

# PERAN SUFI HEALING DALAM MENINGKATKAN IMAN DAN IMUN UNTUK MENGHADAPI PANDEMI BAGI PELAJAR DI KALIMANTAN SELATAN

Maisarah<sup>1</sup> & Mailita<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Statistika, Fakultas MIPA, Universitas Lambung Mangkurat

<sup>2</sup> Agrobisnis Perikanan, Fakultas Perikanan dan Kelautan, Universitas Lambung Mangkurat

Korespondensi: [maisarah@ulm.ac.id](mailto:maisarah@ulm.ac.id)

## ABSTRACT

*Sufi healing is a model of spiritual healing for physical or psychological healing based on Sufism values as a means of healing or preventing a disease. Not only that, this spiritual healing model can also increase the patient's faith and piety. This is in accordance with the state of the COVID-19 pandemic, our mental health needs attention. Psychological problems that we often encounter such as conditions of anxiety, depression and other psychological trauma. Especially teenagers who face new situations, not only feel disappointed, but also anxiety and feelings of isolation that weigh heavily on life changes due to the epidemic that is rapidly spreading everywhere becomes a trigger for stress. With the background of these problems, a socialization seminar was held with the theme The Role of Sufi Healing in Building Faith and Immunity to Face the Pandemic. The purpose of this activity is to provide knowledge about the role of Sufi healing in forming faith and immunity to face the pandemic to students and students in South Kalimantan. This activity is carried out in the form of an online socialization seminar. The study method used is a qualitative method. The data collection technique used was through a questionnaire and then the data was analyzed by qualitative descriptive analysis. The result of this activity is to provide knowledge to students about healing with a minimal budget with the Sufi healing method. Apart from being a means of healing and preventing disease, it can also increase immunity and faith, as well as a means of preventing problems that come as a result of the pandemic by increasing the quality of faith with spiritual healing methods based on tasawwuf values.*

**Keywords:** *Sufi Healing; Increase Faith and Immunity; Pandemic*

## ABSTRAK

*Sufi healing* merupakan model terapi spiritual penyembuhan fisik atau psikis yang didasarkan pada nilai-nilai tasawuf sebagai sarana penyembuhan atau pencegahan sebuah penyakit. Tidak hanya itu, model terapi spiritual ini juga dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan pasien. Hal ini sesuai dengan keadaan pandemi covid-19, kesehatan jiwa kita perlu mendapatkan perhatian. Masalah psikologis yang sering kita temui seperti kondisi cemas, depresi dan trauma psikologis lainnya. Terutama para remaja yang menghadapi situasi baru, tidak hanya merasa kecewa, namun kecemasan dan perasaan terisolasi yang membebani, terhadap perubahan hidup akibat wabah yang secara cepat merebak kemana-mana menjadi pemicu stress. Dengan latar belakang permasalahan tersebut maka diadakan seminar sosialisasi dengan tema Peran *Sufi Healing* Dalam Membentuk Iman Dan Imun Untuk Menghadapi Pandemi. Tujuan kegiatan ini memberikan pengetahuan seputar peran *sufi healing* dalam membentuk iman dan imun menghadapi pandemi kepada pelajar dan mahasiswa yang ada di Kalimantan Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan berupa seminar sosialisasi secara daring (online). Metode kajian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui kuesioner kemudian data dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif. Hasil dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada pelajar mengenai *healing* yang minim *budget* dengan metode *sufi healing*. Selain sebagai sarana penyembuhan dan pencegahan penyakit juga dapat meningkatkan imun dan iman, serta sebagai sarana pencegahan terhadap permasalahan yang datang akibat pandemi dengan peningkatan kualitas iman dengan metode terapi spiritual yang didasarkan pada nilai-nilai tasawwuf.

