

## NILAI SUFISTIK DALAM PROSEDUR SELF HEALING

Ajeng Pertiwi Rahmawati<sup>1\*</sup>, Cucu Setiawan<sup>2</sup> Naan.<sup>3</sup>

1 Jalan Nenas II Perumnas Subang; ajengrahmapertiwi@gmail.com

2 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A. H. Nasution No. 105 Bandung; cucu.setiawan@uinsgd.ac.id

3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A. H. Nasution No. 105 Bandung; naan@uinsgd.ac.id

Received: 07-03-2020; Accepted: 10-03; Published: 20-07-2020

**Abstract:** Sufistic studies seem to be of particular interest to contemporary Indonesian society. As the development of science, Sufistic studies were felt in the field of psychotherapy. In fact, in 2016 psychotherapy sufism experts contributed to developing a therapeutic technique called Mind Healing Technique (MHT) discovered by Ahmad Jais Al-Sambasy. One type of therapy in MHT is self healing therapy. Therefore, this study aims to find out how the procedure of implementing self-healing in the 13th MHT Training in Bandung. In addition, it is also to find out whether Sufistic values are contained in the self healing procedure. While the type of research methodology used is descriptive qualitative method. The techniques used in data collection are observation techniques with the type of participatory observation, interviews using the type of semi-structured interviews, and documentation techniques in the form of data collection related to news writing, journal articles, and video coverage. So from the results of the research that has been carried out there are seven steps in the self healing procedure. 1) Condition the body position 2) Adjust the rhythm of the breath 3) Relax - focus - surrender 4) Pray 5) RTD + positive pin 6) Adjust the rhythm of the breath 7) Say thank you. While the Sufistic values contained in the form of patient values, resignation values, resignation values, the concept of takhalli and tahalli, rida values and values of gratitude. In the research process the writer found new information about the istigfar method in self healing therapy, and in that method contained an additional value in the form of repentance value.

**Keyword :** Self healing; Sufistic

**Abstrak:** Kajian sufistik tampaknya terlihat menjadi sebuah ketertarikan tersendiri bagi masyarakat Indonesia dewasa ini. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, kajian sufistik pun terasa dalam bidang psikoterapi. Bahkan, pada tahun 2016 para pakar tasawuf psikoterapi berkontribusi dalam mengembangkan teknik terapi bernama Mind Healing Technique (MHT) yang ditemukan oleh Ahmad Jais Al-Sambasy. Salah satu jenis terapi dalam MHT yakni terapi self healing. Maka dari itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana prosedur pelaksanaan self healing pada Pelatihan MHT angkatan ke-13 di Kota Bandung. Selain itu juga untuk mengetahui apakah nilai-nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur self healing tersebut. Sedangkan jenis metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu teknik observasi dengan jenis observasi berperan serta, wawancara dengan menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, dan teknik dokumentasi berupa pengumpulan data terkait dari tulisan berita, artikel jurnal, maupun liputan video. Maka dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terdapat tujuh langkah dalam prosedur self healing. 1) Kondisikan posisi tubuh 2) Atur ritme napas 3) Relaks – fokus – pasrah 4) Berdoa 5) RTD + pin positif 6) Atur ritme napas 7) Ucapkan syukur. Sedangkan nilai-nilai sufistik yang terkandung berupa nilai sabar, nilai pasrah, nilai tawakkal, konsep takhalli dan tahalli, nilai rida dan nilai syukur. Dalam proses penelitian

penulis menemukan informasi baru mengenai metode istigfar dalam terapi self healing, dan dalam metode tersebut memuat nilai tambahan berupa nilai tobat.

**Kata Kunci:** Self healing; Sufistik;

---

## 1. Pendahuluan

Kajian sufistik tampaknya terlihat menjadi sebuah ketertarikan tersendiri bagi masyarakat Indonesia dewasa ini. Faktanya, sekarang di media sosial tersebar akun dakwah yang diminati banyak orang. Salah satunya, akun @tasawufunderground di platform Instagram ("Tasawuf Underground," n.d.). Akun tersebut per tanggal 12 Juni 2020 sudah memiliki 55.900 pengikut dengan 1.750 unggahan. Konten yang dipublikasikan mengenai motivasi spiritual bernuansa sufistik mulai dari kisah para sufi, kata-kata mutiara hingga seminar mengenai kajian spiritual.

Tak hanya itu ternyata seiring perkembangan ilmu pengetahuan, kajian sufistik juga terasa dalam bidang psikoterapi. Telah berkembang sebuah inovasi psikoterapi bertema spiritualitas dalam teknik terapinya. Diantaranya yaitu Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) yang ditemukan oleh Ahmad Faiz dan Emotional and Spiritual Quotien (ESQ) yang didirikan oleh Ary Ginanjar. Bahkan, pada tahun 2016 para pakar tasawuf psikoterapi juga berkontribusi dalam mengembangkan teknik terapi bernama Mind Healing Technique (MHT) yang ditemukan oleh Ahmad Jais Al-Sambasy.

MHT memiliki berbagai macam teknik terapi, salah satunya yaitu *self healing*. Istilah *self healing* merupakan gabungan dua buah kata dari kata *self* dan *healing*. Dalam kamus Istilah Psikologi, *self* diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia disebut dengan diri pribadi. Maknanya kesadaran atas diri sendiri pada individu atau penghayatannya akan kepribadiannya sendiri (Hassan, 1981). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, diri adalah sebuah kata benda yang menunjukkan orang atau seseorang (terpisah dengan yang lain); badan (Pusat Bahasa, 2008). Pembicaraan mengenai *self* juga menjadi salah satu bahasan dalam kajian tasawuf. Kata *self* merupakan salah satu dari tiga konsep sentral dalam psikologi sufi Robert Frager, yaitu *heart*, *self* and *soul*. Ketiganya memiliki arti: hati, *nafs* (diri) dan *ruh* (jiwa). Robert Frager memandang bahwa *nafs* atau diri merupakan sebuah alat yang pada mulanya terbentuk dari permusuhan yang paling buruk tetapi selanjutnya bisa dikembangkan menjadi alat yang berharga (Husnaini, 2016). Dalam pandangan Frager, *nafs* memiliki sifat yang paling mencolok yakni nafsunya, yang dapat tersebar pada seluruh tubuh manusia juga semua indera dapat berpengaruh, baik itu nafsu seksual maupun nafsu kemewahan.

