

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori Terkait Judul

##### 1. Nilai Sufistik

###### a. Deskripsi Nilai Sufistik

Istilah "nilai sufistik" terdiri dari dua kata yang merupakan kata majemuk, yaitu "nilai" dan "sufistik". Menurut Sidi Gazalaba, nilai diartikan sebagai sesuatu yang abstrak, bersifat ide, dan tidak dapat dirasakan oleh panca indra. Penilaian atas suatu hal tidak hanya berdasarkan benar atau salah, melainkan juga dipengaruhi oleh preferensi dan pilihan pribadi atau kelompok. Asal usul kata "nilai" berasal dari bahasa Latin "*vale're*" yang memiliki arti bermanfaat, berlaku, dan berdaya. Oleh karena itu, nilai dianggap sebagai sesuatu yang baik, berguna, dan terbaik menurut keyakinan individu atau kelompok tertentu.<sup>1</sup> Nilai juga memiliki kualitas yang membuatnya dihargai, diminati, disukai, bermanfaat, dan bisa memberikan martabat bagi orang yang memilikinya. Dalam konteks sufistik, nilai dapat diartikan sebagai ide yang paling baik, dijunjung tinggi, dan menjadi pedoman bagi manusia atau masyarakat dalam perilaku mereka.<sup>2</sup>

Berdasarkan sejarah, ada sebuah catatan bahwa istilah kata sufistik pertama kali digunakan oleh seorang zahid bernama Abu Hasyim al-Kufi yang berasal dari Irak.

Sufistik dari etimologi kata shufi, yang dikemukakan oleh Sholikhin, Ahl Al-Shuffah (yang juga dikenal sebagai pelana kuda) adalah sekelompok sahabat yang ikut dalam peristiwa hijrahnya Nabi Muhammad dari Makkah ke Madinah.<sup>3</sup> Istilah "*Shufi*"

---

<sup>1</sup> Sidi Gazalaba, *Sistematika Filsafat: Pengantar Kepada Teori Nilai* (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 6.

<sup>2</sup> M. Firwan, "Nilai Moral Dalam Novel Sang Pencerah Karya Akmal Nasrey Basral", *Jurnal Bahasa dan Sastra* 2, no. 1: 56.

<sup>3</sup> Muhammad Sholikhin, *Tasawuf Aktual* (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), 46.

berasal dari kata "*Shafi*" atau "*Shafa*", yang berarti "suci". Dalam sejarah, tasawuf atau sufistik diartikan sebagai *tashfiyatul qulub* atau "membersihkan hati", sebagaimana yang dijelaskan oleh al-Qusyairi, tasawuf merupakan orientasi yang hanya mengarah kepada Tuhan dan tidak terpengaruh oleh kejadian-kejadian dunia.<sup>4</sup> Pada Intinya tasawuf dapat dijelaskan sebagai sebuah cara atau metode yang digunakan oleh seseorang untuk memahami perilaku serta sifat-sifat buruk dan baik dari nafsu. Karenanya, tasawuf diakui sebagai bagian dari ilmu agama Islam yang berkaitan dengan aspek moral dan perilaku, yang merupakan substansi dari Islam itu sendiri. Filsafat tasawuf lahir dari tiga komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam, dan Ihsan. Iman menghasilkan ilmu teologi (kalam), Islam menghasilkan ilmu syariah, sedangkan Ihsan menghasilkan ilmu akhlak atau tasawuf.<sup>5</sup>

Sifat nilai sufistik adalah suatu hal yang hanya ditujukan kepada Tuhan dan tidak akan goyah sedikitpun. Oleh karena itu, apapun yang terjadi di dunia tidak akan mempengaruhinya. Kata nilai juga memiliki beberapa implikasi etimologis. Pertama-tama, harkat, yaitu kualitas sesuatu yang disukai, diinginkan, bermanfaat, dan dapat menjadi salah satu kepentingan seseorang. Kedua, kebaikan dan keistimewaan, yaitu hal-hal yang dinilai lebih tinggi. Kemudian kata sufistik ialah suatu kata akar dasarnya dari sufi yang diberi tambahan imbuhan "tik", yaitu yang merujuk kepada sifat kesufian. Meskipun sebenarnya istilah tasawuf berasal dari kata "tik" yang merujuk pada hakikat tasawuf, oleh karena itu yang dimaksud tasawuf dengan nilai-nilai adalah nasehat, ajaran, atau gagasan yang bermanfaat bagi masyarakat yang disamakan dengan tasawuf serta saran dan

---

<sup>4</sup> Al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Pustaka Aamani, 1998), 417.

<sup>5</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern* (Yogyakarta: Pustaka, 2003), 112.

perilaku yang baik dalam proses kesufian.<sup>6</sup> Dapat disimpulkan bahwa nilai sufistik yaitu perilaku, atau perbuatan dan semua hal yang memiliki arti atau makna di dalamnya sebagaimana ajaran tasawuf.

b. Karakteristik Ajaran Sufistik

Sufistik atau sebuah disiplin ilmu yang membahas tentang cara-cara perilaku atau amalan-amalan yang bertujuan untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Ilmu tasawuf memiliki berbagai pembagian di dalamnya, di antaranya adalah:

1) Tasawuf Akhlaki

Tasawuf akhlaki adalah suatu bentuk ajaran tasawuf yang berfokus pada kesempurnaan dan kesucian jiwa. Fokus utamanya adalah pada pengaturan sikap mental dan disiplin dalam tingkah laku yang ketat untuk mencapai kebahagiaan yang maksimal. Dengan cara mendekati diri dengan Allah melalui penyucian jiwa dan raga. Menurut Imam Al-Ghazali yang dikutip oleh Amin, untuk proses penyucian jiwa dan raga terdapat tahap yang harus dilewati. Dalam ilmu tasawuf, terdapat konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. *Takhalli* merujuk pada upaya untuk mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela atau buruk, sementara *tahalli* merujuk pada upaya untuk menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji. Konsep *tajalli* mengacu pada pengalaman spiritual di mana nur ghaib hati yang telah dibersihkan muncul atau terungkap.