**Kata Kunci:** *Sufi Healing; Meningkatkan Iman dan Imun; Pandemi*

## PENDAHULUAN

Dalam menjaga imun fisik tentu banyak hal yang harus dia lakukan secara konsisten. Sering melakukan olahraga, menjaga asupan makanan, mengkonsumsi vitamin, melaksanakan pola istirahat yang cukup, semua merupakan bagian dari ikhtiar dalam menjaga daya tahan diri di masa pandemi saat ini. Namun hal demikian belum cukup kalau tidak diimbangi penguatan pada aspek spritual, agar manusia menjadi lebih dekat dengan Tuhan-Nya. Kalau sudah dekat dengan Tuhan, maka tidak ada lagi perasaan cemas berlebihan, gelisah, dan takut yang membuat seseorang tidak merasa tenang dalam beraktifitas sehari-hari. Manusia harus selalu melaksanakan ikhtiarnya sebagai hamba, namun dari segala keterbatasan yang dimiliki manusia pula dia harus tawakkal (mempasrahkan) atas apa pun hasil dari usahanya selama ini. Begitulah ajaran Islam yang menjadi pegangan bagi pemeluknya agar hidup ini selalu optimis.

Dalam upaya untuk membentuk iman dan imun yang baik dalam menghadapi pandemi covid-19 saat ini, pendekatan melalui *sufi healing* bisa menjadi cara yang tepat. Istilah berikut memiliki pemahaman model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang berdasarkan praktik tasawuf untuk upaya penyembuhan atau pencegahan. Terapi menggunakan pendekatan tasawuf ini sudah lama dipakai sejak Islam dan tasawuf berkembang. Namun terapi ini pula ada pihak yang memasukkan sebagai ranah psikologi. Di dalam ilmu kedokteran juga dikenal dengan istilah *psikoneuroimunologi*, yang menjelaskan tentang adanya keterkaitan antara pikiran dan tubuh. Bagi kaum Sufi proses penyembuhan yang dialami masing-masing mereka berbeda-beda sesuai pengalaman spritual, dan terkadang ditemukan tanpa disengaja. (Muhammad Asrori Ma'sum, 2020).

*Sufi healing* merupakan metode spiritual untuk penyembuhan penyakit yang cukup diminati. Alasannya bukan hanya minim biaya, tetapi juga yang paling penting dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan pasien. Iman yang kuat dan hati yang bersih akan menjadikan seorang hamba yang baik, selain itu buah dari hati yang bersih akan mengekspresikan perilaku atau akhlak al-Karimah (terpuji). Penerapan iman serta hati yang bersih dari seseorang akan terlihat dalam hal kepedulian sosial kepada sesama, apalagi di masa pandemi sekarang kekuatan iman juga sangat dibutuhkan disamping kekuatan imun yang juga tetap harus dijaga. Di dalam terapi sufi healing, dzikir merupakan metode utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan Kesehatan. (M. Amin Syukur, 2020).

Di tengah keadaan pandemi covid-19, kesehatan jiwa kita juga perlu mendapatkan perhatian. Masalah psikologis yang ditemui yakni kondisi cemas, depresi dan trauma psikologis. Terutamanya para remaja yang perlu menghadapi situasi baru ini bukan tidak hanya dengan kecewa, namun juga kecemasan dan perasaan terisolasi yang membebani, terhadap perubahan hidup akibat wabah yang secara cepat. Itulah hal utama pemicu stress.

Urgensi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pengetahuan seputar peran *Sufi healing* dalam membentuk iman dan imun menghadapi pandemi kepada pelajar dan mahasiswa yang ada di Kalimantan Selatan.

## METODE

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa seminar sosialisasi yang dilaksanakan secara daring (*online*) tentang peran *Sufi healing* dalam membentuk iman dan imun menghadapi pandemi. Metode kajian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui kuesioner

yang dibagikan kepada seluruh peserta seminar kemudian data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari proses berlangsungnya kegiatan seminar sosialisasi tentang peran *Sufi healing* dalam membentuk iman dan imun menghadapi pandemi bagi pelajar, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

