



SUFI HEALING DAN NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING: STUDI TERAPI PADA GRIYA SEHAT SYAFAAT (GRISS) 99 SEMARANG

Mamluatur Rahmah

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
mamluaturrahmah94@gmail.com

ABSTRACT

*This study is about Sufi healing, which focuses on behaviors related to Sufi healing in the prevention of diseases, both physically and non-physically caused by various problems faced by humans. According to the Sufi perspective, the problem is rooted in the heart. Therefore, healing is emphasized in the health of the heart, through *takhallī*, *taḥallī* and *tajallī* with training (*riyāḍah*) and earnest (*mujāhadah*) by the murshid or therapist. In this process, therapists use Neuro Linguistic Programming (NLP) as a technique to facilitate the incorporation of Sufi values. This type of research is qualitative. The method of analysis uses descriptive-qualitative. data sourced from GRISS 99 Semarang. The results of this study are the application of the NLP technique as a Sufi healing technique that aims to purify the soul, through *takhallī*, *taḥallī* and *tajallī*, as the key to meaningfulness of life.*

Keywords: *Sufi healing, Riyāḍah & Mujāhadah, Sufistic Values, NLP.*

ABSTRAK

Kajian ini membahas tentang Sufi Healing yang menitikberatkan pada perilaku yang berkaitan dengan penyembuhan Sufi dalam pencegahan berbagai penyakit, baik secara fisik maupun non fisik yang disebabkan oleh berbagai masalah yang dihadapi manusia. Menurut perspektif sufi, masalahnya berakar di hati. Oleh karena itu, penyembuhan ditekankan pada kesehatan hati, melalui *takhallī*, *taḥallī* dan *tajallī* dengan pelatihan (*riyāḍah*) dan kesungguhan (*mujāhadah*) oleh mursyid atau terapis. Dalam proses ini, terapis menggunakan Neuro Linguistic Programming (NLP) sebagai teknik untuk memfasilitasi penggabungan nilai-nilai sufi. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Metode analisis menggunakan deskriptif kualitatif. data bersumber dari GRISS 99 Semarang. Hasil dari penelitian ini adalah penerapan teknik NLP sebagai teknik penyembuhan sufi yang bertujuan untuk memurnikan jiwa, melalui *takhallī*, *taḥallī* dan *tajallī*, sebagai kunci kebermaknaan hidup.

Kata Kunci: Kesembuhan Sufi, *Riyāḍah & Mujāhadah*, Nilai-Nilai Sufistik, NLP.

PENDAHULUAN

Dewasa ini terdapat fenomena menarik dalam dunia kesehatan. Berbagai sistem pengobatan muncul sebagai alternatif model penyembuhan, seakan mencoba menandingi kehebatan dan kecepatan dunia kedokteran yang semakin canggih dan mahal. Pengobatan alternatif dengan aneka metode begitu giat menawarkan diri, baik melalui model cetak, elektronik, maupun berbagai *road show* yang menakjubkan. Ada yang menyebut dirinya sebagai spesialis pengobatan herbal, pengobatan *holistik*, pengobatan spiritual, dan ada pula yang menyebut istilah *Sufi Healing*. (M. Amin Syukur 2012, 3). Fenomena yang paling menarik dan semakin mendapat pengakuan dari masyarakat adalah penyembuhan sufi yang sebenarnya sudah tercipta sejak 1.400 tahun yang lalu. Penyeambuhan sufi atau yang dikenal dengan istilah *sufi healing* berarti penyembuhan dengan menerapkan metode-metode yang digunakan oleh para sufi. Sejatinya penyembuhan sufi berfungsi sebagai terapi bagi persoalan yang dihadapi oleh manusia dengan tujuan mengembalikan manusia kepada fitrahnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam perspektif ahli sufi, persoalan yang dihadapi oleh manusia berakar dari hati. Hujat al-Islam Imam al-Ghazali menyatakan bahwa hati merupakan inti dari manusia, karena hati yang dilihat dan yang bertanggungjawab di hadapan Allah. Hati menjadi pusat dan hakekat manusia. Sehingga dapat dikatakan bahwa hati merupakan asal mula dari segala aktifitas manusia. Diriwayatkan dalam H.R Bukhari Muslim, bahwa hati yang sehat menjadikan aktifitas perilaku manusia menjadi sehat pula, dan sebaliknya jika hati yang sakit maka akan menyebabkan individu yang memilikinya menjadi sakit. (H.R Bukhori Muslim).

Hati merupakan substansi diri manusia. Manusia sehat dan sakit bagi kaum sufi lebih ditentukan oleh batin, bermasalah atau tidak bermasalah lebih bersifat batin pula. Oleh karena itu, *sufi healing* lebih ditekankan pada kesehatan hati agar hati dapat berfungsi secara optimal sehingga darinya lahir berbagai pengetahuan (*ma'rifat*) dan tersingkap berbagai rahasia. Melalui *ma'rifah* dan terbukanya rahasia ilahiyah maka seorang dapat memaknai setiap persoalan yang dihadapinya sebagai hadiah dari Allah dan bukan sebagai ujian apalagi siksaan dari Allah SWT. Kesadaran semacam ini hanya akan diperoleh melalui *takhallī*, *taḥallī* dan *tajallī* yang dilakukan *salik* melalui pelatihan (*riyāḍah*) dengan sungguh sungguh (*mujāhadah*) dengan bimbingan dan arahan dari mursyid. *Takhallī* bertujuan untuk menghilangkan tirai atau hijab penghalang yang menghalangi hati untuk mendapatkan pengetahuan tentang kebaikan yang ada pada persoalan yang berasal dari Dzat yang Maha pengasih dan penyayang. Bagi ahli sufi, kebenaran tidak pernah terhalangi oleh apapun, hanya saja manusialah yang terhalang untuk mengatahuinya. (Al-Ghazali Ihya 1968, 59). *Taḥallī* bertujuan untuk membiasakan diri agar individu memiliki sensitifitas terhadap pelaksanaan hal-hal yang terpuji, sehingga kecenderungan tabiat yang dimilikinya lebih sensitif dalam menerima sinyal-sinyal positif (*waridat haqq*) dengan cara keluar dari sifat sifat kemanusiaan (*basyariyat*) yang bertentangan dengan sifat pengabdian kepada Allah (ubudiyah) sehingga dapat menjadi dekat dengan Allah. *Tajallī* merupakan skill seorang *salik* yang telah berlatih dan terbiasa untuk memmanifestasikan asma' dan sifat Allah yang harus dimiliki oleh *salik* dan dijadikan sebagai karakter mereka. Dengan kata lain, pada tahap *tajallī* ini seorang sufi

memiliki kemampuan untuk berakhlak sebagaimana akhlak Allah (*al-takhaluq bi akhlaqillah*). (M. Jamil 2004, 39). Dalam proses melakukan *takhalli*, *taḥalli* dan *tajalli* seorang salik membutuhkan pembimbing dan teman. Pembimbing (mursyid) berfungsi sebagai penunjuk, pengarah dan pengendali sekaligus memberikan peningkatan spiritulaitas salik yang menjadi muridnya. Sedangkan teman berfungsi sebagai penyemangat, penyerta, penolong dan bahkan kadang menjadi pengontrol dan pembanding dalam mengukur kemajuan seorang murid dalam menjalankan suluk. Oleh karena itu, para salik biasanya hidup dalam padepokan, pondok atau *khanqah* agar dalam menjalani proses kesufiannya secara lebih mudah. Dengan demikian proses tersebut tentunya sangat efektif dalam membantu penyembuhan sufi.

