psikologis akan berdampak pada kondisi fisik (Wahyudi, 2019).

Ibn Miskawaih dalam *tahdzib al-Akhlaq* yang dikutip Bakri, mengatakan bahwa manusia terdiri dari badan dan jiwa, keduanya merupakan dua hal yang berbeda namun hubungan antara keduanya tidak dapat dipisahkan. Badan dan jiwa saling mempengaruhi satu sama lain atau yang sering disebut dengan istilah *psikosomatic* (Bakri, 2018). Oleh karena, kondisi psikologis yang tidak stabil yang disebabkan oleh Covid-19 juga akan mengancam kesehatan biologis individu secara umum.

Permasalahan psikologis yang dialami masyarakat dalam menghadapi wabah Covid-19 juga perlu menjadi bahan perhatian dan tindakan nyata, diantaranya seperti permasalahan psikologis seperti cemas, khawatir, stress, ketakutakan berlebihan bahkan sampai depresi serta emosi-emosi negatif lainnya. Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa peningkatan gangguan kecemasan telah meningkat pada masa sekarang ini yang disebabkan oleh adanya Covid-19 (Yono et al., 2020). Dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dialami masyarakat terdampak Covid-19 maka terdapat beberapa alternatif, diantaranya melalui psikoterapi.

Psikoterapi merupakan sebuah teknik khusus dalam ilmu psikologi untuk penyembuhan penyakit mental, kejiwaan, atau pada kesulitan-kesulitan individu dalam menyesuaikan diri (Saifuddin, 2019). Tujuan dari psikoterapi itu sendiri adalah untuk memodifikasi perilaku individu sedemikian rupa, sehingga menghasilkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif terhadap lingkungan (Chaplin, 1981). Maka, esensi dari psikoterapi adalah sebuah upaya penyembuhan gangguan kejiwaan atau mental dan ketidakmampuan individu dalam penyesuaian diri terhadap kondisi lingkungan. Hal ini berhubungan dengan adanya wabah Covid-19 ini telah memunculkan lingkungan baru, dan tentu masyarakat perlu melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan tersebut, misalkan menjalani kehidupan dengan mematuhi protokol kesehatan Covid-19.

Dalam kajian psikologi terdapat istilah yang dikenal dengan sebutan self healing atau metode untuk mengobati diri sendiri (Saifuddin, 2019). Hal ini menandakan bahwa tidak semua gangguan mental harus diselesaikan oleh seorang terapis, melainkan setiap individu memiliki

potensi dalam mengobati dirinya sendiri. Sebagaimana dalam madzab psikologi islami, terdapat teknik psikoterapi islami yakni yang memanfaatkan nilai-nilai yang terkandung dalam Islam seperti al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai media psikoterapi (Wahyudi, 2018). Selain itu terdapat psikoterapi islami dengan pendekatan tasawuf reiki, yakni metode penyembuhan yang mengkombinasikan nilai-nilai tasawuf dan teknik penyembuhan reiki. Tasawuf dan reiki merupakan olah spiritual yang keduanya mempunyai implikasi positif bagi kualitas hidup manusia, baik secara fisik, psikis maupun spiritual (Bakri, 2009).

Dengan demikian, berdasarkan deskripsi diatas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif bersumber pada data-data yang berbentuk fenomena dan narasi (Danim, 2002). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Cakupan pembahasan dalam penelitian ini meliputi bagaimana peran tasawuf reiki dalam membantu masyarakat ketika menghadapi wabah Covid-19. Terutama memberikan alternatif masyarakat dalam menjaga kesehatan mental atau kejiwaan dan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Oleh karena itu, penelitian perlu dilakukan analisis lebih dalam sehingga dapat membantu masyarakat agar memiliki kehidupan yang stabil di tengah terjangkit wabah Covid-19. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kesadaran terhadap masyarakat dalam pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan ilmu tasawuf lebih membumi melalui praktik reiki khusus dalam memberikan menghadapi pandemic Covid-19.

2. Hasil Penelitian

Awal mula munculnya Covid-19 berasal dari Wuhan, Cina yang menyebar diberbagai belahan dunia sampai masuk ke Indonesia. Virus tersebut diduga berasal dari hewan mamalia yakni kelelawar yang berpindah pada manusia pemakan daging kelelawar. Sagita, N.S. (2020, Desember 08) mengatakan bahwa Covid-19 merupakan mutasi dari virus SARS yang juga ditemukan di Cina pada tahun 2002. Virus SARS juga sama berbahayanya dengan Covid-19, hanya saja status virus SARS berstatus *epidemic* sedangkan Covid-19 berstatus *pandemic*. Sebagaimana yang diungkapkan Supriatna, Covid-19 merupakan virus menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan *coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini telah menyebar ke penjuru belahan dunia begitu cepat. Berawal di Wuhan, Cina dengan status *epidemic* kini telah berstatus *pandemic* karena menyebar di berbagai negara dan mengancam eksistensi manusia (Supriatna, 2020) Terdapat data yang mengungkapkan, tercatat 156 negara yang telah menginfeksi sebanyak 167.740 orang, meninggal 6.456 orang, dan sembuh 76.598 orang, sedangkan 5.811 orang dalam kondisi positif Covid-19 (Indriya, 2020).