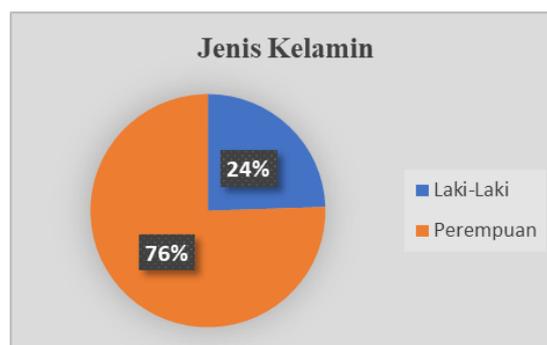
- 1) Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini perlu ditambah dalam beberapa sesi agar tujuan kegiatan ini dapat tercapai sepenuhnya, peserta menganggap betapa pentingnya peningkatan iman dan imun ditengan-tengah pandemi.
- 2) Peran *Sufi healing* dalam membentuk iman dan imun ditengah pandemi perlu menjadi pusat bahasan skala kampus maupun pemerintah (nasional). Untuk menunjang data yang diperlukan maka perlu penelitian-penelitian lebih lanjut dari dosen-dosen atau peneliti lain.
- 3) Dari berbagai macam healing, maka *sufi healing* memberikan dampak positif yang lebih, tidak hanya meningkatkan imun tapi yang terlebih penting adalah dampak terhadap peningkatan kualitas iman.

### 1. Peserta seminar sosialisasi

Adapun Jumlah peserta yang hadir pada acara Webinar “Peran *Sufi Healing* Dalam Membentuk Iman dan Imun Untuk Menghadapi Pandemi” mencapai 49 peserta. Rincian peserta hadir ini diperoleh dari pengisian absen *online* peserta yang dibagikan saat acara berlangsung pada kolom chat *zoom meeting*.

Berikut ini klasifikasi peserta yang mengikuti seminar sosialisasi berdasarkan jenis kelamin dan usia;

1. Berdasarkan jenis kelamin peserta seminar ada 12 orang laki-laki dan 37 orang perempuan (lihat gambar 1.)



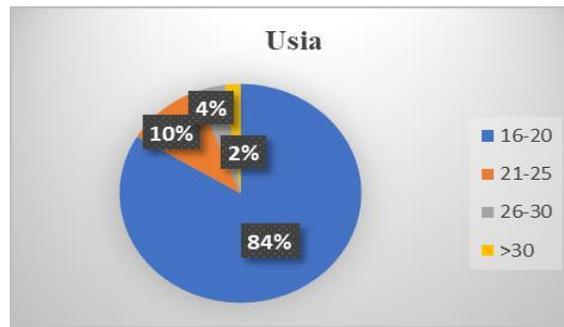
**Gambar 1. Klasifikasi jenis kelamin**

(Sumber: kuesioner peserta seminar)

Berdasarkan keterangan gambar di atas, terlihat bahwa peserta dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 12 peserta atau sebanyak 24% dari total keseluruhan, sedangkan peserta dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 37 peserta atau sebanyak 76% dari total keseluruhan peserta yang hadir.

2. Berdasarkan usia peserta seminar mayoritas rentang usia 16-20 dengan rincian sebagai

berikut (lihat gambar.2);



**Gambar 2. Klasifikasi usia peserta**  
(Sumber: kuesioner peserta seminar)

Berdasarkan keterangan gambar di atas, terlihat bahwa klasifikasi usia peserta webinar yaitu yang paling banyak 41 peserta (84%) berusia diantara 16-20 tahun, kemudian peserta berusia antara 21-25 tahun sebanyak 5 peserta (10%), selanjutnya yang berusia antara 26-30 tahun, sebanyak 2 peserta (4%) dan yang berusia diatas 30 tahun sebanyak 1 peserta (2%) dari total keseluruhan peserta.