Sementara penyusun kata keduanya yaitu *healing* memiliki asal kata dari 'heal', yang berarti penyembuhan. Tercantum dalam The Webster's Unabridged Dictionary, *heal* dalam Bahasa Inggris memiliki beberapa defisini. Pertama, membuat utuh atau sempurna; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan antar konflik tersebut); menenangkan; rekonsiliasi. Ketiga, bebas dari sifat-sifat buruk; membersihkan, memurnikan. Keempat, akibat suatu obat (O'riordan, 2002).

Sedangkan O'riordan memiliki pandangan yang berbeda dari definisi-definisi yang telah dipaparkan diatas. O'riordan mendefinisikan heal atau penyembuhan sebagai kesadaran akan kesempurnaan yang membantu mengungkapkan ekspresi-ekspresi utuh mengenai bakat-bakat, potensi-potensi dan segala kemampuan yang kita miliki.

Sebagaimana yang telah dipaparkan diatas, ternyata kata *heal* itu tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, tetapi juga membahas mengenai aspek psikis yang dalam sebuah proses pengalaman panjang menuju kesempurnaan atau setidaknya dapat kembali seperti sedia kala.

Jadi secara istilah *self healing* adalah fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri sendiri yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri, umumnya digunakan pada gangguan psikologis, trauma dan lainnya (Amaliatul, 2016). Dalam kacamata ilmu

psikologi, seperti yang dipaparkan oleh Siti Afifah dalam skripsinya, *self healing* merupakan sebuah proses yang dapat membantu penyembuhan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk melangkah dari penderitaan tanpa bantuan orang lain dan tanpa membutuhkan media apapun (Afifah, 2019). Sedangkan menurut Reza Gunawan dalam wawancara di program televisi Indonesia Morning Show oleh NET News, menjelaskan bahwa *self healing* adalah serangkaian pengertian dan juga keterampilan bagaimana seseorang bisa mengelola diri baik secara fisik, mental emosi maupun secara spirit supaya hidup lebih selaras, lebih sehat, lebih waras, lebih bahagia. Selain itu Reza juga memaparkan bahwa *self healing* merupakan pemberdayaan agar lebih mandiri dan tidak tergantung pihak lain untuk mencapai sehat lahir batin (Net TV, 2014).

O'riordan menyatakan dari penyembuhan itu maka dapat mencerminkan sifat-sifat Tuhan yang terefleksi dalam bentuk cinta, perdamaian, penghargaan dan juga kasih sayang dalam kehidupan sehari-hari (O'riordan, 2002). Maka secara jelas Solihin memaparkan bahwa ternyata objek penyembuhan melalui pendekatan sufistik adalah manusia secara utuh, yang berkaitan dengan gangguan pada mental, spiritual, moral ataupun fisik (Solihin, 2004).

Selain itu, Solihin juga secara spesifik mengatakan bahwa metode yang dilakukan oleh para sufi dengan melakukan proses penyucian diri dan evolusi spiritual tidak hanya bertujuan untuk memberikan perawatan dan penyembuhan, namun sampai pada peningkatan kualitas dari esensi manusia, yaitu penemuan jati diri juga citra diri yang suci dan mulia. Proses tersebut dipaparkan lebih lanjut oleh Hamdani Bakran menjadi tiga, yaitu takhalli, tahalli, tajalli (Solihin, 2004).

Maka analisis sufistik dalam penelitian ini merujuk pada konsep *takhalli*, *tahalli*, *tajalli*, *maqomat* dan *ahwal* juga ada ajaran sufi yang dikemukakan oleh Abu Nasr As-Sarraj. Dalam kitab *al-Luma* dinyatakan secara rinci bahwa kaum sufi biasa meninggalkan semua larangan dan menjalankan semua kewajiban, meninggalkan hal-hal yang dianggap tidak terlalu penting, memutuskan semua hubungan yang hanya akan menghambat sesuatu yang akan ditujunya. Selain itu para sufi juga mengajarkan mengenai adab atau etika dan kondisi spiritual. Diantaranya tentang *qana'ah* yang berarti merasa puas dengan sedikit materi duniawi sehingga tidak membutuhkan terlalu banyak, mencukupkan diri dengan mengonsumsi makanan yang menjadi kebutuhan pokok. Para sufi hidup dalam kesederhanaan dan menghindari kemewahan, termasuk dalam menggunakan sarana hidup pokok seperti pakaian, tempat tidur makanan dan lain-lain. Para sufi juga meninggalkan kedudukan dan pangkat yang terhormat di mata manusia. Namun dalam kehidupan sosial, para sufi tidak segan dalam mencurahkan kasih sayang kepada semua makhluk Allah, bersikap ramah, sopan dan santun. Tidak ada sedikitpun rasa iri ataupun dengki dalam dirinya, selalu berprasangka baik kepada Allah, ikhlas ketika melakukan ketaatan dan kebaikan. Juga selalu bertahan ketika menghadapi cobaan dan musibah yang diberikan-Nya, rida terhadap ketentuan qadha-Nya, bersabar dan berjuang dalam memerangi hawa nafsunya. Karena seperti yang disabdakan oleh Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wa salam yang artinya, "Musuh engkau yang paling besar adalah hawa nafsu yang ada dalam dirimu sendiri" (H.R. Baihaqi) (As-Sarraj, 2002).