Indikasi-indikasi seseorang yang terkena Covid-19 diantaranya adalah suhu tubuh naik, demam, menurunnya indera penciuman, mati rasa, batuk, nyeri di tenggorokan, kepala pusing, bahkan sampai sesak nafas jika virus corona sudah memasuki paru-paru (Syafrida, 2020). Pencegahan dalam memutus mata rantai penyebaran Covid-19 dapat dilakukan dengan cara-cara sederhana sesuai protokol kesehatan, mulai dari rajin mencuci tangan, memakai masker, mengurangi dalam berkerumun yang belum jelas manfaatnya, melakukan psycal distancing, social distancing, menjaga kesehatan dengan pola hidup sehat, mengkonsumsi makanan bergizi, rajin olah raga dan lain sebagainya (Karyono et al., 2020). Selain itu, dengan memiliki pola hidup yang sehat maka akan meningkatkan kekebalan imun tubuh. Sebagaimana yang dikatakan dr. Meva Nareza dilansir dari Alodokter, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Begitu juga sebaliknya, terdapat hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat.

Terdapat beberapa penelitian mengenai Covid-19 mulai dari yang mengkajinya dari sudut pandang ekonomi, pendidikan, sosial, budaya, kesehatan, sampai kajian keagamaan khususnya

Islam. Dalam Islam sendiri wabah dikenal dengan sebutan tho'un. Covid-19 memang memiliki perbedaan dengan istilah tho'un (wabah), namun secara substansial virus Covid-19 memiliki sifat yang sama, yakni berbahaya dan dapat menular (Eman, 2020). Diantara, Indriya, sikap tafakkur dapat digunakan sebagai upaya untuk menghadapi Covid-19 (Indriya, 2020). Tajiri, metode dzikir terbukti dapat menjadi alternatif atau media dalam penyembuhan pemakai narkoba (Tajiri, 2018).

Kumala mengungkapkan bahwa pelatihan dzikir mampu meningkatkan ketenangan jiwa lansia penderita hipertensi (Kumala, 2017) Wahyudi, dalam tasawuf terdapat nilai-nilai psikoterapi yang dapat dijadikan untuk menangani permasalahan psikologis seperti cemas, stress, ketakutan berlebihan, frustrasi, bahkan depresi (Wahyudi, 2020b). Sebagaimana yang dijelaskan diawal, senada bahwa kondisi atau permasalahan kejiwaan akan berdampak pada kondisi fisik manusia (Wahyudi, 2018). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, maka dalam menghadapi Covid-19 terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan yakni selain mematuhi protokol kesehatan, juga perlu menjaga kesehatan badan dan jiwa agar imun tubuh tetap stabil atau meningkat. Dalam model psikoterapi Islam terdapat teknik penyembuhan tasawuf reiki, yang mengajarkan bagaimana menjaga kesehatan jasmani (badan) dan ruhani (jiwa). Selain itu, tasawuf reiki juga mengajarkan metode kontemplasi atau menyendiri (Bakri, 2009). Hal ini sesuai dengan kondisi pandemi saat ini, dimana melakukan isolasi mandiri merupakan salah satu cara dalam memutus laju penyebaran Covid-19.

Psikoterapi merupakan upaya penyembuhan yang dilakukan oleh seorang terapis terhadap klien dengan melibatkan psikoanalisis untuk kesejahteraan klien dalam memahami diri (Buchanan & Haslam, 2019). Psikoterapi juga memiliki makna sebuah upaya pengobatan kepada klien yang mengalami gangguan mental dan kesulitan dalam mengendalikan diri (Nida, 2014). Selain itu, keterlibatan spiritual dalam psikoterapi mampu meningkatkan kualitas hidup individu. Sebagaimana dalam beberapa penelitian mengenai psikoterapi spiritual yakni mampu memperbaiki peningkatan hidup dari segi mental dan lingkungan individu (Nasiri et al., 2019). Moazedi, psikoterapi yang berdasarkan ajaran Islam berpengaruh besar terhadap kualitas hidup (Moazedi et al., 2019) Sebagaimana tasawuf dan reiki merupakan aktifitas spiritual yang di dalamnya terdapat nilai-nilai terapi yang bernuansa Islam (Prasantiwi, 2020).