Menurut Amir an-Najr penyembuhan dengan metode sufistik bukan sekedar teori, namun lebih bersifat praktis. Semua perilaku sufistik dengan berbagai caranya, dapat menentramkan jiwa-jiwa yang lemah dan depresi. (Amir an-Najr, 1). Pengalaman unik pernah dialami oleh R.N.L O'riordian, ia menjelaskan tentang perjumpaannya dengan tasawuf ketika ia sedang mengalami depresi berat akibat kehancuran dalam keluarganya. Berkat bimbingan seorang sufi bernama Hazrat Slaheddin Ali Nader Shah Anha, ia berhasil keluar dari permasalahannya. (O'riordan 1999, 19-23). Dengan demikian, penyembuhan sufi atau *sufi healing* dapat dikatakan sebagai penyembuhan cara Islami yang dipraktikkan oleh para sufi ratusan tahun lalu. Prinsip dasar penyembuhan ini adalah bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah Yang Maha penyembuh, sedangkan para sufi sebagai terapis hanya bertindak sebagai perantara. (An-Najr, 2004, 195). Seperti halnya yang diterapkan oleh sebuah pengobatan Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang yang menggunakan penyembuhan sufi sebagai metode untuk menyembuhkan penyakit yang bersandar pada ajaran tasawuf, yang bertujuan untuk mengembalikan manusia kepada fitrahnya. Dalam hal ini *sufi healing* sebagai cara untuk pembebasan krisis spiritual, mengajak manusia mengenal dirinya sendiri, dan untuk lebih mengenal Tuhan. GRISS 99 merupakan sebuah tempat pengobatan yang didirikan oleh seorang sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Visi GRISS 99 tidak lain adalah sebagai griya perawatan berdasarkan prinsip Alamiah, Ilahiah, dan Ilmiah. Menggunakan *Thibbun Nabawi* sebagai solusi utama dalam pemeliharaan kesehatan, pencegahan, dan penyembuhan penyakit. (Mustamir 2018). Kebutamaan pengobatan di GRISS 99 adalah pasien mampu menyadari, dengan sepenuh mungkin, hakikat dan tingkat ketidakseimbangannya yang sangat mempengaruhi munculnya penyakit dalam tubuhnya. Kemudian, memulihkan keseimbangan pasien tersebut, untuk menyadari bahwa adanya tendensi bawaan organisme untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Penyembuhan akan dilakukan oleh sistem jiwa/tubuh sendiri, terapis hanya memperkuat tubuh, mendorong pasien, untuk mengembangkan kepercayaan diri dan suatu sikap mental yang positif, dan dapat menciptakan lingkungan kondusif bagi penyembuhan. (Mustamir 2018). Dalam hal ini teknik terapi yang sangat relevan adalah dengan memadukan antara pendekatan medis dan tasawuf. Yakni lebih memilih menggunakan teknik *Neuro Linguistic Programming* (NLP) pada terapi untuk memasukkan nilai-nilai sufistik. NLP merupakan ilmu yang mempelajari struktur perilaku manusia, mempelajari bagaimana bahasa mampu mempengaruhi paradigma, cara berpikir, dan perilaku sehari-hari.

Kajian yang dibahas dalam penelitian ini akan difokuskan pada penerapan NLP sebagai teknik *sufi healing* di GRISS 99 Semarang. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kajian pustakan yang berkaitan dengan tema tersebut. Meskipun ada beberapa penelitian yang telah mengkaji tentang NLP, tetapi belum ditemui penelitian tesis tentang "*Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming*", untuk mengetahui secara luas tentang tema tersebut, peneliti berusaha mengumpulkan karya-karya yang relevan, baik berupa buku, artikel, jurnal, disertasi, maupun karya ilmiah lainnya. Diantaranya yaitu: Artikel terbitan International Multidisciplinary Journal, Volume 3, Nomor 2, Mei 2015 berjudul *Implementing Neuro Linguistic Programming (NLP) In Changing Students' Behavior: Research Done At Islamic Universities In Aceh* karya Salami. Artikel ini menjelaskan tentang implementasi praktik *Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam mengubah perilaku mahasiswa. Dalam penelitian ini perilaku yang diteliti adalah perilaku menyontek mahasiswa selama ujian akhir. Adapun hasilnya sebagai berikut: pertama, di Universitas Muhammadiyah Banda Aceh, implementasi NLP dengan teknik membangun rasa kepercayaan (*rapport*) pada mahasiswa. Kedua, di STAIN Malikussaleh Lhoksemawe, implementasi NLP dengan teknik menyamakan lalu membimbing (*Pacing Leading*). Ketiga, di UIN Ar-Raniry, implementasi NLP dengan teknik kesetaraan kompleks (*Milton Model*). (Salami 2015).

Dalam penelitian ini tidak secara spesifik dan fokus membahas *sufi healing* dan *Neuro Linguistic Programming (NLP)*, hal ini terlihat dari pembahasannya yang singkat. Namun artikel ini dapat diambil kesimpulan bahwa metode *Neuro Linguistic Programming (NLP)* sangat efektif untuk mengubah pikiran subjek yang dapat mempengaruhi perilaku. Artikel terbitan Jurnal Fakultas Psikologi Volume 5, Nomor 2, Desember 2009 berjudul *Aplikasi Psikoterapi Neuro Linguistic Programming (NLP) dengan Intensifikasi Modalitas Positif Individu Berupa Perilaku Beibadah Terhadap Penyembuhan Gangguan Trauma* karya Bahril Hidayat. Sebagaimana artikel sebelumnya, artikel ini juga tidak secara spesifik dan fokus menjelaskan *sufi healing* dan *Neuro Linguistic Programming (NLP)*. Dalam artikel ini, Bahril Hidayat menunjukkan bahwa peran pengalaman ibadah dalam menyembuhkan abnormalitas dengan teknik NLP, khususnya teknik *Anchoring* bersamaan dengan mengaktivasi pengalaman beribadah individu. Sistem representasi individu yang menjadi peran perseptual dan masuk ke dalam bawah sadar mempengaruhi perilaku individu. Hal ini lah yang menentukan normalitas individu menurut perspektif *Neuro Linguistic Programming (NLP)*. Sementara itu, pengalaman beribadah tersebut difungsikan sebagai *modalitas* positif untuk mencapai *state* positif yang dibutuhkan dalam proses terapi NLP. (Bahril Hidayat, 2009). Perbedaan dengan artikel sebelumnya adalah pada lebih mendalamnya analisis tentang penerapan *Neuro Linguistic Programming (NLP)* terutama terhadap perilaku ibadah. Hasilnya menyimpulkan bahwa proses kesinambungan antara pendekatan terapeutik NLP dan keagamaan tersebut membuktikan adanya kesembuhan pada individu secara signifikan dalam sesi terapan dan waktu yang relatif cepat terhadap gangguan trauma. Penelitian yang dibukukan oleh David Wattimena dan Priatno H. Martoekoesomo (2011) berjudul "*Spiritual Happiness (7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf)*". (David Watiimena & Priatno H. Martokoesomo 2016, 322-325). Hasil penelitian tersebut menjelaskan secara komprehensif tentang 7 kunci dari *Effortless Success* untuk mencapai

kesuksesan dan kebahagiaan. 7 kunci tersebut adalah kekuatan diri, kekuatan diri yang bermakna, keyakinan yang kuat, tim kekuatan di dalam diri, pola pikir yang Woptimis, niat dan doa tujuan di pikiran bawah sadar, dan kebahagiaan spiritual dengan metode NLP dan ajaran Tasawuf. Dalam penelitian ini ajaran tasawuf yang ditekankan adalah rasa bersyukur atas nikmat dari Allah SWT. Mempunyai rasa bersyukur kepada Allah adalah sesuatu yang fundamental untuk kebahagiaan yang langgeng. Kesimpulannya adalah bahwa untuk mencapai sebuah kesuksesan dan kebahagiaan manusia harus mampu mengasah potensi yang telah diberikan Allah SWT dengan metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP), dan Tasawuf. (David Watiimena & Priatno H. Martokoesomo 326).

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan linguistik. Pendekatan linguistik adalah pendekatan yang fokus utamanya adalah struktur bahasa, sedangkan tujuan dan objek utamanya adalah bagaimana orang menggunakan bahasa untuk berkomunikasi. Dalam hal ini bahasa digunakan sebagai pengungkap afeksi atau emosi. (J.M.W Verhar 1996, 13). Penelitian ini melingkupi peran *Neuro Linguistic Programming* sebagai teknik dalam metode *sufi healing*. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) merupakan bentuk praktik psikologi yang digunakan sebagai pendekatan pemberdayaan kemampuan kekuatan pikiran manusia melalui pendekatan linguistik dengan seperangkat teknik-teknik yang praktis sangat efektif dan maksimal yang dapat diaplikasikan secara nyata dalam berbagai bidang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dengan ketentuan peneliti sebagai instrumen kunci dan temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau hitungan lainnya. Dilihat dari lokasi dimana seorang peneliti melakukan penelitian terbagi menjadi tiga, yaitu penelitian perpustakaan (*library research*), penelitian lapangan (*field research*), dan penelitian laboratorium (*laboratory research*). Penelitian ini tergolong penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini menggunakan pendekatan linguistik. Pendekatan linguistik adalah pendekatan yang fokus utamanya adalah struktur bahasa, sedangkan tujuan dan objek utamanya adalah bagaimana orang menggunakan bahasa untuk berkomunikasi. Penelitian ini melingkupi peran *Neuro Linguistic Programming* sebagai teknik dalam metode *sufi healing*. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) merupakan bentuk praktik psikologi yang digunakan sebagai pendekatan pemberdayaan kemampuan kekuatan pikiran manusia melalui pendekatan linguistik dengan seperangkat teknik-teknik yang praktis sangat efektif dan maksimal yang dapat diaplikasikan secara nyata dalam berbagai bidang.