Maka dari pemaparan tersebut juga dilihat dari fenomena yang terjadi saat ini dan fakta yang ada di lapangan, peneliti tertarik untuk menganalisis nilai sufistik dalam prosedur *self healing*. Sehingga terbentuklah dua rumusan penelitian yang akan dikupas. Pertama, bagaimana prosedur *self healing* pada Pelatihan Mind Healing Technique Indonesia. Kedua, apa nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur *self healing* pada Pelatihan Mind Healing Technique Indonesia.

Dari rumusan penelitian yang telah dibentuk, maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui prosedur *self healing* yang pada Pelatihan Mind Healing Technique Indonesia dan untuk mengetahui nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur *self healing* pada Pelatihan Mind Healing Technique Indonesia. Penelitian ini juga diarahkan untuk memperkaya khazanah keilmuan khususnya dalam kajian tasawuf psikoterapi serta turut andil untuk kemajuan inovasi psikoterapi sekarang ini. Selain itu, secara praktisnya diharapkan melalui penelitian ini *self healing* kian dikenal oleh masyarakat luas. Juga dapat memberikan informasi serta wawasan baru mengenai nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur inovasi psikoterapi *self healing*.

Maka dari itu urgensi dari penelitian ini, agar manfaat dari terapi self healing dapat terasa oleh masyarakat luas dengan akses yang mudah dijangkau oleh publik, terlebih di zaman sekarang ini yang kondisi masyarakat memiliki minat tinggi terhadap kajian sufistik. Utamanya, karena situasi saat ini dalam situasi pandemik dan mulai menuju pada masa new normal. Hal itu menyebabkan aktivitas terbatas serta berlakunya protokol yang telah ditetapkan, misalnya dengan menjaga jarak aman dan menghindari kerumunan. Sehingga dalam kondisi tersebut terapi self healing dapat digunakan sebagai salah satu upaya pengobatan dan pencegahan. Karena dalam prosesnya self healing berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia ialah sesuatu yang dapat memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah.

Penyembuhan diri sendiri tersebut merujuk pada otomatis proses homeostatik tubuh yang ada di bawah kendali mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme (Ardianty, 2018). Loius Proto menambahkan bahwa melemahnya atau meningkatnya kekebalan tubuh pada akhirnya adalah sebagai pengaruh dari apa yang seseorang pikirkan, rasakan, katakan dan lakukan (Amaliatul, 2016).

Metode penelitian ini termasuk dalam naturalistik atau biasa dikenal sebagai metode kualitatif. Karena pada prosesnya penelitian dilakukan secara alamiah. Peneliti tidak memberikan sekecil apapun perlakuan atau setting terhadap tempat dan kejadian yang akan diteliti, sebab peneliti fokus terhadap prosedur terapi self healing pada pelatihan yang dilaksanakan. Maka dengan begitu dalam penelitian ini peneliti akan menghimpun data-data yang didapatkan dari sumber data baik dari sumber data primer maupun sekunder, lalu data tersebut disusun, diolah serta dianalisis untuk memperoleh gambaran mengenai prosedur self healing dan nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur self healing.

Data dihimpun melalui teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada Pendiri Mind Healing Technique Indonesia, Ahmad Jais Al-Sambasy, juga dua instruktur Pelatihan Mind Healing Technique for health angkatan ke 13 yaitu Instruktur Rifki Rosyad dan Instruktur Naan. Sedangkan proses observasi penelitian dilakukan selama Pelatihan Mind Healing Technique for health berlangsung, dan juga observasi lanjutan pada saat latihan rutin setiap hari senin dan Selasa setiap minggunya. Dalam teknik dokumentasi peneliti mengumpulkan data-data terkait dari tulisan-tulisan berita, jurnal, foto, video dan penelitian terdahulu mengenai Pelatihan Mind Healing Technique khususnya terapi self healing.

## **2. Hasil dan Pembahasan**

### **2.1. Prosedur Self Healing Pada Pelatihan Mind Healing Technique**

#### **2.1.1. Gambaran Umum Mind Healing Technique Indonesia**

Mind Healing Technique Indonesia atau biasa dikenal sebagai MHT Indonesia merupakan lembaga yang bergerak dalam layanan kesehatan dengan menggunakan mind programming berdasarkan hasil riset dan pengembangan. MHT dikembangkan sebagai salah satu metode terapi yang dapat dilakukan sebagai cara penyembuhan bagi orang yang mengalami penyakit fisik, mental maupun sakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis atau disebut sebagai penyakit psikosomatis. Dalam situs resminya dituliskan bahwa manfaat instan dari terapi MHT diantaranya menghilangkan trauma pasca operasi, menghilangkan gangguan tidur, mengatasi masalah keluarga dan remaja, mengelola stres, juga mengatasi psikosomatis. Dalam pelaksanaannya terapi dapat dilakukan oleh berbagai macam cara. Diantaranya terapi diri sendiri, terapi dari orang lain, terapi masal juga terapi jarak jauh.