Menurut Imam Al-Ghazali yang dikutip oleh Amin, jiwa seseorang memang memiliki potensi untuk diubah dan dilatih agar dapat mencapai kesempurnaan. Kehendak manusia berperan penting dalam proses tersebut. Perbuatan baik dianggap sebagai bagian penting yang harus diinternalisasi dan dijadikan kebiasaan agar dapat membentuk manusia yang sempurna (insan kamil). Perbuatan baik tersebut, antara lain:

---

<sup>6</sup> Ajeng Pertiwi Rahmawati, Dkk, “Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing”, *Jurnal Syifa. al- Qulub* 5. no. 1, (2020): 24.

i. Taubat

Beberapa sufi menggunakan pertobatan sebagai langkah pertama menuju kedekatan pada Tuhan. Pada tingkat terendah, pertobatan mencakup dosa yang dilakukan anggota. Pada tingkat menengah, pengakuan mencakup tingkatan-tingkatan dosa seperti kecemburuan, kesombongan, dan kemunafikan. Pada tingkat yang lebih tinggi, pertobatan termasuk menghindari penipuan Setan dan membangkitkan rasa bersalah jiwa. Pada tingkat terakhir, pertobatan berarti penyesalan karena tidak mengingat pikiran Tuhan Yang Maha Esa. Tingkat pertobatan ini adalah penolakan terhadap segala sesuatu yang dapat dialihkan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Imam Al-Ghazali membagi tobat menjadi tiga tingkatan, yang pertama adalah: meninggalkan keburukan dalam segala bentuknya dan berpaling kepada kebaikan karena takut azab Allah. Yang kedua adalah transisi dari baik menjadi lebih baik. Dalam tasawuf, kondisi ini sering disebut inaba. Tiga penebusan dosa harus dilakukan hanya untuk menaati Tuhan dan mencintai Tuhan Yang Maha Esa, dan kondisi ini disebut pertobatan.<sup>7</sup>

ii. Khauf dan Raja'

Bagi golongan sufi, khauf dan raja' merupakan dua hal yang saling mempengaruhi dan berjalan seimbang. Khauf sendiri merujuk pada perasaan khawatir, sedangkan raja' berarti berharap atau optimistis. Khauf dipandang sebagai perasaan takut yang murni kepada Allah, sementara raja' merupakan perasaan senang karena

---

<sup>7</sup> Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta:AMZAH, 2012), 214-215.

menanti atau mengharapkan sesuatu yang diinginkan dan disenangi

Menurut Al-Ghazali yang dikutip oleh Amin, Khauf merujuk pada getaran dalam hati yang memunculkan perasaan kesedihan dan ketakutan saat seseorang merasa akan mengalami sesuatu yang tidak disenangi atau diinginkan, seperti hati seseorang yang terbakar. Sedangkan raja' merujuk pada perasaan menunggu dan berharap akan sesuatu yang diinginkan, yang dapat terwujud melalui usaha yang dilakukan oleh seseorang.<sup>8</sup> Khauf dan raja' merupakan dua konsep yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya, keduanya Seperti sepasang sayap yang membantu seorang sufi terbang menuju tempat berikutnya. Dalam konteks ini, khauf dan raja' adalah sikap batin yang melibatkan introspeksi, kesadaran akan diri sendiri, dan kepedulian akan kehidupan setelah kematian. Kedua sikap ini saling mempengaruhi dan membantu seorang sufi dalam mengembangkan kesadaran dan pemahaman diri, serta memotivasi mereka untuk berusaha mencapai kebahagiaan abadi di akhirat.<sup>9</sup>

### iii. Tawakal

Secara linguistik, tawakal berasal dari bahasa arab *tawakkul* yang berarti amanah. Dalam istilah agama, amanah dapat diartikan sebagai sikap percaya dan bersandar kepada Tuhan Yang Maha Esa. Amanah adalah salah satu dari sekian banyak gerbang iman.

Tawakal merupakan sikap percaya sepenuhnya kepada Allah dan mengandalkannya dalam segala urusan. Menurut Imam Al Ghazali, seperti yang dikutip oleh Amin, tawakal berarti menyerahkan segala urusan

---

<sup>8</sup> Samsul, *Ilmu Tasawuf*, 216.

<sup>9</sup> M. Solihin, *Tasawuf Tematik* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 18.

kepada Allah SWT tanpa ragu-ragu dan sepenuhnya mempercayai keputusan-Nya.<sup>10</sup> Seorang muslim hanya diperbolehkan untuk menaruh kepercayaan penuh (tawakal) kepada Allah. Namun, sikap tawakal ini harus dimulai dengan usaha maksimal dan kerja keras. Tawakal yang sejati tidak dapat diwujudkan dengan hanya pasrah dan menunggu takdir, namun harus disertai dengan tindakan nyata.