Sumber primer adalah data yang diambil dari sumber asli yang berkaitan dengan penelitian. Data primer penelitian ini bersumber dari dr. Mustamir dan klien Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang. Sumber sekunder merupakan sumber-sumber lain yang berkaitan dengan objek pembahasan. Sumber sekunder penelitian ini adalah karya-karya ilmiah yang pernah mengkaji tentang Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang, serta karya

ilmiah lainnya yang berkaitan dengan sufi healing dan *Neuro Linguistic Programming*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari jenis data dan fungsi data penelitian. Proses pengumpulan data penelitian ini, penulis menggunakan wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi.

Untuk membuat analisis data, penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analistik yang di dalamnya terkandung dua proses. Tahap pertama dilakukan ketika pengumpulan data. Dalam tahap ini, penulis menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi untuk dipetakan dan dikelompokkan sesuai permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dari tahap pertama ini yang nantinya akan dianalisis menggunakan teori pada tahap kedua. Sedangkan tahap kedua pada penelitian ini dilakukan setelah data teristematika dengan baik sehingga data dalam proses wawancara siap dianalisis menggunakan dua teori yaitu sufi healing dan *Neuro Linguistic Programming*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Umum Tentang *Sufi Healing* Dan *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

Sufi Healing terbentuk dari dua kata yaitu Sufi dan *Healing*. Kata sufi diartikan sebagai seorang atau lebih yang berupaya atau mengupayakan orang lain untuk berhubungan langsung dengan Tuhan. Sedangkan *healing*, berasal dari *heal*. Dalam bahasa Inggris kata *heal* mempunyai beberapa pengertian. Pertama, membuat utuh atau sempurna; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit; kedua, menuju suatu akhir atau konklusi. Misalnya konflik-konflik antar perorangan, kelompok, dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan dari konflik terdahulu; rekonsiliasi; ketiga, bebas dari sifat-sifat buruk; membersihkan; memurnikan; keempat, akibat suatu obat. (R.NL. O'riordan 2002, 41).

Sufi healing adalah model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang dilakukan dengan mengambil praktik-praktik dan nilai-nilai tasawuf sebagai sarana pengobatan atau pencegahan. (Omar Ali-Shah 2002, 17). Terapi ini sebenarnya telah cukup lama dikenal masyarakat, yakni sejak Islam dan sufisme berkembang. Namun, belakangan rujukan ilmiah mengenai sistem pengobatan ini baru ditemukan para ahli dengan mengkategorikannya ke dalam ranah psikologi, yaitu psikologi transpersonal, dimana kesadaran menjadi salah satu kajian. Dalam ilmu kedokteran juga dikenal dengan istilah *psikoneuroimunologi*, yang menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara pikiran dengan tubuh. (M. Amin Syukur, 71). Hal inilah yang menyebabkan asal-muasal munculnya penyakit terletak dalam pikiran. (Shaykh Hakim Moinuddin Chishti 1985, 16).

James Allen dalam bukunya *As A Man Thinketh* mengungkapkan bahwa pikiran yang sakit, akan mewujudkan tubuh yang sakit. Orang yang hidup dihindangi rasa takut akan penyakit, maka yang demikian itu akan mendapatkan penyakit. Rasa cemas dengan menjalar keseluruh tubuh dan membuatnya rentan terjangkitnya penyakit. Sementara, pikiran kotor, meskipun tidak diwujudkan secara fisik, akan segera menghancurkan sistem saraf. (James Allen, 2008, 5). Oleh karena itu, obat-obatannya adalah obat kesadaran, dan cara mereka mengobati penyakit menusuk materi tubuh dan masuk lebih dalam, ke dalam inti pikiran. (Depak Chopra 1989, 3).

Bagi kaum sufi, penyembuhan merupakan salah satu pengejawentahan diri dalam rangka melaksanakan *rahmatan lil 'ālamīn*. Dalam menyalurkan daya penyembuhan mereka tidak terikat oleh sistem atau metodologi yang sama. Karena masalah teknis mereka dapatkan lewat pengalaman unik mereka masing-masing di dalam proses penemuan diri. Bahkan sering terjadi di luar rencana dan kesengajaan mereka. (Sulaiman 2015, 4). Menurut perspektif kaum sufi, bahwa *sufi healing* telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-bidāyah*, yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhallī*, *taḥallī*, *tajallī*. Kemudian *riyāḍah* dan *mujāhadah*, melalui *maqāmāt* dan *aḥwāl*). Lalu sampailah pada *nihāyah*. Para sufi menyebutnya *nihāyah* ini sebagai *maqām* terakhir, yaitu *wuṣul*, *iḥsān*, atau *fanā'*. Orang yang telah sampai pada manzilah ini dinamakan ahl *al-'irfān*. Namun bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan *healing* sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara zikir, ṣalat, membaca ṣalawat, dan mendengarkan musik. (Syukur, 72).

Cara-cara tersebut sangat berpengaruh untuk menunjang penyembuhan penyakit. Dengan ketentuan proses penyembuhan dilakukan dengan bimbingan seorang terapis. Beberapa latihan yang digunakan dalam *Sufi healing* diarahkan untuk memperoleh medan energi yang stabil, seimbang dan menyatu dalam segala level, sehingga membantu mencapai keseimbangan tubuh. Dasar penyembuhan terletak dalam sumber kehidupan yang berada di hati dan dalam koneksi spiritual. (O'riordan, 50-51).

Peranan dari pandangan kaum sufi, akhlak dan sifat seseorang sebenarnya bergantung pada jenis jiwa yang berkuasa atas dirinya. Jika yang berkuasa dalam tubuhnya adalah nafsu-nafsu hewani, maka perilaku yang akan terwujud adalah perilaku hewani pula. Sebaliknya, jika yang berkuasa adalah nafsu insani, maka perilaku yang akan terwujud adalah insani pula. Untuk menjawab problem psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup yang bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup dengan sehat baik secara fisik maupun batin. Dengan hidup bahagia maka konflik batin tidak akan pernah didapatkan. Hal ini dikarenakan kebahagiaan yang tercipta akan membuang secara keseluruhan pikiran-pikiran yang bersifat batin. (Waslah 2017).

Hubungan antara Pikiran dan Fisik dalam tinjauan psikoneuroimunologi

Secara bahasa psikoneuroimunologi merupakan gabungan dari empat kata, yaitu kata psiko (jiwa), neuro (syaraf), dan immuno (kekebalan), logi (ilmu). Dengan demikian psikoneuroimunologi dapat diartikan sebagai salah satu cabang ilmu kesehatan yang mempelajari sistem kekebalan tubuh baik dari perspektif ilmu jiwa maupun ilmu syaraf. (GRAMIK 2005, 3). Psikoneuroimunologi ini mempelajari hubungan proses psikososial dan aktifitas syaraf, kelenjar, dan kekebalan tubuh. Sistem ini membentuk sistem umpan balik. Syaraf dan sistem endoktrin mengirimkan sinyal-sinyal dalam bentuk neurotransmitter dan hormon yang meningkatkan atau sebaliknya mengurangi sistem kekebalan tubuh. Selanjutnya dalam bentuk sel kekebalan tubuh yang menghasilkan kimiawi tertentu yang memberikan informasi pada otak. Secara sistemik, otak berfungsi sebagai pengendali dan pusat kontrol dari sistem kekebalan yang dimiliki oleh tubuh manusia. Jika kekebalan tubuh menurun dan berkurang, maka individu tersebut akan rentan terhadap penyakit. Dan begitu pula

sebaliknya, jika kekebalan tubuh meningkat, maka individu akan kebal dan sulit terserang penyakit. (GRAMIK, 4).