*Self healing* merupakan salah satu materi yang disampaikan dalam pelatihan MHT angkatan ke-13 di Kota Bandung. Self healing yang dikeluarkan oleh MHT memiliki ciri khas dalam praktiknya, yaitu dengan mengoptimalkan pikiran manusia. Namun tetap pada prinsipnya, self healing dalam pelatihan ini ditujukan agar seseorang dapat lebih mandiri dalam mengobati dirinya sendiri karena tidak memerlukan bantuan alat maupun orang lain dalam pelaksanaannya. Ahmad Jais menyatakan dengan tegas bahwa pada hakikatnya ketika seseorang jatuh sakit, maka sesungguhnya Allah-lah

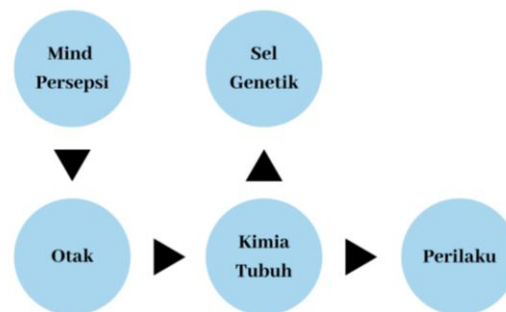
yang menyembuhkan, dan Allah juga telah memberi semua fasilitas yang diperlukan guna menyembuhkan diri (self healing mechanism)(Jais, 2020) . Mekanisme tersebut berfungsi guna menjaga untuk tetap sehat, mengetahui cara memerangi infeksi, memperbaiki sel yang rusak, menetralkan racun, atau bahkan memerangi radikal bebas.

Hal-hal tersebut dapat dimaksimalkan dengan mengoptimalkan kekuatan pikiran. Dengan itu MHT merujuk pada pandangan fisika kuantum. Dikatakan bahwa energi dan materi saling terkoneksi, sedangkan pikiran merupakan energi, sementara tubuh ialah sebuah materi. Maka pikiran dan tubuh manusia dalam pandangan fisika kuantum saling terkoneksi. Bruce lipton memaparkan bahwa ide sebagai isi pikiran secara langsung dapat memengaruhi bagaimana otak sebagai dimensi fisik mengontrol fisiologi tubuh (Center, 2019). Kata kunci dari pikiran itu sendiri diantaranya ialah sadari, kenali, pilih, pilah, optimalkan dan manfaatkan.

Selain itu, MHT juga mengacu pada teori the new biology atau dalam Bahasa Indonesia disebut teori biologi baru (MHT Center, 2020). Dalam pandangan teori biologi baru dinyatakan bahwa otak memiliki kemampuan untuk berkembang dan memulihkan dirinya sendiri. Dalam hal ini biologi baru membantah anggapan sebelumnya yang diyakini bahwa otak dan kimia otak bersifat genetik dan tetap, maka ketika otak mengalami kerusakan tidak dapat dipulihkan seperti sedia kala.

Hal lainnya berupa berkembangnya riset mengenai gen yang menghasilkan kajian mengenai ilmu epigenetik. Dalam kajian epigenetik, gen tidak lagi dianggap sesuatu yang tetap namun bisa terjadi perubahan akibat dari faktor perilaku dan lingkungan baik itu internal tubuh maupun eksternal tubuh.

Sehingga dengan begitu, berikut peta konsep yang disampaikan oleh MHT Indonesia mengenai mind programming dalam proses penyembuhan (Jais, 2020).



Gambar 1

Peta konsep proses penyembuhan dengan mind programming

### 2.1.2. Sistem Kerja Self Healing dalam Pelatihan Mind Healing Technique

Dalam pelaksanaannya, seperti yang dipaparkan oleh instruktur dan tertulis dalam modul pelatihan, bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan terapi ada empat poin utama, diantaranya sebagai berikut.

- 1) Membayangkan (visualization): Proses membayangkan dalam pikiran berupa kesembuhan yang terjadi pada saat itu juga. Baik dalam bentuk sehat, perasaan nyaman, atau yang semula bengkak menjadi kempis dan lain sebagainya.
- 2) Penyembuhan diri (self healing): dalam keadaan berdoa, berpikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh dan pasrah.
- 3) Pergeseran paradigma (paradigm shift): Berupa pergeseran paradigma atau pandangan dalam penyembuhan. Dalam sistem kerja terapi ini dengan membuat skala interval dari angka 0-10. Artinya jika dikatakan mendekati 0 berarti normal dan mendekati angka 10 berarti sakit sekali.

4) Positif pin : berupa afirmasi positif yang ditanamkan dalam proses terapi. Pin tersebut ada berbagai macam dan fungsi. Dengan pin utama atau yang digunakan sebagai langkah awal atau pintu masuk, menggunakan pin RTD . Dengan catatan kata rileks dan bayangan relaks ditujukan pada anggota tubuh, tenang untuk pikiran dan damai untuk hati. Pin-pin lainnya yaitu diantaranya.

- a) S3
- b) CKS
- c) NSB
- d) S5

### 2.1.3. Prosedur Terapi Self Healing

Dalam prosedur tertulis tahapan-tahapan terapi self healing yang dikeluarkan oleh MHT Indonesia adalah sebagai berikut.

No.	Langkah-langkah
1.	Ambil posisi nyaman (dianjurkan sambil menutup mata)
2.	Tarik napas dalam melalui hidung Keluarkan pelan melalui tiupan mulut Sadari keluhan yang sedang dirasakan Ulangi tiga kali
3.	Relaks - Fokus – Pasrah
4.	Berdoa, <i>“Ya Allah, Engkau adalah Maha Penyembuh, sembuhkanlah diriku sekaramg dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan nyeri dan bekas”</i>
5.	Pin positif 1) RTD Relaksan bagian anggota tubuh yang sakit terlebih dahulu Tenangkan pikiran Damaikan hati 2) S3 3) Nyaman (masing-masing ditujukan pada bagian keluhan anggota tubuh yang terasa sakit) Lama durasi 10 menit
6.	Atur napas dengan tarik lalu keluarkan napas pelan 3 kali
7.	Ucapkan syukur

Tabel 1. Prosedur Self Healing Mind Healing Technique Indonesia

Prosedur tertulis pada Pelatihan MHT angkatan ke- 13 adalah seperti diatas, namun nyatanya disampaikan pula secara tidak tertulis adanya kondisi-kondisi tertentu yang patut diperhatikan dalam pelaksanaannya. Maka secara rinci langkah-langkah tersebut dijelaskan sebagai berikut.