#### iv. Sabar

Kesabaran adalah salah satu sikap spiritual dasar tasawuf. Menurut Al-Ghazali mengutip Amin, sabar adalah keadaan jiwa yang timbul akibat ajaran agama yang mendorong keinginan untuk menguasai. Jika kesabaran dianggap sebagai persyaratan untuk mengekang nafsu dan kemarahan, maka itu disebut kesabaran jiwa (*Ash-Shabr an-Nafs*), sedangkan pengendalian diri atas penyakit fisik disebut kesabaran badani (*Ash-Shabr Al-Badani*).<sup>11</sup>

Kesabaran adalah kapasitas individu untuk mengontrol diri dalam menghadapi peristiwa, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Kesabaran didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan kehendak (*iradat*) dari Tuhan.

#### v. Ridha

Menurut Imam Al-Ghazali, keridhoan adalah gerbang terbesar dari Tuhan Yang Maha Esa. Siapapun yang menemukan jalan kepuasan dan mampu melihat dengan mata hatinya, akan mencapai karamah (keistimewaan) dan kedudukan yang tinggi di mata Tuhan Yang Maha Esa. Dia yang telah mencapai titik ini memiliki pikiran yang

<sup>10</sup> Samsul, *Ilmu Tasawuf*, 218

<sup>11</sup> Samsul, *Ilmu Tasawuf*, 219.



tenang dan tidak terpengaruh. Karena segala sesuatu yang terjadi di alam bergantung pada perintah Tuhan.<sup>12</sup>

Ridho adalah keadaan jiwa yang menerima segala keputusan dan ketetapan Tuhan Yang Maha Esa dengan suka cita dan hati yang terbuka. Ridha adalah pintu gerbang terbesar untuk memperoleh keistimewaan dari Tuhan Yang Maha Esa, Ridha adalah buah cinta dan merupakan maqam tertinggi bagi para Muqarab (orang yang dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa).<sup>13</sup> Ridha adalah ketenangan batin yang muncul ketika seseorang menerima keputusan dan ketetapan Allah SWT dengan ikhlas dan tanpa rasa keberatan.

## 2) Tasawuf Amali

Tasawuf juga menekankan doktrin jalan mistik (spiritual, esoterik) menuju ketuhanan. Sufisme ini disebut tasawuf Amali. Amali berarti pekerjaan yang membutuhkan perjalanan spiritual, sering disebut tarekat (tariq, perjalanan spiritual). Penjumlahan amalan lahiriah dan amalan batiniyah inilah yang dimaksud tasawuf Amali, cara amalan terbaik dan cara amalan terbaik.<sup>14</sup> Dalam tasawuf amali terdapat empat fase yang akan dilewati yaitu sebagai berikut:

### i. Syari'at

Syariah didefinisikan sebagai kualitas praktik formal yang berakar pada ajaran agama melalui Al-Qur'an dan Sunnah. Seseorang yang ingin masuk ke ranah tasawuf terlebih dahulu harus menguasai

---

<sup>12</sup> Imam Al-Ghazali, *Mempertajam Mata Bathin*, terj. Muhammad Nuh (Jakarta:

Mitrapress, 2007), 119.

<sup>13</sup> Ahmad Daudy, *Kuliah Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Bulan Bintang 1998), 60.

<sup>14</sup> Syamsul Bakri, *Mujizat Tasawuf Rezeki* (Yogyakarta: Pustaka Warma, 2006), 61.

semua aspek Islam dan harus terus mengamalkannya, termasuk shalat wajib dan hadits. Syariat dalam konotasi Diroyah adalah makna batin ilmu lahiriah atau makna dasar ilmu fikih. Pentingnya syariah dalam diroyah ini kemudian dikenal dengan tasawuf syariah dengan fikih dan tasawuf syariah tidak dapat dipisahkan karena yang pertama adalah wadahnya dan yang terakhir adalah isinya.<sup>15</sup>

#### ii. Hakikat

Memiliki jati diri sebagai hamba Allah, yang hakikatnya adalah mampu merasakan dan melihat kehadiran Allah dalam syariat. Dalam dunia sufi, hakikat diartikan sebagai wajah batin Islam, sehingga hakikat dikatakan sebagai tingkatan terdalam dari setiap karya, hakikat dan rahasia Islam, dan inilah tujuan perjalanan salih. Ketika pencari mencapai kualitas pengetahuan alam, itu berarti bahwa rahasia yang tersembunyi dalam Syariah telah terungkap sehingga dia dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap tindakan dan motif, dan dalam keadaan ini dia telah memasuki pintu al-ma'rifah<sup>16</sup>

#### iii. Thariqah

Hingga abad ke-4 Hijriah kaum sufi mengartikan thariqah ini sebagai rangkaian aturan etis, yang menjadi pedoman bagi pengikut tasawuf dan digunakan sebagai sarana tuntunan spiritual dan moral. Ketika praktik lahiriah dilakukan, itu harus didasarkan pada sistem yang ditentukan oleh agama dan dilakukan semata-mata karena pengabdian kepada Tuhan, hanya untuk

---

<sup>15</sup> A. Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Platonisme* (Jakarta: Rajawali Press, 1999), 110.