Berbicara mengenai psikoterapi islami, maka kurang lengkap jika meninggalkan ilmu tasawuf dalam pembahasan ini. Tasawuf merupakan dimensi spiritualitas dalam Islam, berbicara tasawuf berarti berbicara tentang esoteris Islam (Nasr, 2020). Penyucian batin menjadi tahap awal dalam proses bertasawuf yang kemudian berimplikasi pada akhlak yang terpuji, meskipun tasawuf merupakan ilmu batiniah namun bukan berarti tidak peduli dengan permasalahan akhlak dan moralitas (Bakri, 2020). Jika dilihat berdasarkan perkembangannya, tasawuf telah bertransformasi menjadi ilmu yang mudah dijangkau dan diaplikasikan dalam pundi-pundi kehidupan masyarakat. Sebelumnya tasawuf hanya dapat ditemui pada tarekat atau komunitas pelaku tasawuf yang biasanya berada dalam sebuah pesantren.

Penyembuhan dengan model sufi salah satu hasil transformasi tasawuf. Para pegiat tasawuf telah melakukan pengintegrasian nilai-nilai tasawuf dengan ilmu yang lain. Salah satunya integrasi tasawuf dan psikologi telah menghasilkan produk keilmuan baru yang bernama sufi healing penyembuhan penyakit fisik dan psikis dengan memanfaatkan nilai-nilai tasawuf seperti zuhud, tawakal, ihsan, sabar, zikir, rida, taskiyatun nafs, dan beberapa nilai-nilai yang lain (Syukur, 2012). Selain itu juga terdapat lagi yang bernama tasawuf reiki, pengintegrasian antara tasawuf dengan teknik penyembuhan yang berasal dari Jepang. Reiki maupun tasawuf memiliki kesamaan dalam perihal sikap, yakni no mind atay sikap tawakal kepada Allah (Bakri, 2009). Meskipun tasawuf reiki memiliki konsentrasi dalam bidang penyembuhan bukan berarti meninggalkan esensi tasawuf. Justru dari situlah manusia diajarkan memiliki kesadaran tinggi bahwa penyembuh sejati

adalah Allah, sedangkan manusia merupakan hanya sekedar menjalankan tugas apa yang sudah menjadi ketetapan-Nya.

Dengan demikian, untuk menghadapi wabah Covid-19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia, psikoterapi Islam dapat dijadikan alternatif dalam mencegah laju penyebaran Covid-19 melalui teknik-teknik dan laku tasawuf reiki. Tasawuf reiki dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan dan menjaga kesehatan jasmani dan ruhani. Sebagaimana yang dijelaskan diawal kesehatan jasmani dan ruhani ketika terjaga dengan baik maka individu tidak rentan terserang penyakit dan virus, sebab daya imun yang kuat akan menjadikan jiwa dan badan menjadi kuat. Sedangkan tasawuf reiki memiliki teknik-teknik terapi yang dapat dilakukan secara pribadi atau biasa disebut self healing, tentu manfaat self healing dalam tasawuf reiki adalah menjadikan individu sehat secara jasmani, ruhani. Kesehatan jasmani dan ruhani yang terjaga maka akan menghindarkan individu dari serangan penyakit dan virus, termasuk Covid-19.

2.1. Mengenal Tasawuf Reiki

Tasawuf reiki berasal dari dua suku kata yakni "tasawuf" dan "reiki". Tasawuf merupakan olah spiritualitas Islam dan bagian dari cabang keilmuan dalam Islam yang biasa disebut dengan sufisme. Secara keilmuan tasawuf merupakan ilmu yang muncul setelah wafatnya Rasulullah (A. Syukur, 2014). Namun bukan berarti pada masa Rasulullah ajaran tasawuf belum ada, akan tetapi pada masa itu tasawuf menjadi perilaku atau amal harian tanpa nama yang dilakukan oleh Nabi dan para sahabat (Bakri, 2019). Dalam agama Islam terdapat tiga tingkatan dalam beragama, yakni syari'at, tarekat, dan hakikat. Ketiga aspek tersebut tidak dapat dipisahkan semua saling berkaitan satu sama lain supaya kita dapat menjalankan agama secara kaffah. Harini mengatakan, syari'at secara umum lebih bertumpu pada ilmu fiqih, yang fokus pada permasalahan dimensi lahir (eksoteris) dalam Islam. Sedangkan tasawuf merupakan pengejawantahan dari syari'at dan hakikat yang fokus pada dimensi batin (esoteris) dalam Islam (Harini, 2019).