Langkah pertama dalam melakukan terapi self healing adalah posisikan badan dalam posisi yang nyaman mungkin. Posisi badan boleh duduk maupun berbaring, disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi dan keinginan karena tidak ada perintah khusus dalam melaksanakan terapi self healing poin utama yang harus diperhatikan adalah posisi badan dalam kondisi yang nyaman.

Langkah kedua, tarik napas dalam melalui hidung lalu keluarkan dari mulut perlahan-lahan setipis mungkin. Pada tahap ini praktisi diminta sembari menyadari keluhan yang dirasakan. Menurut pemaparan dari instruktur dalam wawancara, pengaturan napas banyak manfaatnya.

Langkah ketiga yaitu Relaks - Fokus - Pasrah. Mengenai kondisi pasrah dalam tahapan ini, menurut pemaparan Ahmad Jais dalam wawancaranya, pasrah yang dimaksud adalah secara maksimal menyerahkan dan memasrahkan semua keluhan-keluhan yang pada tahap sebelumnya telah dirasakan dan disadari kepada Allah semata, tanpa ada intervensi lagi. Dalam tahap ini juga dianjurkan untuk berdzikir, guna memfokuskan pikiran agar tidak bergentayangan kemana-mana sehingga bisa mencapai kondisi pasrah yang maksimal. Ahmad Jais juga menyatakan bahwa dengan kepasrahan kepada Allah bisa mempercepat proses penyembuhan.

Langkah keempat, berdoa, "Ya Allah, Engkau adalah Maha Penyembuh, sembuhkanlah diriku sekarang dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan nyeri dan bekas". Pada tahap ini pelaksanaannya ada penyesuaian seperti yang dikemukakan oleh instruktur Rifki Rosyad, dan Ahmad Jais. Pada pelatihan MHT angkatan ke-13 penyampaian materi memang bernuansa Islami karena peserta pelatihan seluruhnya beragama Islam. Namun, Ahmad Jais menyampaikan bahwa doa atau niat yang diucapkan pada tahap ini bersifat fleksibel. Hanya dengan mengucapkan lafadz basmallah pun bisa, atau hanya dengan berkata, "aku ingin sembuh". Karena yang diperhatikan adalah apa harapan yang ingin dicapai dalam melakukan terapi self healing. Tidak ada kebakuan dalam langkah keempat ini, sebab MHT bersifat universal bisa diaplikasikan oleh semua orang. Beberapa peserta pelatihan sebelumnya bahkan ada yang dari lintas agama, karena memandang MHT memang sebuah metode terapi yang menggunakan pendekatan saintifik yang dapat diterima oleh semua agama (Jais, 2020).

Langkah kelima, memasuki dalam tahap kerja dengan menganfirmasikan pin positif. Pin RTD dilakukan sebagai gerbang awal yang menjadi harus dilakukan. Relaks ditujukan pada anggota badan secara fisik, tenang ditujukan pada pikiran dan damai ditujukan kepada hati. Dalam tahap ini dilakukan dengan cara membayangkan (visualization). Bayangkan otot-otot tubuh relaks, tenang dan tidak tegang. Dalam proses visualization ini dilakukan secara merata dan sistematis jika dalam tahap relaks maka visualisasi dimulai ujung rambut kepala hingga kaki. Dianjurkan membayangkan relaksnya tubuh dengan detail, maka dianjurkan pula untuk mengetahui susunan anatomi tubuh manusia agar pembayangan bisa lebih terasa nyata dan jelas. Selanjutnya pin tenang untuk pikiran, bayangkan kondisi yang tenang. Proses pembayangan bisa disesuaikan dengan masing-masing individu. Seperti halnya yang diungkapkan oleh instruktur Rifki Rosyad yang biasa membayangkan air danau yang tenang tanpa ada riak sama sekali, sedangkan instruktur Naan membayangkan sebuah kondisi di padang rumput yang tenang disinari cahaya mentari. Begitu pula pin damai yang ditunjukkan pada hati. Maka visualisasikan keadaan atau kondisi yang menyenangkan, membahagiakan sehingga bisa membuat keadaan hati menjadi damai.

Setelah membuka gerbang dengan pin RTD maka selanjutnya masuk pada pin positif yang sesuai dengan kebutuhan, bisa menggunakan pin S3, CKS, NSB ataupun S5. Contohnya jika dalam kondisi sakit fisik berupa adanya benjolan di pergelangan tangan yang menyebabkan adanya keterbatasan aktivitas. Maka pin yang digunakan adalah S3. Dengan memvisualisasikan keadaan tubuh yang sehat sehat sehat, bayangkan secara detail aliran darah berjalan normal, jantung berdenyut normal, hingga keadaan benjolan yang sedikit demi sedikit mengempis, setelah itu bisa juga divisualisasikan sedang menjalani aktivitas yang normal tanpa adanya rasa sakit yang membatasi. Maka selanjutnya diakhiri dengan pin positif nyaman.

Durasi terapi kurang lebih selama 10 menit. Penjelasan Ahmad Jais mengenai durasi terapi bersifat fleksibel. Dilakukan kurang dari 10 menit juga sebenarnya bisa dan sudah bisa dirasakan efek positifnya. Karena pelaksanaannya sederhana dan tidak ada efek samping dalam terapi self healing MHT.

Langkah keenam adalah atur napas dengan menarik dan menghembuskan napas pelan sebanyak tiga kali.

Langkah ketujuh ucapkan syukur sembari membuka mata perlahan. Perubahan sekecil apapun menurut Ahmad Jais patut disyukuri, jika setelah proses terapi masih terasa sakit nyamun mulai terasa nyaman maka syukuri rasa nyaman yang ada, jangan fokus pada rasa sakit.