Pada dasarnya orang yang sedang stress pertama kali yang diserang bukanlah aspek jasmani, melainkan lebih pada aspek psikologis. Akan tetapi, bila sistem imunitas yang ada dalam tubuh tidak kuat, maka orang yang dalam keadaan stress akan menderita sakit secara jasmani. Dalam kajian ilmu kedokteran baik stress maupun rasa sakit keduanya akan menurunkan sistem kekebalan tubuh. Kiecolt Glaser dan Glaser dalam bukunya menyimpulkan bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial dalam hidupnya, seperti dukungan dari keluarga, masyarakat dan temannya, hidupnya cenderung memiliki tingkat kekebalan tubuh yang lebih tinggi daripada orang-orang yang tidak dapat mendapat dukungan dari lingkungannya. Dengan demikian, kondisi psikologis seseorang secara langsung sangat dipengaruhi oleh jiwa (*mind*) dan tubuh (*body*). (P. Satiadarma Monty 2002, 153-154). Dari sini pula dapat diketahui bahwa ketika sebelum dioperasi pasien merasa cemas dan takut hasilnya cenderung kacau, pendarahan, infeksi, komplikasi dan lama sembuhnya. Sebaliknya, pasien yang tenang pada saat menghadapi operasi hasilnya jauh lebih baik. (Wijayakusuma Hembing dkk, 2003, 19).

Perilaku Sufistik dan Imunitas

Pikiran manusia sangat berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang, sebab dalam pandangan *neuroscience* pikiran manusia akan secara langsung mempengaruhi pusat emosi dan pusat emosi akan mempengaruhi sistem hormonal fisik yang berpengaruh pada kecenderungan untuk sehat dan berperilaku sehat dan seterusnya akan menyebabkan fisik yang sehat pula. Secara psikologis orang yang menjalankan tasawuf secara utuh dapat meningkatkan imunitas tubuh. Sebab, seorang sufi hanya berkesadaran baha hidup adalah sesuatu yang indah dan mengasikkan, serta harus dijalani dengan emosi positif yang dibangun atas fondasi cinta kepada Allah dan segala ciptaanNya. (Abdul Muhaya 2006, 68).

Orang yang melakukan dan mengamalkan ajaran tasawuf memiliki kondisi mental yang sehat serta rileks dalam mengarungi kehidupan. Sebab, kehidupan dunia bagi sufi merupakan taman tempat untuk menyemai cinta kepada Allah. Cinta tersebut harus dibangun dari berprasangka baik, menerima, pasrah, menyerah dan rela atas apa saja yang telah diberikan oleh Allah kepada hambanNya. Dalam kondisi yang demikian pikiran mereka terhindar dari stresor yang membahayakan sistem kekebalan tubuh yang tinggi, sehingga tidak mudah terserang oleh penyakit. (Muhaya, 79).

Dalam hal ini antara perilaku tasawuf dengan imunitas (daya kekebalan) tubuh manusia sangat berkaitan. Perilaku dan cara fakir sufistik, seperti *tawakkal*, *taslim*, *rida* dan lain sebagainya dapat meningkatkan imunitas tubuh, karena kesehatan tubuh sangat ditentukan oleh keseimbangan produksi hormon dan kelenjar dalam tubuh. Produksi tersebut ternyata sangat berkaitan erat dengan kondisi mental. Jika orang memiliki pikiran dan perilaku yang sehat, maka produksi hormon dan kelenjar dalam tubuh akan seimbang dan harmonis, sehingga imunitas orang tersebut menjadi meningkat. (Muhaya, 11). Hal ini menunjukkan bahwa antara imunitas dengan perilaku tasawuf sangat berkaitan erat terhadap

serangan penyakit, sebab ajaran taasawuf selalu bertujuan untuk menciptakan cara berpikir yang positif dan berperilaku yang sehat. (Muhaya, 12).

Dalam perspektif psikoneuroimunologi hubungan antara perilaku sufistik dan kesehatan jiwa merupakan hubungan sebab dan akibat. Dengan kata lain, kondisi mental seseorang akan menentukan kesehatan jasmaninya. Hal ini dibuktikan bahwa kebanyakan pasien yang mengeluh sakit lebih disebabkan oleh kondisi mental mereka yang sakit. Selain itu, sakit biasanya disebabkan oleh terganggunya fungsi dan sistem tubuh yang banyak dipengaruhi oleh hormon dan kelenjar tubuh. Pusat kendali produksi hormon dan kelenjar berada pada *master gland* yang letaknya sangat dekat dengan pusat kesadaran manusia. Sehingga pikiran dapat mempengaruhi dan bahkan menentukan produksi hormon dan kelenjar tersebut. Selain itu, pengalaman mistik yang diperoleh orang sufi pada saat melakukan perilaku sufistik memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam membentuk cara pandang seseorang dalam kehidupan ini. Sehingga secara mental, mereka akan menjadi orang yang memiliki mental yang kuat. (Muhaya, 85).

Metode Sufi Healing

Riyāḍah, artinya latihan rohani untuk menyucikan jiwa dengan memerangi keinginan-keinginan tubuh. Tujuan *riyāḍah* adalah untuk mengontrol diri, baik jiwa maupun tubuh, agar roh tetap suci. (Asmaran 1994, 17). *Riyāḍah* haruslah dilakukan secara sungguh-sungguh dan penuh dengan kerelaan. *Riyāḍah* merupakan sarana untuk mengantarkan seseorang pada penyempurnaan diri. Bagi orang sufi *riyāḍah* merupakan sarana untuk mengantarkan dirinya lebih lanjut pada tingkat kesempurnaan, yaitu mencapai hakikat. (Al-Aziz, A. Moh, Saifullah, 1998, 104). Proses yang dilakukan adalah dengan jalan melakukan pembersihan atau pengosongan jiwa dari segala sesuatu selain Allah (*takhallī*), kemudian menghiasi jiwanya dengan zikir, ibadah, beramal saleh dan berakhlak mulia (*tahallī*), serta proses mendapat penerangan dari *nur* gaib, sebagai hasil dari pengosongan dan pengisian jiwa (*tajallī*).

Mujāhadah, artinya bersungguh-sungguh dalam mengekang hawa nafsu. (M. Subkhan Anshori 2011, 139). Hawa nafsu yang dimiliki oleh setiap manusia merupakan hasrat untuk memperoleh kenikmatan badani. (Jalaludin Rakhmat, 2007, 205). *Mujāhadah* merupakan syarat seseorang memiliki akhlak yang mulia. (al-Ghazali 2012, 205). *Mujāhadah* pada dasarnya merupakan inti dari ajaran tasawuf. *Mujāhadah* melatih diri seseorang untuk tidak condong kepada manisnya pujian dan rasa sakit akibat celaan. (al-Qusyairi 2013, 130). Dengan demikian *mujāhadah* merupakan suatu tindakan perlawanan terhadap hawa nafsu, dengan cara memerangi semua sifat dan perilaku buruk supaya jiwa menjadi bersih, sehingga dapat memperoleh pengetahuan yang hakiki tentang Allah dan kebesarannya.

Dalam hal ini Al-Ghazali mengibaratkan manusia sebagai sebuah kerajaan. Dengan menempatkan jiwa sebagai rajanya, tubuh sebagai wilayahnya, serta alat indera dan anggota badan lainnya sebagai tentaranya. Seorang Raja selalu berusaha membawa manusia ke jalan yang baik dan ridhai Allah. Sebaliknya, hawa nafsu dan sifat marah selalu mengajak manusia ke jalan yang sesat dan dimurkai Allah. Agar terciptanya kebahagiaan dalam kerajaan (diri manusia), kekuasaan raja berada di atas kekuasaan hawa nafsu dan sifat marah. Kalau

sebaliknya yang terjadi, pertanda kerajaan itu akan runtuh dan binasa. (Al-Ghazali 1980, 11-12).