Nicholson dalam bukunya *al-Tashawwuf al-Islami wa Tarikmhihi*, istilah tasawuf muncul pada sekitar pertengahan abad ke-III hijriyah. Sedangkan Hakim Hasan dalam *al-Tashawwuf fi Syi'ri al-'Arab*, istilah tasawuf muncul pada pertengahan abad ke-II hijriyah (A. Syukur, 2014). Secara etimologis, kata tasawuf berasal dari bahasa Arab, yakni *tashawwafa*, *yatashawwafu*, *tashawwufan*. Para ulama' memiliki pendapat yang berbeda mengenai asal kata dari istilah tasawuf. Ada yang mengatakan berasal dari kata *shuf*, bulu domba yang dikenakan para sufi sebagai symbol kesederhanaan, *shaf* barisan dalam sholat, *shafa* (suci/jernih), dan dari kata *shuffah*, serambi masjid Nabawi yang sering ditempati oleh para sahabat Nabi (Wahyudi, 2016). Tentu semua pemahaman tersebut tidak terlepas dari obsesinya para sufi yang dilatarbelakangi oleh fenomena yang ada pada diri para sufi. Namun dari semua asal kata tersebut, semuanya berorientasi pada Islam, kesucian, kesederhanaan dan kereligiusan. Secara terminologi, para ulama' dan tokoh juga memiliki pendapat yang berbeda-beda. Ibrahim Basyuni yang dikutip Amin Syukur, tasawuf diklasifikasikan menjadi tiga bagian, yakni *al-Bidayah*, *al-Mujahadah*, dan *al-Madzaqat*. Dan dapat dikatakan bahwa tasawuf adalah moralitas Islam yang pembinaannya melalui proses *tazkiyatun nafs* (pemberihan diri), *mujahadah* (perjuangan spiritual), dan *riyadhah* (latihan diri) dalam upaya mendekatkan diri kepada Tuhan.

Reiki berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari kata *rei* (alam/semesta) dan *ki* (energi), maka reiki dapat dikatakan energi alam semesta (universal life force) (Bahrien & Ardianty, 2017). Metode reiki ditemukan oleh Mikao Usui di Jepang pada abad ke-20 yakni sekitar tahun 1900-an, namun jauh sebelumnya praktik penyembuhan reiki sudah ada dan menjadi teknik tradisional orang Jepang, namun belum terpolakan sebagaimana ilmu pengetahuan yang sudah terkonsepkan dan dapat diaplikasikan secara masif. Energi reiki memiliki kesadarannya sendiri, dengan demikian energi reiki hanya dapat digunakan dalam hal yang bersifat positif. Sensei Usui mengungkapkan bahwa setiap benda yang ada di alam semesta memiliki energi yang universal (Hadi, 2010). Selain

itu, reiki juga merupakan teknik penyembuhan fisik dan psikis yang di dalamnya terdapat olah spiritual (Bakri, 2009).

Penyembuhan dengan cara memanfaatkan energi bukanlah hal yang asing, misalnya dalam pengobatan tradisional China dikenal dengan istilah chi yakni sebuah teknik penyembuhan yang berfungsi untuk menyeimbangkan kondisi psikologis manusia. Pada budaya Hawaii dan umumnya budaya Asia terdapat istilah prana atau pranic healing yakni dapat digunakan untuk menyembuhkan diri sendiri ataupun orang lain dari penyakit fisik, emosi, dan psikologi (Anderson & Ameling, 2009). Begitu juga dengan reiki yang berasal dari Jepang. Pengaksesan energi reiki tidak hanya untuk kesehatan fisik dan psikis, melainkan juga dapat dijadikan solusi dalam permasalahan spiritual. Selain itu, teknik reiki juga dapat dijadikan sebagai pembersihan diri sendiri dari segala jenis penyakit dan energi negatif lainnya, yang kemudian teknik tersebut disebut dengan istilah self healing.

Tasawuf reiki adalah energi asal, dan dari energi asal inilah Tuhan menciptakan alam semesta beserta isinya. Bakri mengatakan, bahwa energi reiki merupakan energi Ilahi atau disebutnya sebagai "Nur Muhammad" dan semua itu sudah menjadi kehendak Tuhan (Bakri, 2006). Secara tekstual Islam memang tidak mengajarkan tasawuf reiki akan tetapi praktik tersebut memiliki misi yang sama dengan Islam. Sebagaimana Islam merupakan agama yang penuh rahmat bagi sekalian alam beserta isinya. Begitu juga dengan energi tasawuf reiki (energi Ilahi) bersifat universal siapapun dapat memanfaatkannya dalam hal yang bersifat positif dan menyebarkan misi kebaikan terutama dalam ranah penyembuhan. Dalam memanfaatkan energi reiki, terdapat tradisi inisiasi (attunment) jika dalam tradisi tasawuf dikenal dengan istilah pengijazahan atau bai'at.