## 2.2. Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing

Berbekal dari hasil pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 11 November tahun 2019 dengan pandangan awal mengemukakan bahwa dalam prosedur self healing terkandung nilai sufistik, seminimalnya secara eksplisit mengenai nilai syukur yang dengan jelas tertulis pada langkah terakhir terapi. Maka dari itu peneliti ingin mengkaji dan menguraikan secara rinci jika ada nilai-nilai sufistik lainnya yang terkandung dalam prosedur terapi self healing.

Secara jelas instruktur Naan memaparkan mengenai definisi nilai sufistik yang merujuk pada pengertian secara harfiah kata nilai dan sufistik (Naan, 2020). Mengutip dalam kamus filsafat karya Loren Bagus, nilai yang dalam Bahasa Inggris disebut *value* memiliki arti berguna, mampu akan, berdaya, berlaku, kuat. Kata nilai juga memiliki beberapa pengertian etimologis. Pertama, harkat; kualitas suatu hal yang menjadikan hal itu dapat disukai, diinginkan, berguna atau dapat menjadi objek kepentingan. Kedua, keistimewaan; apa yang dihargai dinilai tinggi atau dihargai sebagai suatu kebaikan. Sedangkan kata sufistik merupakan sebuah kata yang berasal dari sufi yang diberi imbuhan -tik, yang berarti bersifat kesufian. Maka dengan itu Instruktur Naan berpendapat bahwa nilai sufistik ialah ajaran-ajaran atau petuah-petuah atau pernyataan-pernyataan yang berguna yang ada di masyarakat, memiliki kemiripan atau kesamaan dengan ajaran-ajaran, nasihat-nasihat dan perbuatan-perbuatan baik yang menjadi jalan hidup pejalan sufistik (Naan, 2020).

Ternyata hasil observasi di lapangan, dalam Pelatihan MHT angkatan ke-13 terasa bernuansa sufistik. Walaupun Pelatihan MHT dapat diikuti oleh semua orang berbagai bangsa, ras maupun agama, pada pelatihan angkatan ke-13 semua peserta beragama Islam. Ternyata memang benar adanya, sesuai dengan hasil wawancara dengan instruktur Pelatihan MHT angkatan ke-13, Rifki Rosyad, mengatakan bahwa memang sejak dari konsep awal terapi mind healing technique pun sangat sufistik. Berangkat dari hadis qudsi mengenai kekuatan pikiran itu sendiri, bahwa Allah sesuai dengan perasaan, pikiran juga sangkaan hamba-Nya. Disebutkan dalam hadis qudsi: "Telah menceritakan kepada kami Abul Yaman telah mengabarkan kepada kami Syu'aib telah menceritakan kepada kami Abu Zinad dari al-A'raj dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Allah berfirman: Aku bergantung pada prasangka hamba-Ku terhadap-Ku' (Rosyad, 2020)."

Selaras dengan itu, Ahmad Jais membenarkan mengenai hal tersebut. Ahmad Jais juga menyampaikan bahwa dalam merumuskan metode terapi tentunya ada pengaruh dari latar belakangnya yang merupakan seorang muslim juga peneliti di bidang religious studies. Terlihat pada saat Pelatihan MHT para instruktur dalam setiap kesempatannya selalu mengatakan kata, "bi iznillah" yang dalam Bahasa Indonesia berarti, "dengan izin Allah". Baik menurut instruktur maupun founder MHT, keduanya dengan tegas menyampaikan bahwa kesembuhan merupakan hak prerogatif Allah semata. Sesuai yang tercantum dalam Al-Qur'an disebutkan di Surah Asy-Syu'aro ayat 80, "dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku". Bahkan menurut instruktur Rifki Rosyad, hal ini menjadi konsep awal yang harus diperhatikan, karena jika dikaji lebih dalam hal tersebut dapat mengantarkan pada ketauhidan.

Maka lebih jauhnya peneliti menemukan beberapa nilai-nilai sufistik lainnya dalam prosedur terapi self healing. Secara berurutan peneliti akan menguraikan sebagai berikut.



Pada tahap awal terapi dalam prosedur tertulis, praktisi berada dalam posisi relaks - fokus - pasrah sembari menyadari keluhan. Pada tahap ini seseorang yang sedang melakukan terapi self healing diminta untuk menyadari keluhan, menyadari bahwa rasa sakit yang dialami itu nyata adanya, namun walau begitu tetap terikat dengan keadaan relaks - fokus - pasrah, maka bahwasannya diminta untuk tetap tenang (relaks) dibawah pukulan-pukulan takdir, yang mana itu merupakan arti dari sebuah kesabaran menurut salah satu sufi, al-Muhasibi. Sebagaimana yang diceritakan dalam kitab Al-Luma, salah satu ajaran sufi ialah bertahan terhadap cobaan dan musibah yang sedang menimpa. Kemudian memfokuskan diri bahwa terapi yang akan dilakukan adalah sebuah bentuk dari ikhtiar seorang mukmin kepada Allah. Sahl bin Abdullah al-Tutsary bahkan mendefinisikan seorang sufi ialah orang yang bersih dari kekeruhan, pikirannya penuh dengan memusatkannya kepada Allah serta memutuskannya dari manusia. Sedangkan dalam kondisi pasrah, Ahmad Jais menyatakan bahwa dalam kondisi pasrah berarti praktisi diminta untuk pasrahkan dan serahkan segala sesuatu hanya kepada Allah semata, tanpa adanya intervensi dari siapapun dan apapun. Jika dihubungkan dan diamati secara luas, dari semua pemaparan dalam tahap ini menjadi sebuah nilai tawakkal yang dilakukan seseorang dalam menyikapi permasalahannya, dalam kondisi ini berupa penyakit. Menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah tentunya dengan melakukan ikhtiar yang maksimal terlebih dahulu. Tercermin dari adanya sikap fokus dan pasrah.