<sup>16</sup> A. Rivay, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Platonisme*, 111-112.



menumbuhkan cinta kepada Tuhan karena kita ingin melihat-Nya. Perjalanan bertemu Tuhan itulah yang mereka sebut thariqah.<sup>17</sup>

iv. Ma'rifat

Dalam tasawuf, maknanya adalah pengenalan langsung terhadap Tuhan yang diperoleh melalui hati nurani. Untuk mencapai tingkat kesempurnaan itu, seorang calon sufi harus melewati serangkaian latihan yang disebut "*al-maqamat*" atau tahapan menuju kehadiran Tuhan, yang dilakukan dengan tekun dan sungguh-sungguh.<sup>18</sup>

c. Nilai Sufistik menurut Mustamir Pedak (Pemilik Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang)

Nilai sufistik menurut Mustamir pedak adalah segala sesuatu yang berlandaskan Islam, Iman, dan Ihsan. Memiliki metode syariat, hakikat, dan makrifat, dan objeknya adalah qalb, nafs, dan jasad. Dengan tujuan utamanya untuk meningkatkan *level nafs* atau kesadaran diri pada diri manusia atau individu itu sendiri. Komponen dari Islam adalah syahadat, salat, zakat, puasa, dan haji. Komponen dari Iman adalah Iman kepada Allah, Malaikat, Nabi, Kitab, Hari Akhir, dan Takdir. Sedangkan Ihsan merupakan ajaran cinta dimana kita sadar tentang kemesraan bersama-Nya. Jika kita anggap Islam adalah pohon, maka Iman adalah buahnya, sedangkan Ihsan kelezatan dari buah tersebut.<sup>19</sup> Nilai Sufistik selalu berkaitan erat dengan syari'at, hakikat, ma'rifat, dan juga thariqat. Secara umum definisi dari syariat, hakikat, ma'rifat, dan thariqat ini tidak berbeda dengan yang biasa kita tahu, berikut penjelasannya:

1) Syari'at

Syariat merupakan aturan-aturan dzahir agama, ukuran lahir yang bisa dilihat dengan mata dzahir. Syariat adalah ritual-ritual agama yang telah dicontohkan oleh

---

<sup>17</sup> Hamka, *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya* (Jakarta: Republika, 2016), 87.

<sup>18</sup> A. Rivay, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Platonisme*, 112-113.

<sup>19</sup> Mustamir Pedak, "Kerangka Konsep Sufi healing", (Malang: Literasi Nusantara, 2021), 1-3.

Baginda Rasulullah SAW, para sahabat, atau ulama-ulama, seperti, syahadat, shalat, puasa, sedekah, dzikir, do'a, tahlil, manaqib, shalawat, tartil Qur'an, dan lain sebagainya.

2) Hakikat

Hakikat merupakan aturan-aturan batin dengan ukuran batin. Jika diibaratkan syariat adalah wadah dan hakikat merupakan isinya, dimana individu tidak bisa meninggalkan salah satu dari hal ini. Syari'at harus dimasukkan lebih dalam ke hakikatnya. Misalnya shalat, bukan hanya sekedar sah di dalam shalat itu, bukan hanya sekedar membaca "Allahu Akbar" tetapi juga memaknai dan menghayati maknanya lebih dalam dan lebih dalam. Dan kedalaman hakikat itu sebenarnya "tak berujung" sehingga setiap orang bisa mendalami hakikat itu sedalam dalamnya tanpa batas, semakin dia masuk lebih dalam di lautan hakikat itu maka semakin damai dan kuatlah manfaat dari ritual-ritual itu.

3) Ma'rifat

Ma'rifat merupakan buah dari individu yang telah bersyari'at dan juga berhakikat. Jika ssorang telah bersyari'at dan berhakikat dengan sebaik-baiknya maka dia bisa menunggu buahnya yakni, ma'rifat itu. Ma'rifat merupakan sebuah anugrah, manusia tidak bisa menemukannya tanpa izin dari Allah SWT, karena ma'rifat itu menyusuri dan mengarungi jalan syari'at dan hakikat itu terus menerus sambil menunggu anugrah ma'rifat dari Allah SWT.

4) Thariqat

Thariqat adalah jalan atau cara untuk menyusuri syari'at, hakikat, dan ma'rifat. Thariqat akan membantu seseorang untuk lebih mudah menjalani jalan syari'at dan mengarungi samudra hakikat.<sup>20</sup> Thariqat menurut Mustamir Pedak merupakan cara atau teknik menghayati syariat. Ketika seseorang berthariqat makan dia akan merasakan makna ibadah atau hakikat dari ritual ibadah. Thariqat sebenarnya merupakan upaya internalisasi makna atau hakikat ibadah. Ketika hakikat ini berhasil

---

<sup>20</sup> Mustamir Pedak, *Terapi Tasawuf* (Modul PPL Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kudus, 2022), 22.

terinternalisasi dengan qalbnya maka individu itu akan merasakan kenikmatan beribadah.

## 2. Afirmasi

### a. Definisi Afirmasi

Afirmasi berasal dari kata bahasa Inggris *affirmation* yang berarti penegasan atau penguatan. Afirmasi mirip dengan doa, harapan, atau cita-cita, tetapi lebih terstruktur dan spesifik daripada doa. Afirmasi positif meliputi unsur-unsur teknis, yaitu teknik *neuro-linguistic programming* (NLP), psikoanalisis dan hipnosis selama terapi. Afirmasi positif mengatasi akar masalah dalam proses persiapan, yang dapat memengaruhi pikiran bawah sadar melalui sugesti otomatis.<sup>21</sup>