Inisiasi (attunment) hanya dapat dilakukan oleh seorang master reiki (guru reiki) kepada murid atau siapapun yang akan belajar tasawuf reiki. Inisiasi ini berfungsi untuk membuka cakraka dalam tubuh manusia, sehingga setelah dilakukan inisiasi (attunment) maka orang tersebut dapat mengakses energi reiki (energi Ilahi) dan dapat menyalurkan energi tersebut pada tubuh sendiri maupun orang lain untuk membersihkan energi-energi negatif dalam tubuh maupun menetralkan kondisi emosi individu. Energi ini juga dapat disalurkan pada tumbuhan, makanan, dan hewan. Sebagaimana praktik ini juga dilakukan di Pondok Pesantren Darul Afkar Klaten, yakni memanfaatkan energi tasawuf reiki sebagai salah satu model psikoterapi islami dan menghasilkan produk metode baru yang bernama sufi healing (Prasantiwi, 2020). Selain itu, dalam tasawuf reiki juga terdapat beberapa simbol, yang berfungsi sebagai tanda dan setiap simbol memiliki fungsi masing-masing sesuai kebutuhan. Tingkatan dalam tasawuf reiki yakni mulai tasawuf reiki tingkat satu, tingkat dua, tingkat tiga, dan master.

Manfaat penyaluran energi tasawuf reiki diantaranya, dapat menyembuhkan penyakit fisik, psikis, penyakit mental, meningkatkan kecerdasan spiritual, emosional, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan daya intelektualitas, memunculkan ketenangan, dan semua itu tidak menimbulkan efek samping. Namun dibalik semua manfaat penyaluran energi tasawuf reiki yang disebutkan diatas, dalam ajaran tasawuf reiki juga mengajarkan peneguhan hati bahwa semua itu terjadi atas kehendak dari Tuhan, manusia hanya sebagai perantara dalam proses penyembuhan tersebut. Maka disinilah letak sikap tawakal yang terkandung dalam ajaran tasawuf reiki.

Berdasarkan penjelasan diatas, tasawuf reiki dapat dikatakan dua disiplin ilmu yang memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan tasawuf dan reiki terletak pada sikap no mind jika dalam Islam sikap tersebut diartikan sebagai sikap tawakal yang menyandarkan segala usaha yang dilakukan kepada Tuhan. Perbedaan dari keduanya, jika tasawuf merupakan bagian ilmu dari suatu agama yakni Islam, sedangkan reiki bersifat universal dan tidak terikat oleh jenis agama manapun. Sehingga munculnya tasawuf reiki merupakan sintesisasi dua disiplin ilmu yang memiliki kontribusi dalam pembersihan diri, dalam rangka transformasi menuju kesadaran psiko-

spiritual. Transformasi tersebut memiliki implikasi yang positif dalam kesehatan manusia secara fisik maupun psikis.

2.2. Tasawuf Reiki: Mitigasi Pandemi Covid-19

Praktik tasawuf reiki merupakan bentuk ihtiyar dalam menghadapi wabah Covid-19 dengan tetap mematuhi anjuran dari pemerintah dan menunggu capaian para ahli medis dalam menemukan vaksin. Melalui praktik tasawuf reiki dapat membantu dalam memutus mata rantai penyebaran Covid-19, serta menjaga kesehatan fisik dan psikis agar terhindar dari penyakit maupun virus. Dalam tasawuf reiki terdapat praktik ritual yang dapat dijadikan alternatif dalam menghadapi dan menanggulangi penyebaran pandemi Covid-19 diantaranya:

Pertama, teknik self healing, sebuah metode penyembuhan yang dapat diterapkan pada diri sendiri yang memiliki masalah pada kesehatan, rendahnya motivasi rendah atau orang yang memiliki pekerjaan padat sehingga menjadikannya mereka rentan mengalami dengan stres. Self healing dapat dilakukan rutin setiap hari untuk merawat diri. Teknik self healing dapat membantu memulihkan dan menyeimbangkan energi dalam tubuh, membantu untuk mengendurkan otot, dan merilekskan badan, pikiran dan emosi (Apriyadi, 2020). Pandemi Covid-19 telah menciptakan tatanan kehidupan berevolusi, seperti pekerjaan yang sebelumnya dilakukan diluar rumah kini pekerjaan dilakukan dari rumah (work from home). Kondisi tersebut menyebabkan rasa jenuh dan menjadikan kondisi psikologis tidak stabil yang berujung pada tidak maksimalnya hasil pekerjaan, hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Dengan melakukan self healing maka akan menjadikan kondisi badan dan pikiran menjadi rileks, sehingga terhindar dari gangguan psikologis.