Definisi *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

Secara sederhana definisi *Neuro Linguistic Programming* dapat diuraikan sesuai rangkaian kata yang membentuknya. *Neuro* mengacu pada pikiran dan bagaimana individu mengorganisasikan mentalnya. *Linguistik* berarti bahasa, baik verbal maupun nonverbal, dan bagaimana individu menggunakannya dalam kehidupan. Sedangkan *programming* adalah usaha individu untuk belajar bereaksi pada situasi tertentu dan membangun pola-pola otomatis atau program-program yang terjadi pada sistem neurologi ataupun sistem bahasa. (Steve Bavister & Amanda Vickers 2004, 1-2). NLP melibatkan aspek *neuro* (syaraf, khususnya syaraf otak), *linguistik* (bahasa) dan aktivitas pemrograman. Sesuatu yang dirasakan panca indera, yaitu apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan diolah oleh *cortex* dengan *neuro-trasmiternya*, dan otak akan mengubahnya menjadi informasi yang tersimpan di dalam pikiran. Apa yang tercatat dan tersimpan tersebut disebut representasi internal. Namun, karena dalam pemanfaatannya NLP digunakan oleh berbagai kalangan, maka definisi terhadap NLP pun menjadi variatif, dengan tidak lepas dari substansi makna NLP itu sendiri. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 3).

NLP merupakan ilmu yang mempelajari struktur perilaku manusia, mempelajari bagaimana bahasa mampu mempengaruhi paradigma, cara berpikir, dan perilaku sehari-hari. NLP hanya bisa membantu menciptakan perubahan efektif jika meyakini betul bahwa sebenarnya diri sendiri yang berperan sebagai pengontrol segala kondisi yang dimiliki. Perubahan tidak diciptakan oleh seorang terapis atau praktisi, melainkan oleh klien itu sendiri. Dengan kata lain perubahan yang terjadi merupakan buah dari usaha sendiri. Dengan demikian Bandler mendefinisikan NLP adalah sikap dan metodologi yang mengajak individu untuk berpikir dan berkomunikasi lebih efektif.

Teknik-teknik berkomunikasi dalam *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

Rapport, merupakan salah satu teknik terpenting dalam NLP. *Rapport* dibentuk dalam kualitas hubungan yang didasari pada kepercayaan bersama, kepedulian, saling memahami antar individu. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 199). Dalam praktiknya *rapport* juga sering dimaknai sebagai hubungan antara praktisi NLP dengan seseorang yang membutuhkan bantuan. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 200). Hubungan diantara keduanya ini tidak hanya sekedar hubungan basa-basi, melainkan jalinan hubungan yang mampu menciptakan suasana saling percaya dan saling menguntungkan diantara keduanya. (Wahyu Widyatmoko dkk, 2017).

Dalam NLP, terdapat tiga teknik untuk membangun *rapport* yakni *pacing-leading*, *matching & mirroring*. *Pacing-leading* merupakan sebuah teknik menyamakan lalu membimbing seorang pasien. Dalam hal ini ketika seorang terapis mampu menguasai jagat seorang pasien, dan bisa melakukan sesaat apa yang ia lakukan, kemudian sengaja mengubah perilaku seorang terapis, maka kemungkinan besar orang tersebut akan mengikuti perilaku terapisnya. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 208). Sementara *matching* atau mencocokkan

adalah proses mengobservasi seseorang dengan kemudian berperilaku mirip orang tersebut. Misalnya duduk dengan posisi yang sama atau menggunakan bahasa tubuh yang mirip. Sedangkan *mirroring* atau mencerminkan adalah *matching* secara persis perilaku orang lain—seolah-olah menciptakan gambar cermin atas perilaku orang lain. (Pete Casale 2012, 46).

Meta Model, digagas berangkat dari asumsi bahwa kata-kata atau bahasa yang diucapkan seseorang merupakan *surface structure* (proses penyederhanaan kalimat karena adanya proses penyaringan dari informasi itu sendiri) dari *deep structure* (suatu bentuk kalimat yang masih utuh sebelum terjadinya proses penyaringan informasi dalam dunia internal seseorang) yang dimiliki seseorang. Kata-kata atau bahasa adalah sebuah simbol yang mewakili apa yang sebenarnya ada dalam benak si pengucap. Karena fungsinya mewakili, maka ia tidak akan pernah sama dengan yang diwakili, yakni dengan isi yang ada dibenak si pengucap tadi, *deep structure*. Sedangkan *deep structure* sendiri sebenarnya juga merupakan simbol, yaitu simbol dari pengalaman yang asli dialami seseorang. (Casale, 22).

Dalam NLP, selalu ditekankan bahwa ketika menerima informasi, selalu ada filter yang bekerja yaitu *Delete*, *Distorsi*, dan *Generalisasi*. Oleh sebab itu, perlu digunakan suatu pertanyaan untuk menggali informasi yang telah di-*delete*, *didistorsi*, atau yang digeneralisasi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diajukan supaya dapat diketahui akar masalahnya. Melalui meta model, terapis dapat mempertanyakan kembali atau mengklarifikasi berbagai hal yang dapat memperjelas *map* (peta mental) yang terlanjur terkonstruksi dalam struktur pikiran dan menghambat kejernihan berpikir dalam berkomunikasi dengan orang lain. Meta model digunakan untuk membantu mengenali dan meluruskan kembali kekeliruan berpikir (kekurang akuratan dalam menyusun model) yang tidak bermanfaat akibat *deletion*, *distortion*, dan *generalization*. Terdapat tiga jenis dalam melakukan Meta Model: (Annie Sailendra 2017, 94).

Meta Program, merupakan teknik dalam NLP yang digunakan sebagai filter dalam pikiran manusia yang akan membentuk mental maap. Dengan menggunakan teknik ini akan membuat seseorang lebih mudah untuk mengerti cara orang memproses informasi yang masuk melalui indera yang dapat mempengaruhi perilakunya. Secara umum meta program merupakan filter persepsi manusia yang mengatur *atensi* (perhatian) fokus perhatian ketika menerima informasi, *sortir* (menyusun) menyusun informasi yang masuk, dan memproses setiap informasi yang masuk. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 88). Perlu diketahui bahwa, meta program bukan sebagai bentuk dari kepribadian, karena meta program tidak mendiskripsikan kepribadian manusia, akan tetapi menjelaskan bagaimana manusia berfungsi. Meta program pada suatu konteks bisa berbeda ketika pada konteks yang berbeda, misalnya ada seseorang yang sangat detail dalam pekerjaannya, belum tentu ia detail dalam konteks yang lain seperti dalam konteks keluarga, kehidupan, dan lain sebagainya. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 91). Sedangkan petunjuk-petunjuk mencari meta program antara lain: Menemukan outcome, mengidentifikasi meta program kunci, mengidentifikasi hirarki kriteria, dan mengidentifikasi harapan. (Sailendra, 117).

Reframing, adalah suatu pendekatan yang digunakan mengubah atau menyusun kembali persepsi seseorang atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku sehingga mendapatkan *frame* yang lebih baik. Tujuan *reframing* adalah untuk mendapatkan sebuah

sudut pandang baru agar tidak terjebak hanya pada satu sudut pandang saja. Dengan adanya sudut pandang baru, diharapkan mampu memiliki pilihan pemikiran yang baru pula. (Steve Bavister & Amanda Vickers, 225). Berdasarkan pada asumsi bahwa dibalik setiap perilaku atau kejadian mengandung maksud positif, *reframing* mengajak seseorang untuk keluar dari kerangka berpikir "masalah" dan melompat ke dalam kerangka berpikir solutif yang berorientasi pada *outcome* atau tujuan. Sedangkan langkah-langkah untuk melakukan *reframing* adalah: Relaks. Fokus pada satu perilaku, bangun komunikasi dengan *parts* yang berpengaruh terhadap perilaku tersebut, mengungkap kehendak positif dibalik perilaku problem tersebut, mintalah pasien untuk menghasilkan tiga cara baru untuk mewujudkan kehendak positif, mengkonfirmasi bahwa bisa menerima cara baru tersebut. dan yang terakhir pengecekan. (Sailendra, 113).

NLP sebagai Teknik Sufi Healing di GRISS 99 Semarang

Berdasarkan penelitian di GRISS 99 Semarang, NLP sebagai teknik dalam metode *sufi healing* merupakan fenomena baru dalam penyembuhan penyakit. Metode-metode yang ditawarkan dalam praktik *sufi healing* sudah banyak, namun secara khusus belum ada teknik untuk mempermudah jalannya *sufi healing* tersebut. *Sufi healing* merupakan sebuah penyembuhan dengan menerapkan nilai-nilai tasawuf sebagai sarana pengobatan dan pencegahan penyakit dalam rangka menyucikan jiwa melalui *riyāḍah* dan *mujāhadah*.