Menurut Munar afirmasi dapat mempengaruhi dan memperkuat keyakinan yang dimiliki oleh seseorang<sup>22</sup>. Afirmasi adalah ungkapan singkat dan sederhana yang terus kita ulangi dalam pikiran kita atau diucapkan dengan lantang, apapun yang lebih nyaman bagi kita, kita juga bisa melakukannya kapan saja dan di mana saja. Afirmasi dapat di gunakan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di antaranya adalah mengubah citra diri dan meningkatkan rasa percaya pada diri sendiri, menyembuhkan penyakit, membangun hubungan antar manusia dengan lebih baik, dan berbagai kegunaan lainnya.<sup>23</sup> Afirmasi merupakan salah satu teknik terapi yang digunakan dalam *cognitive behavior modification*. Dalam proses terapi dengan afirmasi, individu dilatih untuk mengubah cara memberikan instruksi pada diri mereka sendiri supaya mereka mempunyai keinginan untuk menyelesaikan masalah secara lebih efektif. Instruksi atau ide pikir

---

<sup>21</sup> Shella Ayu Wandira, Ahmad Guntur Alfianti, *Merubah Stigma Sosial pada Seseorang dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)* (Malang: CV Literasi Nusantara Abadi, 2021), 20-22.

<sup>22</sup> August Munar, *Dahsyatnya Mindset Afirmasi* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 28.

<sup>23</sup> Ariwibowo Prijosaksono, *Sukses dalam Kegagalan* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), 112-113.

positif yang dilakukan berulang-ulang akan menggantikan pemikiran negatif sehingga dapat menjadi penguatan energi mental individu.

Dalam Psikologi energi, metode ini tidak jarang digabungkan dengan metode lain, seperti *hipnosis*, *meridian therapy*, *emotional freedom technique* dan EMDR. Selain itu afirmasi juga sering digunakan pada saat proses terapi ruqyah, akuprsure, akupuntur, dan juga saat terapi bekam. Mengucapkan afirmasi adalah memberikan pernyataan yang tegas dan kuat. Pada dasarnya, afirmasi didasarkan pada pemikiran positif.<sup>24</sup> Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa afirmasi merupakan kalimat-kalimat positif yang bisa memberi dampak pada alam bawah kesadaran untuk peningkatan penafsiran positif yang dapat dilakukan oleh semua orang baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.

b. Tujuan Afirmasi

Afirmasi adalah Proses menguatkan individu dengan kalimat positif singkat yang berisi apa yang tidak kita inginkan dan kita ingin menjadi lebih baik. Tujuan dari afirmasi positif ini sendiri adalah agar orang bisa memprogram pikiran *subconscious* (bawah sadarnya). Hidup menjadi jauh lebih baik ketika seseorang "menuliskan" pemikiran atau konten yang sebelumnya salah, dan kemudian individu tersebut dapat menggantinya dengan pemikiran atau konten baru yang positif. Penegasan diri digunakan untuk memprogram ulang pikiran manusia dan dengan demikian menyingkirkan keyakinan yang salah dalam *subconsciousnya*.

Menurut Musyarofah dalam penelitian yang dilakukan oleh Hapsari, Tidak masalah apakah suatu kepercayaan itu benar atau tidak, tetapi alam bawah sadar kita tetap melihatnya sebagai sesuatu yang nyata dan memengaruhi pikiran sadar dengan satu atau lain pikiran. Terkadang pikiran negatif dapat menghalangi

---

<sup>24</sup> Nurmukaromatis Saleha, *Afirmasi Daring dan Dukungan Kelompok untuk Resiliensi Perawat Garda Terdepan Covid-19* (Klaten: Lakeisha, 2021), 17-18.

seseorang untuk melakukan yang terbaik. Jika pikiran dipenuhi dengan hal-hal negatif, semangat kerja juga akan berkurang. Pikiran negatif sadar dan tidak sadar dapat membawa emosi pada seseorang. Perasaan malas, takut, cemas, dan mudah tersinggung dapat menurunkan motivasi seseorang dan dapat mempengaruhi kemampuannya untuk berhubungan dengan orang lain. Berbagai penelitian dalam psikologi dan neurosains telah menunjukkan bahwa ada lebih banyak serabut saraf yang menghubungkan sistem limbik ke korteks daripada ke arah yang berlawanan.

Emosi yang positif pun harus dapat disesuaikan dengan yang dibutuhkan masing-masing individu. Kecacatan individu juga dapat memberi dampak pada kemampuan kognitif pasien untuk hidup. Melalui pemikiran positif, yang diharapkan dapat menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, pasien diberdayakan untuk membuat keputusan dan mencapai tujuan hidup yang realistis, serta mengelola perasaan tidak berdaya mereka dengan mengendalikan situasi yang masih dapat dikelola oleh pasien itu sendiri.<sup>25</sup> Oleh karena itu afirmasi bertujuan untuk memberikan motivasi kepada seseorang melalui kalimat-kalimat pendek untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik serta meningkatkan kepercayaan diri.

c. Jenis- jenis Afirmasi

1) Afirmasi lisan

Pengucapan kata-kata positif dengan keras atau lembut.

2) Afirmasi dalam hati

Fokus dan konsentrasi pada keinginan dengan membayangkan kenyataan terwujud.

---

<sup>25</sup> Nadia Sekartini Hapsari, "Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Tingkat Halusinasi pada Pasien Skizofrenia di Rsj Prof. Dr. Soeroyo Magelang Tahun 2019" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019), 31.



3) Afirmasi perasaan (keyakinan)

Keyakinan dan pembenaran atas gagasan, keinginan, atau afirmasi yang diinginkan.