Self Healing dilakukan dengan tujuan untuk membersihkan hal-hal negatif dalam tubuh manusia serta membantu mengendalikan emosi negatif. Dalam rumus emosi, semakin emosi dilawan mala emosi tersebut semakin menjadi-jadi. Maka dari itu emosi hanya dapat dikendalikan bukan dihilangkan, sebab manusia tanpa emosi ia bagaikan benda mati (Wahyudi, 2020). Selain itu, saat kita akan melakukan self healing maka dianjurkan untuk melakukan do'a terlebih dahulu. Do'a merupakan inti dari agama, sehingga do'a tidak mungkin mengandung keburukan dan kejahatan. Dan yang perlu diketahui, dalam tasawuf reiki terdapat dua model self healing, model yang pertama sebagaimana yang dijelaskan di atas. Sedangkan self healing yang model kedua hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang sudah melakukan inisiasi (attunment) yang di dalamnya terdapat praktik pengaksesan energi alam (energi Ilahi) lalu disalurkan dalam tubuh sendiri maupun orang lain.

Kedua, zikir meditasi yakni olah spiritual untuk meningkatkan kepekaan intuisi, kesadaran jiwa, dan kesadaran spiritual dalam berbagai aspek kehidupan. Zikir meditasi ini bertujuan untuk mengaplikasikan zikir sufistik melalui ritual meditasi. Melalui zikir meditasi ini seseorang akan melakukan penghayatan dan penuh kesadaran dalam berzikir (mengingat Tuhan). Dalam paradigma kognitif mengingat suatu hal yang bersifat positif akan berdampak pada tindakan yang positif (Wahyudi, 2019). Maka, dengan melakukan ritual zikir meditasi akan menjadikan pelakunya memiliki perasaan aman dan tenang, karena mereka memiliki kesadaran penuh bahwa Tuhan selalu menjaganya. Zikir meditasi tidak hanya sebatas mengingat nama Tuhan dan memanjatkan do'a melalui lisan, akan tetapi terdapat unsur penghayatan yang akan berdampak psikologis. Bakri & Saifuddin, zikir dapat dijadikan sebagai solusi dalam mengatasi cemas, stress, dan depresi (Bakri & Ahmad Saifuddin 2019). Sebagaimana dengan kondisi saat ini, terdapat banyak kasus kecemasan berlebihan karena ketakutan dengan adanya wabah Covid-19, maka praktik zikir meditasi dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk meminimalisir terjadinya gangguan psikologis yang akan mengganggu kualitas hidup seseorang.

Teknik zikir meditasi salah satu tekni yang dapat dijadikan sebagai mitigasi dalam menghadapi pandemi Covid-19. Teknik tersebut tahapannya sebagai berikut: (a) Duduk bersila

dalam kondisi rileks (b) Tangan di atas pangkuan (c) Mata terpejam (d) Membaca bismillah (e) Menarik nafas dan setiap hembusan keluar masuknya nafas disertai dengan menyebut asma Allah dalam hati (f) ketika kondisi tubuh sudah dalam keadaan rileks dan nyaman seseorang yang melakukan zikir meditasi dapat sambal berdo'a atau memohon pertolongan dari Allah terkait masalah yang dialaminya (g) Zikir meditasi dalam tasawuf reiki ini umumnya dilakukan selama 15 menit (h) Zikir meditasi diakhiri dengan menggerakkan jari-jari tangan secara perlahan, lalu membuka kelopak mata diiringi dengan ucapan alhamdulillah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa zikir meditasi dapat dijadikan psikoterapi untuk mengobati gangguan psikologis yang disebabkan oleh ketakutan maupun kecemasan dalam menghadapi Covid-19. Selain itu, zikir meditasi juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, kondisi mental yang sehat akan meningkatkan daya imun seseorang menjadi kuat, daya imun yang kuat akan rentan terkena penyakit maupun virus.

Ketiga, dalam tasawuf reiki terdapat tradisi uzlah (pengasingan diri) dan khalwat (menyendiri) keduanya dapat dijadikan alternatif dalam memutus rantai penyebaran Covid-19. Sebagaimana yang ditekankan para ahli media dan pemerintah. Uzlah dan khalwat dalam konteks saat ini diartikan sebagai isolasi, menjaga jarak sosial demi kebaikan dan mengurangi penularan Covid-19. Menjauh dari keramaian sosial karena Covid-19 adalah pengasingan (uzlah). Begitu pula anjuran dunia pendidikan untuk melakukan proses belajar mengajar jarak jauh (online), dan karyawan untuk bekerja di rumah. Penutupan sementara tempat ibadah, semuanya semuanya merupakan bagian dari bentuk uzlah dan khalwat. Dalam ilmu psikologi, menyendiri dan menyepi dengan penuh kesadaran akan mengantarkan individu pada kesadaran yang tinggi, sebab di kondisi-kondisi tertentu individu dianjurkan untuk mendengarkan diri sendiri atau berbicara dengan diri sendiri (me time). Dengan demikian, tradisi uzlah dan khalwat dalam tasawuf reiki jika dilakukan akan memutus laju penyebaran Covid-19. Langkah ini juga tidak bertentangan dengan anjuran medis maupun agama.