Tahap selanjutnya praktisi diminta untuk berdoa, dalam pelatihan MHT angkatan ke-13 doa yang dianjurkan oleh instruktur yakni, "Yaa Allah Engkau adalah Maha Penyembuh, sembuhkanlah diriku sekarang dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan nyeri dan bekas". Dalam tahap ini juga mengandung unsur sufistik, sebagaimana yang dituliskan dalam kitab Al-Luma bahwa ajaran sufi lainnya yaitu berprasangka baik kepada Allah. Meyakini bahwa Allah adalah Dzat yang Maha Penyembuh, ketika praktisi sudah meyakini mengenai hal itu maka sesuai hadis qudsi yang disebutkan sebelumnya, bahwa Allah sesuai dengan prasangka hamba-Nya. Baik founder Ahmad Jais maupun Instruktur Rifki Rosyad dan instruktur Naan, berprinsip bahwa pikiran itu juga terkait dengan yang Allah ciptakan jadi sebenarnya Kebesaran dan Kekuasaan Allah adalah nomor satu dalam setiap aspek kehidupan.

Pada tahap berikutnya, yakni dalam afirmasi pin positif yang pertama yaitu RTD. Sebagaimana yang telah dipaparkan bahwa relaks ditujukan untuk anggota badan, tenang untuk pikiran dan damai untuk hati. Secara rinci instruktur Rifki Rosyad menjelaskan tentang kondisi yang diminta, yaitu pada saat pin tenang maka praktisi selain memvisualisasikan sesuatu yang menenangkan juga diminta untuk membuang segala pikiran negatif. Begitupula dengan pin damai, selain diminta untuk memvisualisasikan keadaan yang mendamaikan juga diminta untuk membuang dan mengikis segala penyakit hati seperti iri, dengki, dan sebagainya guna menciptakan kedamaian hati. Setelah dikonfirmasi melalui wawancara, konsep ini sama halnya dengan konsep metode yang dilakukan oleh para sufi dalam penyucian diri. Metode tersebut dipaparkan oleh Hamdani Bakran sebagai konsep takhalli, tahalli dan tajalli. Takhalli merupakan sikap pengosongan pencegahan, pelepasan atau pembebasan diri dari sikap-sikap tercela, yang mana sikap merupakan buah dari pikiran. Maka dengan begitu, pelepasan pikiran-pikiran negatif serta penyakit-penyakit hati juga sebagai upaya seseorang dalam menempuh jalan spiritual. Sebagai tambahan, Ahmad Jais menyatakan dalam tahap RTD bisa juga dengan memvisualisasikan adanya cahaya putih bening yang memancar. Mengacu pada hadis riwayat Bukhori Muslim,

"Ya Allah, ciptakanlah cahaya di hatiku, cahaya di lidahku, cahaya di pendengaranku, cahaya di penglihatanku, cahaya di sebelah kananku, cahaya di sebelah kiriku, cahaya dari depanku dan cahaya dari belakangku. Ciptakanlah cahaya dalam diriku, perbesarlah cahaya untukku, agungkanlah cahaya untukku, berilah cahaya untukku dan jadikanlah aku sebagai cahaya. Ya Allah, berilah cahaya kepadaku, ciptakan cahaya pada urat syarafku, cahaya dalam dagingku, cahaya di rambutku, dan cahaya di kulitku." (Muttaa'q alaih).

Tahap selanjutnya adalah afirmasi pin positif, bisa berupa CKS, S3, NSB ataupun S5. Sebagai tindak lanjut dari pin RTD, tahap ini juga merupakan tindak lanjut dari konsep takhalli yaitu masuk pada proses tahalli, yakni berhias. Tahalli yang dimaksud adalah memperindah dan membiasakan diri dengan sikap dan sifat yang baik. Dalam terapi self healing peneliti menemukan dua dari tiga proses dari metode penyucian jiwa yang dipaparkan oleh Hamdani Bakran. Ternyata proses ketiga yang merupakan tajalli yaitu proses tampaknya dan tersingkapnya nur ghoib Allah yang bersifat absolut dalam bentuk alam yang sifatnya terbatas serta masuknya cahaya batiniah kedalam hati, ada dalam terapi MHT lain yang bernama BEN). Ahmad Jais menyebutkan bahwa dalam terapi BEN pembersihan jiwa sampai terhubung pada cahaya atau nur.

Selanjutnya pada dua tahap terakhir yaitu kembali mengatur ritme napas secara perlahan guna mengantarkan pada nilai keridaan, yang mana setelah terapi akan diselsaikan, kondisi tubuh, pikiran juga hati dalam kondisi yang siap untuk kemudian menerima segala pemberian Allah, menerima segala ketetapan Allah karena manusia diminta untuk berikhtiar dan bertawakal maka selanjutnya mengenai hasil itu hanya kewenangan dan Kuasa Allah.

Terapi self healing pada tahap terakhir ditutup dengan membuka mata dan mengucapkan syukur. Karena setiap perubahan sekecil apapun patut disyukuri. Dengan bersyukur, Allah akan menambah nikmatnya seperti yang teruang dalam Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7 yang artinya, "dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih'".

Setelah diuraikan satu-persatu dan diamati secara keseluruhan, penulis mendapat kecocokan dengan pendapat Solihin dalam buku Terapi Sufistik menyatakan bahwa objek penyembuhan melalui pendekatan sufistik merupakan manusia secara utuh baik yang berkaitan dengan fisik, mental, spiritual maupun moral. Dalam terapi self healing objek penyembuhannya juga dapat ditujukan pada segala aspek manusia. Fisik dengan adanya pin RTD dan penambahan pin lainnya.