4) Afirmasi tindakan

Keputusan yang diambil dari pemikiran dan diyakini untuk mewujudkan keinginan.<sup>26</sup>

Berdasarkan jenisnya afirmasi bisa dilakukan dengan melalui perkataan, diyakini dalam hati serta perasaan dan diwujudkan dalam bentuk perilaku.

3. Terapi Bekam

a. Definisi Terapi Bekam

Terapi adalah suatu tindakan untuk mengembalikan kesehatan seseorang yang sedang mengalami sakit, melakukan pengobatan terhadap suatu penyakit, serta memberikan perawatan bagi mereka yang menderita penyakit. Sedangkan Bekam atau hijamah adalah suatu teknik pengobatan yang berasal dari kata *Al-hajmu* yang berarti menghisap. Teknik ini juga berasal dari kata *hajjama* yang berarti mengembalikan atau memulihkan sesuatu pada volume aslinya dan mecegahnya agar tidak meluas.<sup>27</sup> Terapi bekam merupakan pengobatan yang sudah ada pada zaman Nabi. Pengobatan bekam atau yang dulu disebut hijamah ini sudah ada selama ribuan tahun sebelum masehi, bekam telah dikenal dengan berbagai nama lain seperti canduk, canthuk, kop, dan mambakan. Di Eropa, teknik ini dikenal sebagai *cuping therapeutic method*.

Menurut Santoso dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahman bekam adalah metode membersihkan darah, angin dan sisa toksin dalam tubuh dikeluarkan melalui permukaan kulit dengan

---

<sup>26</sup> Shella Ayu Wandira, Ahmad Guntur Alfianti, *Merubah Stigma Sosial pada Seseorang dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)* (Malang: Cv Literasi Nusantara Abadi, 2021), 20.

<sup>27</sup> Yayuk Eliyana, *Monograf Kombinasi Terapi Bekam Kering dan Varian Infused Water (Kunyit dan Jahe) untuk Menurunkan Tekanan Darah* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2020), 7.



cara disedot.<sup>28</sup> Nabi Muhammad mengemukakan bahwa diantara pengobatan yang ada, bekam merupakan pengobatan yang paling prioritas. Nabi Muhammad SAW bersabda bahwa, kesembuhan terdapat dalam tiga hal, yang pertama yaitu sayatan alat bekam, kedua minum madu, dan yang ketiga yaitu sudutan besi panas. Namun Nabi Muhammad melarang umatnya untuk berobat dengan sudutan besi panas.

Hadits tersebut telah menunjukkan pengobatan terapi bekam telah dijelaskan, diperintahkan, dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW.<sup>29</sup> Terapi bekam merupakan proses pengambilan darah kotor dalam tubuh melalui sayatan atau dengan menggunakan jarum. Bekam sebagai sebuah tindakan mengeluarkan darah, tentunya harus dilandasi dengan diagnosa yang tepat dalam tindakan bekam dan alangkah baiknya dilakukan oleh seorang yang mengerti ilmu pengobatan.

#### b. Jenis-jenis Terapi Bekam

Bekam mempunyai macam macam jenis berdasarkan tekniknya, yaitu: Menurut Kasmui yang dikutip oleh Nilson jenis bekam ada 4, antara lain :

##### 1) Bekam Kering (*Hijamah Jaafah*)

Yaitu menghisap permukaan kulit dengan kop dan memijit ditempat sekitar yang dibekam, bekam kering tidak mengeluarkan darah kotor melainkan hanya angin.

##### 2) Bekam Luncur

Bekam yang sebelum dilakukan terlebih dahulu bagian tubuh tertentu akan dipijat dan diberi tekanan sebelum kemudian cup dibenamkan pada kulit. Tujuannya adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh

---

<sup>28</sup> Muhammad Alfian Rahman, “Pengaruh Terapi Bekam terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Bekam Abu Zaky Mubarak” (skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016) 26.

<sup>29</sup> Yayuk, *Monograf Kombinasi Terapi Bekam Kering dan Varian Infused Water untuk Menurunkan Tekanan Darah*, 9.

### 3) Bekam Tarik

Bekam ini hanya dikop beberapa detik lalu langsung ditarik kembali dan diulangi beberapa kali hingga kulit menjadi merah.

### 4) Bekam Basah (*Hijamah Rothbah*)

Bekam basah merupakan bekam yang dimulai dengan bekam kering dulu kemudian dilukai menggunakan jarum setelah itu dikop lagi untuk mengeluarkan darah kotor dalam tubuh.<sup>30</sup>

Terapi bekam menurut Mustamir Pedak yang merupakan pemilik dari Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, bekam dibagi menjadi tiga, yaitu bekam basah, bekam kering, dan bekam luncur.<sup>31</sup>

### c. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan ketika Terapi Bekam

Menurut Mustamir Pedak pemilik Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, hal-hal yang perlu diperhatikan saat akan melaksanakan terapi bekam yaitu kondisi psikologis klien dan fisik klien:

#### 1) Psikologis Klien

Pada tahap ini seorang terapis harus menanyakan kepada klien, mengenai keluhan atau penyakit yang sedang dialami. Dan bersedia atau tidak untuk dibekam.

#### 2) Fisik Klien

Jika klien bersedia untuk dibekam maka tahap selanjutnya yaitu pemeriksaan nadi dan lidah.