Riyāḍah merupakan sarana untuk mengantarkan seseorang pada penyempurnaan diri. Bagi orang sufi *riyāḍah* merupakan sarana untuk mengantarkan dirinya lebih lanjut pada tingkat kesempurnaan, yaitu mencapai hakikat. (Al-Aziz, A. Moh, Saifullah 1998, 104). *Mujāhadah* berarti melatih diri seseorang untuk tidak condong kepada manisnya pujian dan rasa sakit akibat celaan, (al-Qusyairi, 130) dengan cara memerangi semua sifat dan perilaku buruk supaya jiwa menjadi bersih, sehingga dapat memperoleh pengetahuan yang hakiki tentang Allah dan kebesarannya.

Kedua metode tersebut dapat ditempuh dengan tiga tahap sufi, yakni , yakni *Takhallī* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak). *Takhallī* untuk menghilangkan tirai atau hijab penghalang yang menghalangi hati untuk mendapatkan pengetahuan tentang kebaikan yang berasal dari Dzat yang Maha pengasih dan penyayang. Bagi ahli sufi, kebenaran tidak pernah terhalangi oleh apapun, hanya saja manusialah yang terhalang untuk mengatahinya. Selanjutnya adalah *tahallī* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia). *Tahallī* bertujuan untuk membiasakan diri agar individu memiliki sensitivitas terhadap pelaksanaan hal hal yang terpuji, sehingga kecendrungan tabiat yang dimilikinya lebih sensitif dalam menerima sinyal-sinyal positif (waridat haqq) dengan cara keluar dari sifat sifat kemanusiaan (basyariyat) yang bertentangan dengan sifat pengabdian keda Allah (ubudiyah) sehingga dapat menjadi dekat dengan Allah. Kemudian yang terakhir adalah *tajallī* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). (Abu al-Wafa' Al-Ghanimi al-Taftazani 1997, 187). Sehingga dirasakan secara psikologis bahwa Allah SWT telah menurunkan limpahan rahmat-Nya yang berwujud cahaya kebenaran.

Melalui metode-metode tersebut, NLP sebagai teknik *sufi healing* di GRISS 99 Semarang merupakan sebuah perangkat untuk mengkomunikasikan tentang nilai-nilai sufi

kepada klien sehingga klien dapat dengan mudah memahami dan mengamalkan nilai-nilai sufi. Selain itu, dalam penyembuhan NLP juga berfungsi sebagai cara untuk mencari akar masalah dari peristiwa yang dialami. Karena sebagian orang tidak menyadari bahwa penyakit muncul selain karena faktor fisik, juga diakibatkan oleh faktor psikis, seperti problem-problem di masa lalu. Sehingga untuk mencari penyebabnya menggunakan teknik NLP.

Pada dasarnya, NLP di GRISS 99 Semarang sebagai sebuah teknik bertanya. Teknik ini merupakan hal penting sebelum menentukan terapi. Dari pertanyaan tersebut kemudian diidentifikasi dari jawaban klien. Dengan demikian terapis akan mengetahui meta program klien, yakni cenderung mendekati atau menjauhi. Apabila meta programnya itu mendekati, berarti klien ingin meraih bukan ingin menghindari. Maka langkah selanjutnya terapis memberikan nilai-nilai positif dari problem yang dialami klien.

Dalam kamus orang sakit, sebagian besar orang datang ke tempat terapi/penyembuhan memiliki tujuan utama yaitu menginginkan kesembuhan. Melalui meta program terapis akan bertanya mengenai *outcome* dari kesembuhan. Sehingga secara tidak sadar klien akan mengetahui motivasi dari kesembuhan yang diharapkan tersebut. Dengan demikian akan mempermudah terapis dalam mengidentifikasi dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan kepada klien. Misalnya, perokok mau berhenti merokok karena tidak ingin dimarahi prang tua (menjauhi) dan perokok mau berhenti merokok karena menginginkan ibunya menyayanginya lagi (mendekati). Dengan jawaban-jawaban tersebut, jika meta programnya mendekati maka terapis akan memberikan nilai-nilai seperti keuntungan menyayangi orang tua, menyayangi orang tua akan masuk surga, dan sumber rejeki. Sehingga untuk memotivasi klien terapis memberikan nilai-nilai positif yang berhubungan problem klien. Sehingga, jika memang benar klien mau sembuh, maka terapis kembali mengulang pertanyaan untuk memunculkan meta program, kemudian mengidentifikasi hirarki kriteria yang kira-kira paling tinggi. Langkah terakhir identifikasi harapan tersebut dapat dicapai (biasanya dalam hitungan angka, hari, atau bulan, dengan tujuan untuk memotivasi).

Meta program yang sering diterapkan dalam GRISS yang adalah jenis *toward* (mendekat) atau *away* (menjauhi). Jadi menemukan *outcome* dalam meta program bertujuan untuk mengetahui motivasi, dan harapan yang klien inginkan apabila tujuannya yang diinginkan tercapai.

Sedangkan meta model di GRISS 99 Semarang digunakan untuk mengidentifikasi kesalahan berfikir klien melalui pertanyaan-pertanyaan. Untuk mengetahui kesalahan berfikir dari generalisasi, distorsi, dan delusi. Dengan tujuan untuk menjernihkan cara berfikir klien secara runtut, logis, dan tidak emosional. Karena sebagian besar masalah atau problem-problem kehidupan muncul berdasarkan pada kesalahan berfikir sehingga reaksinya berlebihan. Problem-problem tersebut akan berpengaruh pada pikiran sehingga akan menimbulkan stress. Dalam ilmu kedokteran juga dikenal dengan istilah *psikoneuroimunologi*, yang menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara pikiran dengan tubuh. (GAMIK, 16). Hal inilah yang menyebabkan asal-muasal munculnya penyakit terletak dalam pikiran. (Chishti, 16).

Jika seorang terus menerus memikirkan pikiran-pikiran yang harmonis, keadaannya seperti denyut nadi teratur dan sirkulasi darah lancar. Namun, jika keharmonisan pikiran-

pikiran rusak, akal menjadi beku dan ia akan menghalangi keandali. Akibatnya adalah timbulnya perasaan ketertekanan dan yang dilihatnya adalah kegelapan, keraguan, curiga, ketidakpercayaan, dan bentuk-bentuk kesedihan serta keputusan. Energi akal dapat dipertahankan apabila akal tetap dalam pikiran-pikiran yang harmonis sehingga akal dapat menyeimbangkan pikirannya. (Hazrat Inayat Khan 2002, 211-213).

Namun demikian, keharmonisan tubuh dan akal juga bergantung pada faktor eksternal, seperti: makanan yang ia makan, orang yang ditemuinya, pekerjaan yang dilakukannya, iklim tempat tinggalnya. Maka tidak ada keraguan, dibawah kondisi yang sama, orang yang satu bisa sakit dan yang satu bias tdiak. Alasannya, yang bersangkutan hidup harmonis dengan makanan yang dimakannya, dengan iklim tempat tinggalnya, dengan orang-orang yang ditemuinya dan dengan kondisi lingkungannya sehingga dia sehat. Sementara yang lain hidup bertentangan dengan makanan yang dimakannya, dengan orang-orang yang ditemuinya, dengan kondisi lingkungannya, dengan iklim tempat dia hirup sehingga dia sakit. Hal ini karena ia tiak berada dalam keharmonisan dan hasilnya adalah keguncangan dan penyakit. (Mustamir Pedak 2010, 37).

Dalam perspektif ahli sufi, persoalan yang dihadapi oleh manusia berakar dari hati. Hujat al-Islam Imam al-Ghazali menyatakan bahwa hati merupakan inti dari manusia, karena hati yang dilihat dan yang bertanggungjawab dihadapan Allah. Hati menjadi pusat dan hakekat manusia. Diriwatkan dalam hadis Bukhari dan Muslim, bahwa hati merupakan asal mula dari segala aktifitas manusia. Hati yang sehat menjadikan aktifitas perilaku manusia menjadi sehat pula, dan sebaliknya hati yang sakit akan menyebabkan individu yang memilikinya menjadi sakit. (H.R Bukhori Muslim).