Tasawuf reiki juga memiliki misi dalam menyuarakan pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal itu dapat tercapai jika kita dapat mengenal dan memahami diri kita sendiri. Terdapat ungkapan dalam khasanah sufistik, siapa yang mengenal dirinya maka ia mengenal Tuhan-nya. Ungkapan tersebut mengindikasikan betapa pentingnya mengenali diri, pengenalan diri yang dimaksud bukan sekedar mengenali diri secara badaniah (fisik), namun juga mengenali diri yang lebih dalam lagi yakni batiniah (jiwa). Sebab manusia merupakan makhluk yang terdiri dari badan dan jiwa, kedua harus dirawat secara seimbang. Jika badan butuh makan, minum, protein, nutrisi dan vitamin. Maka jiwa manusia juga membutuhkan asupan gizi, salah satu asupan gizi jiwa manusia adalah ilmu, selain itu kesehatan jiwa manusia juga dapat dirawat melalui meditasi dan zikir dengan niat membersihkan hal-hal negatif dalam tubuh.

Dengan demikian, tasawuf reiki merupakan alternatif baru dalam mengatasi atau memitigasi wabah Covid-19, dalam tulisan ini tidak membahas peran tasawuf reiki dalam menyembuhkan pasien Covid-19 namun lebih pada ranah memberikan solusi dalam memutus mata rantai Covid-19 dengan cara melakukan teknik-teknik tasawuf reiki sebagaimana yang dijelaskan di awal, sehingga masyarakat akan mampu beradaptasi dengan adanya wabah tersebut dan dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari secara produktif. Sebagaimana yang dijelaskan di awal, bahwa energi reiki hanya dapat diakses ketika seseorang telah melakukan inisiasi (attunment) maka bagi yang ingin melakukan praktik penyembuhan tasawuf reiki silahkan mempelajari setidaknya terdapat dua buku, yakni Mu'jizat Tasawuf Reiki dan The Power of Tasawuf Reiki: Sehat Jasmani Ruhani dengan Psikoterapi islami karya Syamsul Bakri salah satu praktisi sekaligus grand master tasawuf reiki. Namun, beberapa teknik tasawuf reiki yang dijelaskan di atas merupakan teknik awal yang dapat dilakukan oleh siapapun, meskipun tanpa

melakukan inisiasi (attunment) terlebih dahulu. Sehingga para masyarakat secara umum dan khususnya pembaca dapat mempraktikkan metode tersebut dengan aman.

3. Kesimpulan

Tasawuf reiki merupakan olah spiritual dan teknik penyembuhan penyakit fisik dan psikis dengan menggunakan psikoterapi Islami. Selain dapat dijadikan penyembuhan, tasawuf reiki juga dapat dijadikan pencegahan menyebarnya wabah Covid-19, karena dalam tasawuf reiki terdapat beberapa praktik ritual yang memiliki misi sebagaimana yang dianjurkan oleh pemerintah seperti isolasi mandiri, *psycal distancing*, *sosial distancing*, serta menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Semua keberhasilan praktik tasawuf reiki merupakan ketetapan dari Allah, sebab para praktisi tasawuf reiki ketika melakukan terapi diri sendiri maupun orang lain, mereka memiliki keteguhan hati bahwa semua ini terjadi atas izin dan ridho Allah, termasuk dalam mengakses energi alam semesta (*energi Ilahi*).

Temuan dalam penelitian ini mengenai kontribusi tasawuf reiki dalam rangka menghadapi Covid-19 diantaranya: *Pertama*, teknik zikir meditasi melalui teknik ini maka spiritualitas dan intuisi seseorang akan lebih sensitif, dan kemampuan psikis menjadi bertambah yang bertransformasi pada kesehatan tubuh dan keseimbangan emosi. *Kedua*, teknik *self-healing*, teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk membersihkan hal-hal negatif dalam tubuh manusia serta membantu mengendalikan emosi negatif. *Ketiga*, dalam tasawuf reiki terdapat radisi *uzlah* (pengasingan diri) dan *khalwat* (menyendiri) jika ini dilakukan maka dapat memutus laju penyebaran Covid-19, sebagaimana yang diketahui bahwa langkah ini juga tidak bertentangan dengan anjuran medis maupun agama yang mengajarkan untuk menjaga diri dengan cara *psycal distancing* maupun *social distancing*.