#### a) Pemeriksaan Nadi

Pemeriksaan denyut nadi merupakan salah satu tahap penting dalam mendiagnosis suatu penyakit. Membutuhkan perhatian yang cukup saat melakukan pemeriksaan nadi. Saat memeriksa denyut nadi, jari telunjuk, tengah,

---

<sup>30</sup> Nanang Nilson, *Bekam Tauhid Sehat Menyehatkan* (Malang: Lembaga Perlindungan Konsumen Nasional Indonesia (perseroan), 2019), 36-38.

<sup>31</sup> Mustamir Pedak, *Bekam dan Akupresur Untuk Emosi* (Malang: Literasi Nusantara, 2021), 10.

dan manis dapat digunakan untuk menekan arteri radialis (sisi ibu jari) pergelangan tangan pasien. Denyut nadi diperiksa menggunakan beberapa teknik berbeda, seperti mengangkat dan menekan dengan keras pada denyut nadi dan meningkatkan tekanan dengan menggerakkan jari agar lebih terlihat jelas. Sebaiknya untuk memeriksa nadi tangan kanan klien atau pasien dapat menggunakan tangan kanan dan tangan kiri diukur menggunakan tangan kiri.

Lokasi perabaan nadi dibagi menjadi tiga, yaitu: *Pertama, arteri carotis communis*, yaitu denyut nadi dileher dan biasanya disebut nadi *Ren Ying*. *Kedua, arteri dorsalis pedis*, yaitu denyut nadi dipergelangan kaki dan biasanya disebut nadi *Fu Yang*. *Ketiga, arteri radialis*, yaitu denyut nadi dipergelangan tangan sisi radialis dan biasanya disebut nadi *Cun Kheu*. Posisi inilah yang paling sering digunakan dalam diagnosis

Disebut nadi normal jika frekwensinya 60-80 kali permenit, Nadi *Che* akan tetap stabil dan kuat meskipun ditekan dengan cukup kuat, dan tidak tenggelam serta tidak terlalu ngambang. Penilaian normal dapat berubah karena umur, kurus gemuknya klien, faktor bawaan dan cuaca, Selain itu, perubahan dapat terjadi pada nadi ketika sedang melakukan olahraga, makan, atau dalam kondisi emosi tertentu, namun nadi dapat kembali ke kondisi normal setelah beristirahatt.

b) Pemeriksaan Lidah

Untuk keadaan yang normal berarti warna lidah merah muda, lidah pucat berarti darah kurang, dan jika warna lidah merah menunjukkan darh yang cukup atau mungkin suhu panas di dalam tubuh. Kemudian memeriksa selaput lidah, jika selaput lidah berwarna putih itu menunjukkan sindrom

dingin yang tidak baik dibekam sedangkan jika selaput kuning menandakan sindrom panas yang baik jika dibekam.<sup>32</sup>

d. Manfaat Terapi Bekam

Bekam mempunyai banyak manfaat yang positif bagi tubuh, antara lain menjaga kesehatan tubuh, menghilangkan rasa lelah, meningkatkan daya tahan tubuh, perut kembung, migrain, asam urat, kolesterol, hipertensi, dan banyak lainnya. Adapun manfaat bekam di Klinik Griya Sehat Sya'at 99 untuk fisik antara lain: mengeluarkan darah kotor, mengatasi tensi darah yang tidak normal, menghilangkan rasa pusing, meringankan rasa nyeri pada otot, menyembuhkan reumatik, mengatasi gangguan penyakit kulit, meredakan bisul, dan meringankan rasa sakit akibat masuk angin.<sup>33</sup>

Selain bermanfaat untuk fisik di klinik griya sehat syafa'at 99 Semarang terapi bekam juga bermanfaat untuk kesehatan psikis juga, emosi mempengaruhi fisik, dan fisik juga mempengaruhi psikis, jika psikis sedang sakit maka bisa diobati melalui fisik yaitu lewat terapi bekam.

## B. Penelitian Terdahulu

Sebagaimana hasil pencarian referensi, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan topik skripsi yang berjudul “Nilai Sufistik dalam Afiriasi pada Proses Terapi Bekam” ini. Kegiatan ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa skripsi ini merupakan karya orisinal dan belum pernah dibuat oleh penulis lain sebelumnya, atau jika sudah ada penelitian yang serupa, maka pendekatan dan paradigma yang digunakan dalam skripsi ini berbeda. Berikut adalah penelitian yang terkait dengan judul skripsi ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggi Ulandari dengan judul “Nilai-Nilai Sufistik dalam Buku *Succes Protocol*

---

<sup>32</sup> Mustamir Pedak, *Terapi Tasawuf* (Modul PPL Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kudus, 2022), 5-6.

<sup>33</sup> Nanang Nilson, *Bekam Tauhid Sehat Menyehatkan* (Malang: Lembaga Perlindungan Konsumen Nasional Indonesia (perseroan), 2019), 41.

Karya Ippho Santoso”. Skripsi Program Studi Aqidah Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin UIN Intan Lampung 2017.