Dalam hal ini hati merupakan substansi diri manusia. Manusia sehat dan sakit bagi kaum sufi lebih ditentukan oleh bathin, bermasalah atau tidak bermasalah lebih berfsifat batin pula. Karena itulah, konseling sufistik lebih ditekankan pada kesehatan hati agar hati dapat berfungsi secara optimal sehingga darinya lahir berbagai pengetahuan (ma'arif) dan tersingkap berbagai rahasia (asrar). Melalui ma'rifah dan terbukanya rahasia ilahiyah maka seorang dapat memaknai setiap persoalan yang dihadapinya sebagai hadiah dari Allah dan bukan sebagai ujian apalagi siksaan dari Allah. Kesadaran semacam ini hanya akan diperoleh melalui takhalli, tahalli dan tajalli yang dilakukan *salik* melalui pelatihan (*riyadhah*) dengan sungguh sungguh (*mujahadah*) dengan bimbingan dan arahan dari mursyid. (Amstrong Amruallah 2002, 92-94).

Menurut pengamatan penulis, bahwa teknik-teknik bertanya dalam NLP miliki keterkaitan dengan metode *sufi healing*. Karena keduanya sama-sama bertujuan untuk membersihkan pikiran dan jiwa. Contoh sederhana, ketika orang sedang mengalami problem kehidupan kemudian diminta untuk bersabar, maka cara tersebut akan susah untuk diterapkan. Dengan hadirnya NLP akan membantu mempermudah memasukkan nilai sabar tersebut.

Pikiran manusia sangat berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang, sebab dalam pandangan *neurscience* pikiran manusia akan secara langsung mempengaruhi pusat emosi dan pusat emosi akan mempengaruhi sistem hormonal fisik yang berpengaruh pada kecenderungan untuk sehat dan berperilaku sehat dan seterusnya akan menyebabkan fisik

yang sehat pula. Secara psikologis orang yang menjalankan tasawuf secara utuh dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Analisis Penerapan NLP sebagai Teknik dalam Metode *Sufi Healing* di GRISS 99 Semarang

NLP di GRISS 99 Semarang diterapkan sebagai teknik komunikasi untuk mempermudah memasukkan nilai-nilai tasawuf dalam diri klien sebelum diterapi. Penerapan NLP sebagai teknik dalam metode *sufi healing* di GRISS 99 Semarang digunakan dalam setiap sesi dan seluruh sesi terapi dengan tujuan untuk mempermudah memasukkan nilai-nilai tasawuf. Diantaranya beberapa teknik bertanya dalam NLP yang digunakan dalam *sufi healing* antara lain: *rapport*, meta model, meta program, dan *reframming*, untuk memasukkan nilai ikhlas, sabar, tawakkal, dan husnudzan.



Teknik *rapport* dalam *sufi healing* memiliki kesamaan dengan *takhalli*. Ketika seorang pasien merasa percaya dengan seorang terapis, maka nilai-nilai sufistik akan mudah diterapkan. Salah satunya adalah nilai tawakkal. Tawakkal diartikan sebagai sikap pasrah ketika menghadapi suatu hal.

Tawakkal artinya menyerah kepada *qada'* dan putusan dari Allah. Misalnya, ketika mendapatkan sesuatu bersyukur, jika tidak ia bersabar dan berserah pada Allah SWT. (Harun Nasution, 1995, 68). Dalam pengertian lain yaitu menerima semua ketetapan Tuhan, dan meyakini bahwa apapun yang ditetapkan Tuhan merupakan sesuatu yang terbaik. (Al-Qusyairi, 230). Kerelaan hati terhadap ketetapan Tuhan ini menunjukkan tingkat kedekatan seseorang dengan-Nya. (Al-Ghazali 2003, 49).

Teknik *rapport* menjadi penting dalam rangka proses penyembuhan. Obat apapun yang masuk ke dalam tubuh, tidak akan bermanfaat apabila dalam hati seseorang tidak ada rasa tawakkal dan ridha. Hal ini tentu saja kecil kemungkinan untuk sembuh dari penyakit, sebab goyahnya keyakinan dalam diri akan sembuhnya suatu penyakit. Oleh sebab itu, tawakkal dapat dijadikan salah satu terapi untuk mempercepat proses penyembuhan, dan untuk pencegahan penyakit. (Syukur, 65).

Selain *rapport* dalam metode *takhalli* teknik meta model sangat efektif dalam proses penyembuhan. Meta model dapat membantu seseorang untuk menemukan kembali informasi yang hilang, menghubungkan kembali pengalaman internal dan menata kembali peta-peta kognitif. Dengan cara membersihkan dari sampah-sampah psikologis yang amengendap di pikiran. Teknik meta model juga dapat mempermudah untuk memasukkan nilai ikhlas khususnya dalam proses penyembuhan. Ikhlas merupakan sikap suci dalam niat, bersih batin dalam melakukan hal dan tidak berpura-pura. Pada ajaran sufi keikhlasan adalah suatu yang diperlukan untuk mendekatkan diri kepada Allah. (Sa'id Hawwa 2006, 45).

Ikhlas adalah suci dalam niat, bersih batin dalam beramal, tidak berpura-pura, lurus hati dalam bertindak, jauh dari *riya'* dan kemegahan dalam berlaku berbuat, mengharap *rida* Allah semata-mata. (Hawwa, 15). Ikhlas merupakan suatu hal yang bersifat batiniyah dan

teruji kemurniannya dengan amalan saleh, ia merupakan perasaan halus yang tidak dapat diketahui oleh siapapun. Amal perbuatan adalah bentuk-bentuk lahiriyah yang boleh dilihat sedangkan roh amal perbuatan itu adalah rahasia yaitu keikhlasan. (Hawwa, 16).

Menurut Erbe Sentanu, dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam kondisi ikhlas, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur di dalam diri. (Erbe Sentanu 2008, 194). Ketika seseorang bersikap rela dan jujur dalam menyikapi suatu hal, maka semua itu akan mengubah gelombang energi menjadi doa yang dihatirkan kepada Allah SWT. Pengalaman menarik yang diuraikan oleh Erbe, bahwa ia pernah mengalami kenyataan pahit, dengan mengubah energi negatif menjadi positif, yang pada akhirnya berhasil membuat isterinya melahirkan seorang anak. Ia menyebutnya dengan *alphamatic* syukur dalam teori Quantum Ikhlas. (Sentanu, 195).

Teknik meta program dalam *sufi healing* memiliki kesaamaan dengan metode *tahalli* yaitu mengisi atau membiasakan dengan sikap terpuji. Dalam kaitanya dengan penyembuhan seorang terapis akan mudah memasukkan nilai-nilai sufistik, salah satunya nilai sabar. Kesabaran merupakan ketabahan hati dalam menghadapi segala ujian dan musibah. (Al-Qusyairi, 258). Sabar adalah mengekang keinginan terhadap sesuatu yang menggelisahkan atau kelezatan yang meninggalkan dirinya. (Syukur, 61). Dengan bersikap sabar, maka akan melahirkan sikap yang sopan-santun dalam pergaulan sehari-hari. Sikap semacam ini akan menuntut kebersihan hati dan kelapangan jiwa dalam menerima berbagai ketetapan dan ketentuan Allah SWT terhadap diri seseorang.

Dengan demikian, maka sabar akan dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapatkan ujian berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabrannya dalam menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikannya kepada Allah SWT. Sabar atas segala keputusan-Nya, sehingga rasa sakit justru menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami betapa besar kekuasaannya. Pada gilirannya, sakit fisik tiak akan menambah sakit psikis dan sebaliknya, apabila semua dikembalikan kepada Allah yang Maha Penyembuh. (Syukur, 61).

Dalam kaitanya dengan metode *sufi healing*, teknik *reframing* memiliki kesamaan dengan metode *tajalli* yakni tersingkapnya tabir. Dengan demikian seorang hamba akan dapat berhubungan langsung dengan Tuhannya tanpa ada penghalang. Teknik ini sangat relevan digunakan untuk memasukkan nilai husnudzon. Husnudzon tersusun dari dua kata, yaitu *husn* yang berarti baik (positif) dan *dzan* yang berarti persangkaan, perkiraan, atau cara berpikir. Secara sederhana husnudzon diartikan sebagai pola pikir positif yang berdampak pada perilaku positif. (Salih Yucel, 2015, 223).