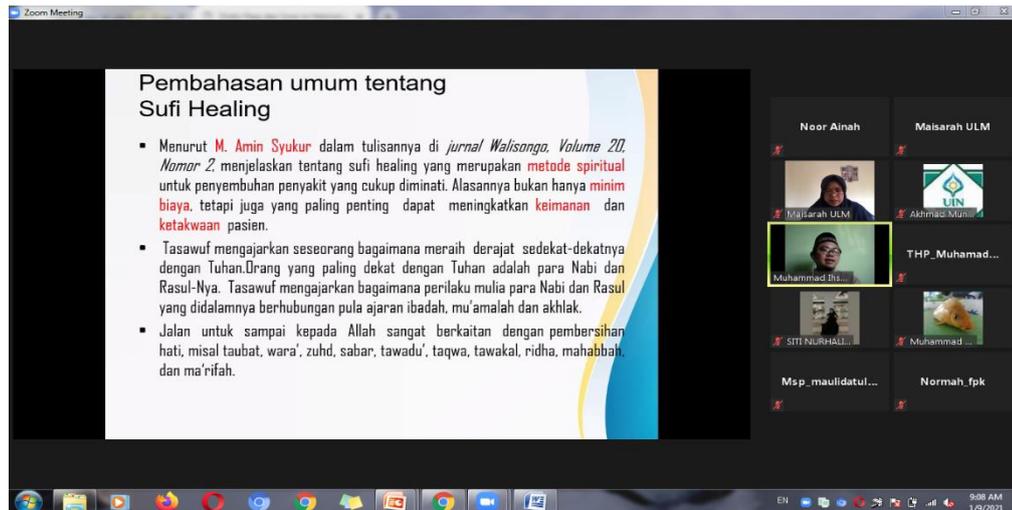
## 2. Kontribusi seminar *sufi healing*

Berikut ini hasil evaluasi mengenai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar *sufi healing*.



**Gambar 3. Pengetahuan sebelum dan sesudah seminar**

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah peserta mengikuti seminar, dari dua buah gambar diatas terlihat perbandingan bahwa ada sebanyak 1 peserta (2%) yang menyatakan sangat kurang pengetahuannya terhadap *sufi healing*, dan 8 peserta (16%) yang menyatakan baik. Namun setelah diadakannya seminar terlihat dari hasil gambar diatas menyatakan bahwa tidak ada lagi atau 0% yang menyatakan sangat kurang, dan yang menyatakan pengetahuannya menjadi baik bertambah menjadi 22 peserta (45%) dari sebelumnya hanya 8 peserta (16%).



**Gambar 4. Pemaparan materi**  
(Sumber: dokumentasi pelaksanaan seminar)

### 3. Manfaat seminar bagi peserta

Sesuai dengan tujuan dilaksanakannya kegiatan seminar ini, tentunya mendatangkan manfaat bagi pelaksana dan juga peserta, Adapun manfaat pelaksanaan seminar ini bagi peserta yang diperoleh dari hasil kuesioner, antara lain:

- 1) Menambah wawasan, ilmu dan pengetahuan keagamaan
- 2) Mengetahui pentingnya fungsi sufi healing membentuk iman dan imun agar bisa seimbang antara keduanya.
- 3) Mengetahui bagaimana menjaga kesehatan diri dengan cara-cara Islami di tengah pandemi ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah peserta mengikuti webinar, dari dua buah gambar diatas terlihat perbandingan bahwa ada sebanyak 2% peserta yang menyatakan sangat kurang, dan 16% peserta yang menyatakan baik. Namun setelah diadakannya webinar terlihat dari hasil gambar diatas menyatakan bahwa tidak ada lagi atau 0% yang menyatakan sangat kurang, dan yang menyatakan pengetahuannya menjadi baik bertambah menjadi 45% dari sebelumnya hanya 16% peserta. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan seminar ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lexy J Moleong, *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2011.
- Ma'sum, MA. (2020). IMPLEMENTASI SUFI HEALING PADA ERA NEW NORMAL COVID-19 DALAM MENJAGA KONDISI HOMEOSTATIS TUBUH MASYARAKAT: Studi Analisis di Desa Kayen Bandarkedungmulyo Jombang Jawa Timur. Murobbi: Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Syukur, M. Amin. SUFI HEALING: Terapi dalam Literatur Tasawuf. Walisongo, Volume 20, Nomor 2, November 2012