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji tentang nilai-nilai sufistik dalam buku *Succes Protocol* karya Ippho Santoso. Buku *Succes Protocol* karya Ippho Santoso merupakan Sebuah buku tentang bisnis dan motivasi yang membuat nilai-nilai spiritual, menggiring banyak pembaca agar termotivasi untuk mencapai target ala sufi perusahaan. Pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat nilai sufistik dalam Buku *Succes Protocol* karya Ippho Santoso. Buku "Success Protocol" karya Ippho Santoso menyajikan nilai-nilai sufistik spiritualitas ala sufi yang sangat relevan dalam mengatasi kekurangan spiritualitas pada manusia modern. Jika ajaran-ajaran ini diadopsi dan diterapkan dalam kehidupan, maka kehidupan tersebut akan menjadi lebih bermakna dan indah. Beberapa dari nilai-nilai tersebut adalah ikhtiar, ittihad, itqan, i'tikaf, indibath, ihsan, dan ikram.<sup>34</sup>

Berdasarkan penelitian tersebut, memiliki kesamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Anggi Ulandari dengan penelitian saat ini. Persamaanya yaitu sama-sama membahas mengenai nilai sufistik. Perbedaannya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Anggi Ulandari berfokus pada nilai sufistik yang terdapat dalam buku *succes protocol* karya Ippho Santoso, sedangkan pada penelitian saat ini berfokus pada nilai sufistik yang terdapat dalam kalimat afirmasi pada tahapan terapi bekam di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

2. Penelitian Heru Prasetyo dengan judul “Implementasi Nilai Sufistik pada Sopir Bus (Studi Fenomenologi di PO. Harapan Jaya Tulungagung)”. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung 2019.

Penelitian ini berfokus untuk memahami nilai sufistik yang terdapat pada pengemudi bus. Menurut penilaian perusahaan, sopir bus tersebut kemungkinan tidak sempat

---

<sup>34</sup> Anggi Ulandari, “Nilai-nilai Sufistik dalam Buku Success Protocol Karya Ippho Santosa” (skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2017).



beribadah karena alasan pekerjaan. Tetapi karena mereka beragama, mereka terikat untuk menyembah Tuhan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengemudi bus telah merepresentasikan nilai-nilai sufi dalam taubat, takut akan harapan, zuhud, kesabaran, kemiskinan, kepuasan dan murqabah. Pandangan sopir bus tentang nilai-nilai sufi adalah bahwa sebagai orang yang religius, sesibuk apapun atau kekurangan waktu seseorang harus tetap berdoa. Bersyukur atas apa yang Anda terima juga penting, karena tanpa rasa syukur, orang akan selalu merasa kehilangan apa yang mereka miliki. Cobaan, suka, duka, ini sudah takdir Tuhan. Segala sesuatu yang diterima harus dilakukan dengan elegan. Lakukan semua kebaikan yang kamu bisa, karena setiap perbuatan baik ada balasannya.<sup>35</sup>

Berdasarkan penelitian tersebut, memiliki kesamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Heru Prasetyo dengan penelitian saat ini. Persamaannya yaitu sama-sama membahas mengenai nilai sufistik. Perbedaannya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Heru Prasetyo berfokus pada nilai sufistik yang terdapat pada sopir bus di PO. Harapan Jaya Tulungagung, sedangkan pada penelitian saat ini membahas mengenai nilai sufistik dalam afirmasi pada proses terapi bekam di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

3. Penelitian Rizki Fadilah dengan judul “Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (*Mind Healing Technique*)”. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kajian ini difokuskan dalam upaya memahami nilai sufistik yang terdapat dalam perlakuan pemikiran sufi. Teknik Penyembuhan Pikiran Indonesia (MHT Indonesia) atau *Mind Healing Technique* secara umum adalah teknik atau cara pembangkitan energi mental melalui tindakan mental yang secara langsung dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan jiwa. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Simpang Teritip Bangka Belitung, dimana mendapatkan

---

<sup>35</sup> Heru Prasetyo, “Implementasi Nilai Sufistik pada Sopir Bus (Studi Fenomenologi di PO Harapan Jaya Tulungagung)” (skripsi, IAIN Tulungagung, 2019).



hasil bahwa penerapan teknik terapi pikiran MHT (*Mind Healing Technique*) dalam mengatasi kecemasan siswa atau siswi SMP N 1 Simpang Teritip Bangka Belitung sebelum menghadapi ujian sekolah memiliki unsur nilai sufistik yang signifikan. Nilai sufistik yang terdapat pada saat proses terapi yaitu, pada saat mulai melaksanakan terapi, diawali dengan membaca bismillah, berniat kepada Allah SWT, berdoa, bertawakal kepada Allah SWT, dan diakhiri dengan kalimat syukur, yaitu Alhamdulillah.<sup>36</sup>

Berdasarkan penelitian tersebut, mempunyai kesamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Rizki Fadilah dengan penelitian ini. Persamaannya yaitu sama-sama membahas mengenai nilai sufistik. Perbedaannya yaitu, pada penelitian yang dilakukan oleh Rizki Fadilah berfokus pada nilai sufistik yang terdapat dalam terapi pikiran MHT (*Mind Healing Technique*) di SMP N 1 Simpang Teritip Bangka Belitung, sedangkan pada penelitian saat ini membahas mengenai nilai sufistik yang terdapat dalam afirmasi pada saat proses terapi bekam di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan penjelasan awal terhadap suatu fenomena yang menjadi fokus permasalahan dan bertujuan untuk mempermudah pemahaman dan proses interpretasi dalam penelitian. Dalam penelitian ini, penulis menyajikan sebuah skema atau diagram yang berfungsi sebagai alat bantu untuk mempermudah pemahaman dalam proses interpretasi penelitian. Kerangka berpikir yang dipaparkan oleh penulis dapat dijadikan sebagai pemahaman konsep dalam penelitian ini. Berikut ini adalah kerangka berpikir yang disajikan oleh penulis.

---

<sup>36</sup> Rizki Fadilah, "Nilai-Nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (*Mind Healing Technique*)", *Jurnal Riset Agama* 1. no. 3, (2021): 264-275.

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir**