Dalam rangkaian observasi lainnya yang dilakukan pada tanggal 11 bulan Februari tahun 2020, peneliti juga menemukan sebuah metode yang dengan jelas menggunakan pendekatan sufistik. Spesifiknya, terapi self healing dengan menggunakan metode istigfar yang pada saat itu disampaikan oleh Instruktur Naan. Metode ini dipandang sebagai salah satu upaya dalam menyucikan diri dari dosa, sedangkan dosa yang dimaksud ialah berupa penyakit fisik, mental ataupun spiritual. Secara garis besar prosedur yang digunakan sama seperti self healing yang disampaikan pada Pelatihan MHT angkatan ke-13. Namun sebagai tambahan, untuk melakukan terapi self healing dengan menggunakan metode istigfar ini dianjurkan dalam kondisi memiliki wudhu

No	Langkah-langkah
1.	Usahakan dalam kondisi berwudhu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menutup mata</li> <li>• Posisi tubuh relaks</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarik napas dalam melalui hidung, keluarkan pelan melalui tiupan mulut</li> </ul> Ulangi tiga kali
3.	Niat dan berdoa
4.	Relaks – Fokus pada niat – Pasrah
5.	Positif pin RTD diubah secara langsung menjadi visualisasi cahaya putih bening, visualisasikan bersihkan diri dari dosa
6.	Energi istigfar dengan empat lapisan jiwa manusia Contoh: bara api vs air atau air kopi yang pekat dengan tetesan air bening <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nafs amarah</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebuah permukaan; tempat dosa menempel pada jiwa manusia</li> </ol> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nafs al lawwamah</i> 2. Yang menyesali perbuatannya. Jika dengan visualisasi air kopi pekat dengan tetesan air bening prosentasenya ada pada nilai 50%</li> <li>• <i>Nafs al mulhimah</i> 3. Hadirnya cahaya Illahiah, pikiran terhubung dengan merasakan kehadiran Tuhan (tentang suasana dan cahaya Tuhan). Salah satunya berupa ilham atau cahaya pengetahuan</li> <li>• <i>Nafs muthmainnah</i> 4. Bersimpuh di hadapan Tuhan dan benar-benar merasakan kebahagiaan</li> </ul>
7.	Atur napas dengan tarik lalu keluarkan napas pelan 3 kali Visualisasikan dan rasakan menarik energi positif dari alam, ada doa dalam setiap tarikan dan hembusan napas
8.	Buka mata perlahan sembari mengucapkan syukur

Tabel 2. Prosedur Terapi Self Healing Dengan Menggunakan Metode Istigfar

Walaupun prosedur diatas masih dalam tahap rancangan dan pengembangan, namun setelah dikonfirmasi kepada founder MHT ternyata memang tidak menutup kemungkinan bahwa terapi self healing menggunakan metode istigfar dan pendekatan sufistik lainnya akan terus dikembangkan secara lebih lanjut sebagaimana terapi BEN yang telah menjadi bahan ajar pada Pelatihan MHT di level selanjutnya.

### 3. Simpulan

Dapat disebutkan bahwa prosedur self healing pada Pelatihan Mind Healing Tcehnique angkatan ke-13 di Kota Bandung terdiri dari tujuh langkah atau tahapan. Pertama, memposisikan tubuh pada posisi yang nyaman, dianjurkan sembari menutup mata. Kedua mengatur ritme napas, dengan tarikan dan hembusan napas secara perlahan yang diulangi sebanyak tiga kali sembari menyadari keluhan. Ketiga kondisikan agar mencapai kondisi relaks – fokus – pasrah. Keempat berdoa. Kelima afirmasi pin positif dengan menggunakan pin awal RTD. Keenam atur napas kembali sesuaikan ritme napas dengan menarik dan menghembuskan napas perlahan. Terakhir membuka mata sembari ucapkan syukur. Dalam perjalanannya, bahkan peneliti menemukan informasi baru yang muncul, yaitu adanya terapi self healing dengan metode istigfar.

Selanjutnya hasil penelitian menyatakan adanya nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur self healing. Mulai dari konsep yang diusung, ternyata berangkat dari konsep sufistik yang mengacu pada salah satu hadis qudsi, “Aku bergantung pada prasangka hamba-Ku terhadap-Ku”. Selanjutnya ada nilai sabar, nilai pasrah, nilai tawakkal, konsep takhalli dan tahalli, nilai rida dan nilai syukur. Serta dalam perjalanan penelitian menemukan terapi self healing menggunakan metode istigfar yang memuat nilai tobat.

### Referensi

- Afifah, Si. (2019). *Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres*. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/26548>
- Amaliatul, L. (2016). *Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrom (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*. Banten.
- Ardianty, B. and S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 143. Retrieved from <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1227>
- As-Sarraj, A. N. (2002). *Al-Luma Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Center, M. (2019). Materi Pelatihan Mind Healing Technique: Mind Programming for Health. *Pelatihan Mind Healing Technique: Mind Programming for Health Angkatan Ke-13 Tahun 2019*, 18.

- Hassan, F. (1981). *Kamus Istilah Psikologi*'.
- Husnaini, R. (2016). *Hati, Diri Dan Jiwa (Ruh)*. *JAQFI: Jurnal Aqidah Filsafat Islam*, 1.
- Jais, A. (2020). *wawancara dengan Ahmad Jais*. Bandung.
- MHT Center. (2020). *Mind Programming Berbasis Human Consciousness*. *Seminar Dan Workshop Psikoterapi Nasional : Mind Programming Berbasis Human Consciousness Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental*.
- Naan. (2020). *wawancara daring dengan Instruktur Naan*.
- Net TV. (2014). *IMS Talk Show : Reza Gunawan Self Healing*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=R6Tn1LDhruE&t=753s>
- O'riordan. (2002). *Seni Penyembuhan Alami*. Bekasi: PT. Gugus Press.
- Pusat Bahasa. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Retrieved February 15, 2020, from <https://kbbi.web.id/diri>
- Rosyad, R. (2020). *wawancara daring dengan Instruktur Rifki Rosyad*.
- Solihin, M. (2004). *Terapi Sufistik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Tasawuf Underground. (n.d.).