Prasangka atau dugaan yang harus ditumbuhkan dan diamalkan oleh seorang muslim adalah prasangka yang baik atau husnudzon kepada Allah SWT. Membiasakan sikap husnudzon kepada Allah SWT, seseorang memposisikan dirinya selalu menyikapi apa pun yang terjadi dalam dirinya secara positif. Dalam literatur sufi, husnudzon ini merupakan bagian dari *mahabbah*, yang akan mengantarkan seseorang selalu bersifat baik sangka sehingga pada gilirannya akan mencapai kebahagiaan dan mendapatkan kelebihan-kelebihan serta derajat yang tinggi di dunia dan di akhirat nanti. (Sulaiman, 45).

Dengan bersikap husnudzon, dapat mengubah cara pandang dan menumbuhkan semangat untuk menjalankan kehidupan saat ini dan optimis terhadap rencana yang telah dibuat untuk kehidupan masa depan. Selain itu, akan mudah mengambil pelajaran terhadap peristiwa yang dialami. Akibat yang ditimbulkan ketika seseorang mengimplementasikan prinsip husnudzon adalah rasa syukur. Seseorang tidak mudah mengeluh, senantiasa mengambil pelajaran dari masalah dan bersyukur karena mendapatkan pelajaran berharga dari suatu permasalahan dan hati akan merasa tenang.

PENUTUP

Berdasar hasil penelitian di Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang, penulis dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut: GRISS 99 Semarang merupakan salah satu tempat penyembuhan dengan menggunakan metode *Sufi Healing*. *Sufi healing* merupakan model terapi alternatif atau penyembuhan baik secara fisik maupun non fisik yang dilakukan dengan mengambil praktik-praktik dan nilai-nilai tasawuf sebagai sarana pengobatan dan pencegahan, serta penunjang kesehatan. Metode-metode tersebut antara lain: *takhalli, tahalli, dan tajalli*. Pada dasarnya munculnya sebuah penyakit sangat berkaitan antara pikiran dan tubuh. Oleh karena itu, orang yang sakit tidak dapat dianalisis dari aspek fisiknya saja, tetapi juga dicermati aspek psikologisnya. Karena antara fisik dan psikis merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Dalam rangka penyembuhan penyakit yang berhubungan dengan fisik dan non fisik, GRISS 99 menggunakan teknik *Neuro Linguistic Programming* (NLP). NLP merupakan sebuah ilmu yang mempelajari struktur perilaku manusia, mempelajari bagaimana bahasa mampu mempengaruhi paradigma, cara berpikir, dan perilaku sehari-hari. Beberapa teknik NLP antara lain: *Rapport*, meta model, meta program, dan *reframming*. Sedangkan tujuan dari teknik tersebut adalah untuk membersihkan pikiran dan jiwa, yang tentunya sangat berpengaruh dalam penyembuhan penyakit baik fisik maupun non fisik. Karena ketika jiwa sehat maka lahirlah tubuh yang kuat.

Neuro Linguistic Programming (NLP) sebagai teknik *sufi healing* di GRISS 99 Semarang diterapkan pada setiap sesi sebelum terapi dan sesudah terapi. Tujuannya adalah untuk mempermudah mengkomunikasikan tentang nilai-nilai sufi kepada klien sehingga klien dapat dengan mudah memahami dan mengamalkan nilai-nilai sufi seperti: *sabar, tawakkal, ikhlas* dan *husnudzon*. Selain itu, dalam penyembuhan NLP juga berfungsi sebagai cara untuk mencari akar masalah dari peristiwa yang dialami. Karena sebagian orang tidak menyadari bahwa penyakit muncul selain karena faktor fisik, juga diakibatkan oleh faktor psikis, seperti problem-problem di masa lalu. Sehingga untuk mencari penyebabnya menggunakan teknik NLP.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Ghazali, 2003. *Mukasyafatul Qulub*, terj. Irwan Kurniawan. UjungBerung: Marja'
- _____, 2012. *Ihya Ulumuddin*, terj. Ibnu Ibrahim, Jakarta: Republika
- Ali-Shah, Omar, 2002. *Tasawuf Sebagai Terapi*, Bandung: Pustaka Hidayah
- Allen, James, 2008. *As A Man Thinketh With An Introduction by Tony Nutley*, UKCPD Press
- al-Qusyairi, 2013. *Risalah Qusyairiyah*, terj. Uamr Faruq, Jakarta: Pustaka Amani
- al-Taftazani, Abu al-Wafa' Al-Ghanimi. 1997. *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Bandung: Pustaka
- Amrullah, Amstrong, 2002. *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memahami Tasawuf*, terj. MS. Nasruallah & Ahmad Baiquni, Bandung: Mizan
- An-Najr, Amir, 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Bandung: Mizan Publika
- An-Najr, Amir, tt. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf: Study Komparatif dengan Ilmu Jiwa Komputer*, terj. Hasan Abrori, Jakarta: Pustaka Azan
- Anshori, Subhan, 2011. *Tasawuf dan Revolusi Sosial*, Kediri: Pustaka Azhar
- Asmaran, 1994. *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bavister, Steve & Amanda Vickers, 2004. *NLP for Personal Succes*, terj. Teguh Wahyu Utomo, Yogyakarta: Baca
- Casale, Pete, 2012. *NLP Secrets: Upgrade Your Mind*, New Zeland: Media NZ
- Chopra, Depak. 1989. *Quantum Healing*, New York: Bantam Books
- Departemen Agama RI, 2012. *Alqur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Darussunnah
- Graha Masyarakat Ilmiah Kedokteran (GRAMIK) UNAIR, 2005. *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, Surabaya
- H.R Bukhori Muslim no.52 dan Muslim No. 1599
- Hawwa, Sa'id, 2006. *Tazkiyatun Nafs*, terj. Abdul Amin dkk, Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Heming, Wijayakusuma dkk, 2003. *Penyembuhan Melalui Do'a*, Jakarta: Toko Gunung Agung
- Hidayat, Bahril, "Aplikasi Psikoterapi Neuro Linguistic Programming (NLP) dengan Intensifikasi Modalitas Positif Individu Berupa Perilaku Beribadah Terhadap Penyembuhan Gangguan Trauma", *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 5, No. 2, 2009.

- Inayat Khan, Hazrat . 2002. *The Heart of Sufism, Alih bahasa*: Andi Haryadi, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Jamil, M, 2004. *Cakrawala Tasawuf: Sejarah Pemikiran dan Kontekstualitas*, Jakarta: Gaung Persada Press
- Moh, Saifullah, Al-Aziz, A. 1998. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Terbit Terang
- Moinuddin Chishti, Shaykh Hakim, 1985. *The Book of Sufi Healing*, New York: Iner Traditions International
- Monty, P. Satiadarma, 2002. *Terapi Musik*, Jakarta: Melenia Populer
- Muhaya, Abdul, 2006. *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi*, Laporan hasil Penelitian IAIN Walisongo Semarang
- Nasution, Harun. 1995. *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang
- O'riordan, 1999. *The Art of Sufi Helaing*, USA: M.T.O, Shahmaghsoudi Publictions
- Pedak, Mustamir. 2010. *Qur'anic Super Healing*, Semarang, Pustaka Nuun
- Rakhmat, Jalaludin, 2007. *The Road to Allah*, Bandung: Mizan
- Sailendra, Annie. 2017. *Amazing NLP, Neuro Linguistic Programming dari Konsep hingga Teknik*, Yogyakarta: Bhafana Publishing
- Salami, "Implementing Neuro Linguistic Programming (NLP) In Changing Student's Behavior: Research Done At Islamic Universities Aceh", *International Multidisciplinary Journal*, Vol. 3, No. 2, 2015
- Sentanu, Erbe. 2008. *Quantm Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Sulaiman, 2015. *Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batinhiah*, Semarang: Karya Abadi Jaya
- Syukur, Amin, 2012. *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga
- Verhar, J.M.W, 1996. *Asas-asas Linguistik Umum*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf sebgai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin", *Jurnal At-Turats*, Vol. 11, No. 2, 2017
- Watiimena, David & Priatno H. Martokoesomo, 2016. *SPIRITUAL HAPPINESS (7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf)*, Bandung: Mizan Pustaka

Widyatmoko, Wahyu. dkk, Neuro-Linguistic Programminh dalam Layanan Konseling, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 1, Nomor 1, 2017.

Yucel, Salih. Positive Thinking and Action in Islam: Case Studies from The Sirah of Prophet Muhammad. *International Journal of Humanities and Social Science*, Volume 5, Nomor 1 Januari, 2015.