Referensi

- Apriyadi, N. (2020). Pengaruh Intervensi Reiki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas megang Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 266–271.
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Bakri, S. (2006). *Mu'jizat Tasawuf Reiki Sehat Jasmani dan Ruhani dengan Energi Ilahi*. Pustaka Marwa.
- Bakri, S. (2009). *The Power of Tasawuf Reiki Sehat Jasmani Ruhani dengan Psikoterapi Islami*. Pustaka Marwa.
- Bakri, S. (2018). Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Alakhlaq. *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 15(1), 147. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v15i1.1102>
- Bakri, S. (2019). Dakwah Sufisme Jawa dan Potrer Keberagaman di Era Milenial berbasis Kearifan Lokal. *Esoterik: Ahlak Dan Tasawuf*, 05(02), 267–281. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v5i2.5936>
- Bakri, S. (2020). *Akhlaq Tasawuf, Dimensi Spiritual dalam Kesenjaraan Islam*. EFUDEPRESS.
- Bakri, S. A. S. (2019). *Sufi Helaing, Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Fisik dan Psikis*. PT. RajaGrafindo.
- Buchanan, R. D., & Haslam, N. (2019). Psychotherapy: The Development of Psychotherapy in the Modern Era. *The Cambridge Handbook of the Intellectual History of Psychology*, March 2020, 468–494. https://www.researchgate.net/publication/328980603_Psychotherapy_The_Develop

ment_of_Psychotherapy_in_the_Modern_Era

- Chaplin, J. . (1981). *Kamus Lengkap Psikologi* (Terj. Dr. Kartini Kartono). RajaGrafindo Persada.
- Danim, S. (2002). *Metode Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Prilaku*. Bumi Aksara.
- Eman Supriatna. (2020). Wabah Corona Virus Deases Covid-19 Dalam Pandangan Islam. *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 7(8), 555–564.
- Hadi, P. (2010). *Depresi dan Solusi*. Tugu Publisher.
- Harini, S. (2019). *Tasawuf Jawa Kesalehan Spiritual Muslim Jawa*. Araska.
- Indriya. (2020). Konsep Tafakkur Dalam Al-Quran Dalam Menyikapi Coronavirus (Covid 19). *Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 07(03).
- Karyono, K., Rohadin, R., & Indriyani, D. (2020). Penanganan Dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona (Covid-19) Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 164. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29127>
- Moazedi, K., Porzoor, P., Pirani, Z., Adl, H., & Ahmadi, H. (2019). The Effectiveness of Islamic Teaching Based Religious-Spiritual Psychotherapy on Quality of Life, in Infertile Women. *Journal of Health*, 9(5), 589–598. <https://doi.org/10.29252/j.health.9.5.589>
- Nasiri, F., Keshavarz, Z., Davazdahemami, M. H., Karimkhani Zandi, S., & Nasirii, M. (2019). The effectiveness of religious-spiritual psychotherapy on the quality of life of women with breast cancer. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 21(1), 67–73.
- Nasr, S. H. (2020). *Tasawuf Dulu dan Sekarang* (W. Kaha (ed.); 1st ed.). IRCiSoD.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Olivia Dwi Kumala. (4 C.E.). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 01(2017), 55–66.
- Prasamtiwi, M. P. G. (2020). *SUFI HEALING MELALUI TASAWUF REIKI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN SPIRITUAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL AFKAR, CEPER, KLATEN* [IAIN Surakarta]. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.02.034%0Ahttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.02.034>
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama* (Irfan Fahmi (ed.); Pertama). Prenadamedia Grup.
- Syafrida, S. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Syukur, A. (2014). *Tasawuf Sosial*. Pustaka Pelajar.
- Syukur, M. A. (2012). SUFI HEALING: TERAPI DALAM LITERATUR TASAWUF. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391. <https://doi.org/10.21580/ws.2012.20.2.205>
- Tajiri, H. (2018). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *ANIDA Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah*, 18(01), 21–40.
- Wahyudi, M. A. (2016). *Ajaran Zuhud dalam Pemikiran R.M.P. Sosrokartono*. IAIN Surakarta.
- Wahyudi, M. A. (2018). Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. *Esoterik: Ahlak Dan Tasawuf*, 04(02), 192–202.
- Wahyudi, M. A. (2019). *Kesejahteraan Psikologis Pelaku Tasawuf*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wahyudi, M. A. (2020a). Berdamai dengan Emosi Saat Karantina Diri. *KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*, 6(07).

Wahyudi, M. A. (2020b). Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling. *Konseling Religi*, 11(1), 145–159.

Yono, Y., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan Anxiety Disorder di saat dan pasca Covid 19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15801>



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).